

KOSTFORSLAG 20.000 KJ

Svarer til en mand, der har 2 træningspas dagligt 1½ - 2 timer med moderat til høj intensitet.

MORGENMAD



UNDER TRÆNING



EFTER TRÆNING



FROKOST



EFTERMIDDAG



UNDER TRÆNING



EFTER TRÆNING



AFTENSMAD



SEN AFTEN

