



Linda tipsar om mat och träning

Linda Bakkman är näringsfysiolog och kost-
rådgivare på SOK, Sveriges Olympiska Kommité.

TRÄNING KRÄVER NÄRING!

Att äta och dricka näringsrikt är viktigt för att träningen ska ge bra resultat. Flera näringsämnen samspelar i kroppen:

Aminosyror bygger upp kroppens proteiner. Proteiner bidrar både till muskeltillväxt och skelettet.

VITAMIN B12 bidrar till att bilda röda blodkroppar. Röda blodkroppar transporterar syre i kroppen.

VITAMIN D är bästis med kalcium och bidrar till att ben och muskler fungerar.

Kalcium behövs i vårt skelett och bidrar till att musklerna fungerar som de ska.

Riboflavin bidrar till att vi kan använda energin från maten.

Bild: Emily Ryan



ETT GLAS (2,5 DL) MJÖLK
INNEHÅLLER

8,7 g protein

37% av DRI* för kalcium

60% av DRI* för vitamin B12

27% av DRI* för riboflavin

50% av DRI* för vitamin D

*DRI står för Dagligt Referensintag som alla deklarerade näringsvärden i ett livsmedel ska jämföras med.

Tips på bra mellanmål både före och efter träning finns på arla.se/halsa