



Fråga om mat och träning

Linda Bakkman, näringsfysiolog och kostrådgivare på SOK*, ger tips och råd.

Hur maxar jag träningen?

Vad du äter påverkar inte bara hur mycket du orkar på träningen. Maten påverkar också "träningssvaret", det vill säga vilket resultat träningen ger. Vill du träna målmedvetet för att bli starkare, snabbare eller uthålligare så lönar det sig att låta maten vara en del av träningsupplägget.



*Sveriges Olympiska Kommitte

Bild: Emily Ryan

Vanilj- och jordgubbsmjölk | 2 pers

225 g frysta jordgubbar
3 dl Arla® mild lättoghurt vanilj
3 dl Arla® lättmjölk
1 1/2 msk honung
Mixa.

Receptet finns på arla.se/mathalsa