



Eksempel: Mer protein og energi på brødkiva



Brødkive med et tynt lag margarin og 2 skiver
røkelaks
= **150 kcal og 10 g protein**



Brødkive med et ekstra lag margarin og
2 ss eggerøre + pynt
= **290 kcal og 16 g protein**

Pålegg (kjøtt, fisk, egg og ost) bidrar både med energi og proteiner. Hvis det legges på litt ekstra pålegg, blir det mer næring i maten uten at porsjonen blir større