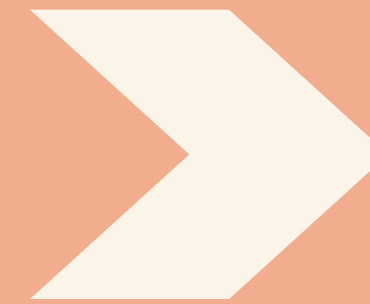


Berika maten!

Exempel berikad gröt



= **225** kcal skillnad per portion

Det blir **1575 extra** kcal
på en vecka!

Vanlig gröt

2 dl vatten	0 kcal
1 dl havregryn	130 kcal
1 dl mjölk 1,5%	50 kcal
20 g sylt	35 kcal

= 215 kcal

Berikad gröt

2 dl mjölk 3%	120 kcal
1 dl havregryn	130 kcal
1 dl mjölk 3%	60 kcal
1 msk smör	95 kcal
20 g sylt	35 kcal

= 440 kcal

Förslag på berikning i gröt:

1 msk majsställingpulver	44 kcal
1 msk nötter/frön	50 kcal
1 msk russin	30 kcal
1/2 dl vispgrädde	180 kcal
1 msk olja	115 kcal
1 msk smör	95 kcal



Livsnäring