



Stævneforplejning til svømmerne.

Til 20 svømmere pr dag:

- 3 pakker sandwichbrød med højt fiberindhold (f.eks. Pågen med fuldkorn og fiber):
 - 1 sandwichbrød smøres med skinke/ kylling pålæg og skæres i kvarte
 - 1 sandwichbrød smøres med syltetøj og skæres i kvarte
 - 1 sandwichbrød smøres med mørk pålægschokolade og skæres i kvarte
- 10 bananer
- 1 pose rosiner, evt. hjemmelavede frugtkugler
- 1 bakke vindruer og 1 melon