

Fakta om Usian Bolt

Usain Bolt

Han træner i 90 minutter mindst fire gange om dagen.

Selvom han elsker kyllingenuggets, prøver han at lade være at spise dem.

På en normal dag spiser han i stedet:

Morgenmad: aki og saltet fisk (en traditionel jamaicansk ret) med dumplings, stegte bananer, gul yams og kartofler.

Frokost: pasta og kyllingebryst.

Aftensmad: ris med ærter og svinekød.

Vidste du ...?

