

Næringsinntaket

Skrevet av Torgersen - 01/02/2010 12:58

Enkelt sagt kan næringsinntaket oppsummeres slik:

- Frokost og lunsj bør bestå mest av karbohydrater.
- Middagen bør bestå mest av proteiner og fett.
- Salt- og væskeinntaket bør være stort.
- Vitaminer og mineraler får du nok av gjennom et variert kosthold.

=====