



Eksempel: Mer energi i middagen



0,5 porsjon middag med medisterkaker,
gulrøtter, poteter og brun saus
= 220 kcal og 8 g protein



1 ss rapsolje er rørt inn i den brune
sausen, 1 ss smør er lagt over
potetene til smelting og
tyttebærsyltetøy er lagt på
tallerkenen
= 450 kcal og 8 g protein

Ved å tilføre middagen litt ekstra fett i form av en skje med smaksnøytral olje og en klatt smør og i tillegg litt tyttebærsyltetøy, blir det mer energi uten at porsjonen blir større