



Eksempel: Mer energi i havregrøten



1 porsjon havregrøt kokt på 1 dl gryn og 2 dl vann
= **160 kcal og 5 g protein**



1 porsjon havregrøt hvor vann er erstattet med 2 dl helmelk og 1 ss rapsolje røres inn
= **540 kcal og 11 g protein**



Med sukker og smør på blir både smaken bedre og energiinnholdet økt. Grøten inneholder nå **over 3 ganger** så mye energi og **mer enn dobbelt med protein**

Ved å tilføre grøten en skje med smaksnøytral olje blir det mer energi uten at porsjonen blir større