

# Sådan øger du din vægt

Tilsæt maden mere fedt

– derved øges energiindholdet betydeligt.

- Vælg sødmælk, sødmælksyoghurt eller græsk yoghurt 10 % og fede oste >45+.
- Kom smør på brød, i sovs og i mos.
- Kom mere pålæg på brødet. Server kvarte skiver brød med 1 skive pålæg på hver. Pynt gerne med mayonnaise el. lign.

## Husk små mellemmåltider!

– 1,5 time efter hvert hovedmåltid

- Vælg gerne noget, som kan spises med en ske, f.eks.: grød, yoghurt, budding, mousse, is eller lign.



Sundhed &  
Omsorg  
Esbjerg Kommune

