

Vanlig mat vs *mjölkliknande* näringsdryck



En flaska Nutridrink compact protein
= **300 kcal, 18 g protein**

Mat och måltider är alltid förstahandsvalet men för dem som inte kan/orkar äta tillräckligt är näringsdryck bra komplement!

- 2 dl kvarg + sylt/bär
= **300 kcal, 19 g protein**
- 1 dl jordnötter/nötter/mandlar
= **330 kcal, 15 g protein**
- Smörgås med köttbullar + rödbetssallad + 2 dl mellanmjölk
= **290 kcal, 11 g protein**
- Smörgås med ägg och kaviar + 2 dl mellanmjölk
= **300 kcal, 14 g protein**
- 1,5 dl varm choklad + digestivekex med ost = **280 kcal, 10 g protein**
- 100 g ostkaka med grädde och sylt
= **330 kcal, 11 g protein**



Vanlig mat vs saftliknande (*klar/fettfri*) näringsdryck



En flaska Fresubin Jucy Drink
= 300 kcal, 8 g protein

Mat och måltider är alltid förstahandsvalet men för dem som inte kan/orkar äta tillräckligt är näringsdryck bra komplement!

- 2 dl fruktyoghurt (3,6% fett) + 1 dl cornflakes = **300 kcal, 8 g protein**
- 1 skiva rostbröd med äggröra = **250 kcal, 10 gr protein**
- 1 digestivekex med brieost och marmelad = **270 kcal, 8 g protein**
- 1 st Risi-/Mannafrutti + 1 dl mellanmjölk = **280 kcal, 8 g protein**
- 1 port havregrynsgröt, 2 dl mjölk (3% fett) och äppelmos = **320 kcal, 8 g protein**

