



Eksempel: Mer energi på brødskiva



Brødskive med et tynt lag margarin og 2 skiver kokt skinke (ekstra med skinke øker proteininnholdet)
= **130 kcal og 8 g protein**



Brødskive med et ekstra lag margarin, 2 skiver kokt skinke, 1,5 ss potetsalat og pynt
= **310 kcal og 9 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