

# Inspiration

## til energi-rige mellemmåltider

1 mellemmåltid + 1 glas sødmælk (1½ dl.) eller kakaomælk (1 dl.)  
= ca. 1.000–1.500 Kj.



Ymer, 1 dl. med 50 g. bærsøvs



Fromage/dessert, ca. 75 g.



Frugtgrød, 1 dl. med 1/4 dl. fløde



Flødeis, 80 g.



Varm kakao, 1,5 dl. m. 10 g. flødeskum



Energi-rig drik, 1,8 dl.

# Inspiration

## til energi-rige mellemmåltider

1 mellemmåltid + 1 glas sødmælk (1½ dl.) eller kakaomælk (1 dl.)  
= ca. 1.000–1.500 Kj.



Kage, 60 g.



Æblekage, 100 g.



2 stk. kiks med 5 g. smør og 10 g. ost



Småkager, 15 g.



Chips, 25 g.



Flødebolle, 25 g. eller  
flødechokolade, 25 g.