

Mellis efter träning

Anna Malvina Svennung är leg. dietist och är en av Arlas hälsocoacher med fokus på kost och träning. Hon ingår i roddlandslaget och satsar på OS 2016.

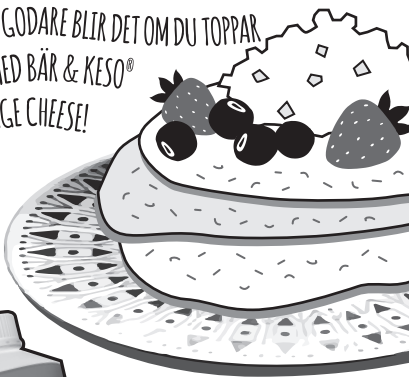
Se filmer bl.a. om hur hon laddar inför tävling på arla.se/halsa.

Där hittar du också fler goda recept.



Ett av mina favorit-mellanmål att äta efter träning är dessa bananpannkakor!

MOSA EN BANAN OCH BLANDA MED TVÅ ÄGG.
SMÖRSTEK SOM EN AMERIKANSK PANNKAKA.
ÄNNU GODARE BLIR DET OM DU TOPPAR
DEN MED BÄR & KESO®
COTTAGE CHEESE!



FRISK YOGHURT OCH
KRÄMIG KVARG, I ETT!

Upptäck Arla® yoghurtkvarg Jordgubb & Rabarber. Syrlig, god yoghurt blandad med proteinrik kvarg som är mättande gott till frukost och mellanmål.

Fler frukosttips på arla.se/frukost

