



Fråga om mat och träning!

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

Hur nära inpå träningen ska jag äta?

Det tar tre-fyra timmar från det att du ätit tills du har lagrat in maximalt med energi i musklerna. För att orka ditt bästa bör du alltså äta ett ordentligt uppladdningsmål mellan tre och fyra timmar innan träning.

En halvtimme till en timme före träningen är det bra att äta mellis, exempelvis ett glas mjölk och en banan.



*Sveriges Olympiska Kommitte

Bild: Emily Ryan

Hur dags är det optimalt att äta middag om jag ska träna klockan 19.30? Och när är det dags att äta mellis?

Gör din egen mat- och träningsklocka på arla.se/arlakadabra

Tips på bra mellanmål finns på arla.se/mathalsa