

Berika din mat med protein

Frukost: Koka gröt eller välling på mjölk i stället för vatten. Välj proteinrikt pålägg på smörgås, tag gärna dubbla pålägg t.ex. ost och skinka.

Lunch/middag: Låt kött, kyckling, fisk eller en vegetarisk proteinkälla få en större plats på tallriken. Välj mjölk till maten. Tillsätt t.ex. kvarg, mjukost, äggula i soppa. Använd sås rikligt. Lägg riven ost på ex gratäng, pasta. Keso eller ett ägg är bra tillbehör till maten.

Mellanmål: Smörgås med proteinrikt pålägg, fil, yoghurt, keso eller kvarg till frukt eller bär, drickkvarg, mjölkchoklad, smoothie med mjölkprodukt eller proteinpulver, proteinpudding.

Dryck: Välj gärna mjölk eller berikad växtbaserad dryck (havre, soja m.fl.) till måltid.

Proteinrika pålägg: Skinka, kalkon, rostbiff, kalvsylta, kyckling, köttbullar, korv, hamburgerkött, ost, mjukost, ägg, gravad lax, makrill i tomatsås, sill, keso, hummus, jordnötssmör, mandelsmör, tahini.