














KONKRETA TIPS TILL IDROTTSERVERINGEN

-  Sälj energibollar som alternativ till Delicatobollar och annat kaffebröd. Se recept i materialet ”Bra mat för unga idrottare”.
-  Sälj matiga mackor istället för fralla med ost. Se recept i materialet ”Bra mat för unga idrottare”.
-  Sälj kompletta mellanmålsmenyer. Till exempel korv och bröd som kompletteras med en eller två frukter/grönsaker och mjölk/juice kan på så sätt bli en okej måltid.
-  Gör små påsar med frukt och grönsaker. Till exempel minimorot, äpple och plommon.
-  Byt ut läskan mot mejeriprodukter, mineralvatten och juice.
-  ”Hemmagjord” Risifruitti. Blanda färdig risgrynsgröt, mannagrynsgröt eller grahamsgröt med lite vaniljsocker och servera med mixade bär.
-  Blanda valfri torkad frukt t ex aprikoser, fikon, katrinplommon, dadlar med nötter och/eller frön i små plastmuggar.
-  Grönsaker, t ex morot, paprika, vitkål, blomkål, gurka tillsammans med en dipsås.
-  Byt ut läskan mot mineralvatten, mejeriprodukter och juice.
-  Fruksallad med keso. Pressa lite citron över frukten så håller den sig mycket bättre.
-  Müsli med yoghurt.
-  Pastasallad.
-  Man kan göra smoothies på överbliven frukt. Är det mycket frukt kan man frysa in den och ta fram när det är dags att göra smoothies.

