

Spørsmål til Kaja Stokke

* utdannet Ernæringsfysiolog
* med master i: MSc Obesity and Weight Management

Hva vi vil vite:

* Hva burde en hver middag innehold for å få nok energi og næring fra måltidet?
* Er det noen enkle tips til studenter for å få et innholdsrikt måltid innenfor et budsjett? Med tanke på hva slags produkter er billig med mye næring som kan brukes i flere måltider
* Hva burde man spise før/etter trening?
* Hva mener du er det viktigste å få i seg hver dag? Mat/drikke?
* Fisk eller kjøtt?
* Vegetar eller ikke?
* Typiske feller? 🡪 typisk som folk faller for (trener for mye? Dietter?)
* Hva skal man styre unna? Sundt fett/ikke sundt fett?