



Hurtig energi

Når man dyrker sport, så kan det være en god ide at få noget hurtig energi, så man ikke løber tør for energi midt i en fodboldkamp eller midt i noget andet.

Den hurtige energi kommer fra simple kulhydrater, altså dem vi fra det vi kalder for sukker.

Brug din viden om simple og komplekse kulhydrater til at sætte ring om de produkter som kan give dig hurtig energi.

