

## Mad til stævner

- Svømmerne medbringer selv: Heldagsstævner – små stykker frugt, riskiks, saltstænger, rosiner/tørret frugt
- Svømmerne medbringer selv: Til mesterskabsstævner – små stykker frugt, riskiks, saltstænger, rosiner/tørret frugt, halve krydreboller med nutella/marmelade, kakaomælk, evt müslibar
- Frugtkassen medbringes KUN til overnatningsstævner ! Frugtkassen er KUN til hurtige forsyninger efter løb og KUN som supplement. Derfor skal der ikke være særligt meget !

Mindre en 30 min til næste løb	30-60 min til næste løb	1-2 timer til næste løb	Mere end 2 timer til næste løb
Vand	Vand	Vand	Vand
Energidrik (maks 250 ml)	Riskiks, saltstænger	Riskiks	Riskiks
Små stykker frugt (et par stykker)	Frugt	Frugt	Frugt
	Lys bolle med nutella/honning/marmelade	Lys bolle med nutella/honning/marmelade	Bolle med kødpålæg
	½ müslibar	Müslibar	Müslebar
	Rosiner, tørret frugt i små mængder	Rosiner, tørret frugt	Rosiner, tørret frugt
	kakaomælk	Kakaomælk	Kakaomælk
		Lille mængde ris/pastasalat	Pastasalat