

Orka mer – ät som en brevbärare

Att arbeta som brevbärare är ett fysiskt krävande jobb. Varje vardag, året runt, ska all post delas ut till de 4,5 miljoner hushåll och 800 000 företag som finns i Sverige. En del brevbärare cyklar flera mil per dag och andra springer i trappor. För att brevbäraren ska orka med sitt arbete är det viktigt att han eller hon har goda kostvanor. Det gäller även för dem som inte är brevbärare och som tränar ofta och regelbundet. Förbrukar man mycket energi måste man äta rätt.

I samarbete med näringsfysiologen Mats Pettersson har Posten tagit fram särskilda menyer för brevbärare. Mats Pettersson räknar med att en manlig brevbärare förbrukar cirka 2 800 - 3 500 kcal/dygn och en kvinnlig cirka 2 000 - 2 500 kcal/dygn.

- Kopplingen mellan vad du äter och vad du presterar är otroligt stark. Inte bara den fysiska hälsan utan även den psykiska påverkas i väldigt hög grad av vad du äter. En varierad och regelbunden kosthållning är en av de viktigaste faktorerna för att uppnå ett allmänt välbefinnande, säger Niklas Nilsson, brevbärare och regerande SM-mästare i triathlon.

Här nedan finns ett menyförslag för kvinnliga brevbärare:

Frukost kl 05.30

1st frukt
1grov smörgås med kokt skinka
1kopp the

Frukost 2 kl 08.30

1 dl havregrynsgröt
1 rivet äpple
2 dl lättmjölk
1 grov smörgås med kokt ägg
1 glas vatten

Lunch kl 13.00

150 gr grillad kyckling
½ dl kokt ris
Råkostsallad med morot, vitkål ,paprika, tomat
Olja, vinäger
2 glas vatten

Mellanmål kl 15.00

1 glas yoghurt
1 grov smörgås med skinka

Middag kl 18.00

150 gr grillad laxfilé
1st potatis
Avocadosallad, morot, tomat, paprika, lite solrosfrön
Olja, balsamvinäger och lite grillkrydda.

Kvällsmål kl 21.00

Fruktsallad på ½ banan, päron, äpple

Till detta bör en brevbärare dricka cirka 2 liter vatten extra under arbetet.