

## **OPGAVEARK 2**

1. Hvilke kulhydratkilder spiser du dagligt?
2. Indtager du nok kulhydrater gennem dagen?
3. Påvirker dit indtag af kulhydrat din præstation?
4. Hvilke proteinkilder spiser du dagligt?
5. Hvad i din daglige kost får du fedtstoffer fra?
6. Får du nok måltider i løbet af dagen?

