



Eksempel: Mer energi og protein i suppa



Tomatsuppe av pulver,
2 dl
= 95 kcal og 2 g protein



Tilsett 1 ss rapsolje (eller annen
smaksnøytral olje) og rør godt
= 190 kcal og 2 g protein



Tips: Tilsetter du i tillegg 0,5 kocht
egg inneholder suppen nå 240
kcal og 3 ganger så mye protein

Ved å tilføre suppa en skje med smaksnøytral olje, blir det mer energi uten at porsjonen blir større. Egg inneholder mye protein, noe som er veldig verdifullt for de som strever med å få i seg nok mat