



## A szénhidrát mint az izomműködés legfőbb energiaforrása

*Az alábbiakban egy lehetséges megoldást láthatsz a konyhából választott különböző élelmiszerek energia- és szénhidrát tartalmára.*

100g csokis keksz: 503 kcal, 62 g szénhidrát

100g puffasztott rizs: 373 kcal, 77 g szénhidrát

1 dl 2,8%-os tej: 56 kcal, 4,6 g szénhidrát

100g csemege karaj (felvágott): 149 kcal, 1,6 g szénhidrát