Stævneforplejning til svømmerne.

Til 20 svømmere pr dag:

3 pakker sandwichbrød med højt fiberindhold (f.eks. Pågen med fuldkorn og fiber):

1 sandwich brød smøres med skinke/ kyllingpålæg og skæres i kvarte

1 sandwich brød smøres med syltetøj og skæres i kvarte

1 sandwichbrød smøres med mørk pålægchokolade og skæres i kvarte

10 bananer

1 pose rosiner, evt hjemmelavede frugtkugler

1 bakke vindruer og 1 melon