

## Tallerkenmodellen

To forslag til hvordan din tallerken bør se ud alt efter hvor meget du træner

### Elite-Model

Når du træner hårdt i 1½ - 2 timer eller mere dagligt er dit behov for kulhydrater stort. På den salgs dage bør fordelingen på din tallerken til frokost og aftensmad være ½ tallerken med kulhydratrige fødevarer, ¼ tallerken med en god proteinkilde og ¼ tallerken med grøntsager.



### Y-Model

Når du træner mindre en 1-1½ time pr. dag kan du anvende Y-Modellen. Fødevarestyrelsen anbefaler en Y-Model hvor 2/5 af tallerkenen skal fyldes med kulhydratrige fødevarer, 1/5 med en god proteinkilde og 2/5 med grøntsager.

