

Istället för näringsdryck

De flesta näringsdrycker innehåller mellan 200-300 kcal.
Nedanstående jämförelse avser endast energiinnehåll, övriga näringsämnen får tillgodoses på annat sätt.

1,5 dl glass med 2 msk chokladsås	250 kcal
2 dl chokladmjölk med ¼ dl vispgrädde	260 kcal
1,5 st pannkaka med 2 msk sylt	280 kcal
20-30 st nötter eller mandel	300 kcal
Omelett (2 ägg, 2 msk kaffebröd och 2 skivor ost)	300 kcal
1,5 dl nyponsoppa, ¼ dl vispgrädde, ½ dl glass, 20 st mandelbiskvier	315 kcal
Milkshake (1 dl mjölk, 1,5 dl glass, 1 banan)	325 kcal
2 st digestivekex med 50 g dessertost	330 kcal

