



## A fehérjék és a zsírok szerepe a sportolói táplálkozásban

*Az alábbiakban egy lehetséges megoldást látsz 5 olyan ebédre, amely nagymértékben tartalmaz elsőrendű fehérjét.*

1. Milánói sertésborda
2. Sajttal és sonkával töltött pulykamell
3. Holstein szelet
4. Brassói aprópecsenye
5. Grillcsirke

(Minden olyan étel jó, amely állati húsból készül.)