



### Eksempel: Mer energi i yoghurten



Et lite beger yoghurt  
= 125 kcal og 4 g protein



Ha i 1 ss rapsolje  
= 220 kcal og 4 g protein

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