



Innhold av energi (kcal), fett og protein i produkter som egner seg til beriking

Matvare	Mengde	Energi (kcal)	Fett (g)	Protein (g)
Nøytral olje (raps, solsikke)	1 ss / 11 g	100	11	0
Smør/margarin (80 % fett)	1 ms / 14 g	100	11	0
Kremfløte	1ss / 15 g	50	6	0
Majones	1 ss / 25 g	180	20	0
Rømme/ Crème fraîche	1 ss / 30 g	80	5	1
Egg	1 stk (67 g)	95	7	8
Ost (revet)	½ dl / 20 g	70	5	5
Proteinrik yoghurt (skyr)	25 g	15	0	3
Kesam (original)	25 g	30	2	2
Smøreost (9 %)	15 g	23	1	3
Tørrmelk (hølmelkspulver)	12 g	60	3	3
Lettmelk	1 dl	45	1	3
Hølmelk	1 dl	66	3	3
Energi Plus	1 måleskje / 7 g	27	0	0
Protein Plus	1 ss/ 10 g	37	0	9

Les mer www.vitalernaering.no