

Proteindrykkur frá Landssjúkrahúsinum

(1 litur ella 5 gløs)

3 dl av blaki
4 dl av hvíti
1,5 dl av kvarki ella skyr
¼ dl av mjólk 3%
¼ dl av Milkshake ella vaniljukrem frá MBM
1 heilt egg (hitaviðgjørt)
10 g av AtPro 200 (proteinpulvur)
1 spsk av sukur
½ tsk av vaniljusukur
Saft av eini sitrón ella appelsin



Píska ATPRO væl saman við mjólk og egg, til eingir klumpar eru í. Blanda blak, hvíta og kvark saman. Blanda nú alt saman og koyr sukur og vaniljusukur í. Eftir tørvi kann meira sukur og vanilja koyrast í. Smakka til við sitrón saft. Skal goymast kalt við 5°C og heldur upp til 2 døg.

Góð ráð: Frísk frukt og ber kunnu blendast í heldur enn sitrón. Fryst ber skulu kókast nakrar minuttir áðrenn. Til 1 litur skal umleið 300 g av berum í. Royn hendan við kammerjunkerum. Ella royn hendan sum ís: Píska 1 pk av róma og blanda saman við proteindrykki, koyr tá meira sukur í.

Proteinpulvur fæst á apotekinum. AtPro 200 smakkar ikki at og hóskar væl til bæði kaldan og heitan mat. Les meira um AtPro og royn aðrar uppskriftir á <http://www.toft-care.dk//blog>. Vel “Den lille appetit”.

August 2014. Poula Patursson, verkætlanarsamskipari, Kostverkætlanin á B6. www.ls.fo/kostverkaetlaninb6

100 g: 320 kJ, 6,4 g protein. **1 glas:** 640 kJ, 12,8 g protein.



Landssjúkrahúsið

Proteindrykkur frá Landssjúkrahúsinum

(1 litur ella 5 gløs)

3 dl av blaki
4 dl av hvíti
1,5 dl av kvarki ella skyr
¼ dl av mjólk 3%
¼ dl av Milkshake ella vaniljukrem frá MBM
1 heilt egg (hitaviðgjørt)
10 g av AtPro 200 (proteinpulvur)
1 spsk av sukur
½ tsk av vaniljusukur
Saft av eini sitrón ella appelsin



Píska ATPRO væl saman við mjólk og egg, til eingir klumpar eru í. Blanda blak, hvíta og kvark saman. Blanda nú alt saman og koyr sukur og vaniljusukur í. Eftir tørvi kann meira sukur og vanilja koyrast í. Smakka til við sitrón saft. Skal goymast kalt við 5°C og heldur upp til 2 døg.

Góð ráð: Frísk frukt og ber kunnu blendast í heldur enn sitrón. Fryst ber skulu kókast nakrar minuttir áðrenn. Til 1 litur skal umleið 300 g av berum í. Royn hendan við kammerjunkerum. Ella royn hendan sum ís: Píska 1 pk av róma og blanda saman við proteindrykki, koyr tá meira sukur í.

Proteinpulvur fæst á apotekinum. AtPro 200 smakkar ikki at og hóskar væl til bæði kaldan og heitan mat. Les meira um AtPro og royn aðrar uppskriftir á <http://www.toft-care.dk//blog>. Vel “Den lille appetit”.

August 2014. Poula Patursson, verkætlanarsamskipari, Kostverkætlanin á B6. www.ls.fo/kostverkaetlaninb6

100 g: 320 kJ, 6,4 g protein. **1 glas:** 640 kJ, 12,8 g protein.



Landssjúkrahúsið

Proteindrykkur frá Landssjúkrahúsinum

(1 litur ella 5 gløs)

3 dl av blaki
4 dl av hvíti
1,5 dl av kvarki ella skyr
¼ dl av mjólk 3%
¼ dl av Milkshake ella vaniljukrem frá MBM
1 heilt egg (hitaviðgjørt)
10 g av AtPro 200 (proteinpulvur)
1 spsk av sukur
½ tsk av vaniljusukur
Saft av eini sitrón ella appelsin



Píska ATPRO væl saman við mjólk og egg, til eingir klumpar eru í. Blanda blak, hvíta og kvark saman. Blanda nú alt saman og koyr sukur og vaniljusukur í. Eftir tørvi kann meira sukur og vanilja koyrast í. Smakka til við sitrón saft. Skal goymast kalt við 5°C og heldur upp til 2 døg.

Góð ráð: Frísk frukt og ber kunnu blendast í heldur enn sitrón. Fryst ber skulu kókast nakrar minuttir áðrenn. Til 1 litur skal umleið 300 g av berum í. Royn hendan við kammerjunkerum. Ella royn hendan sum ís: Píska 1 pk av róma og blanda saman við proteindrykki, koyr tá meira sukur í.

Proteinpulvur fæst á apotekinum. AtPro 200 smakkar ikki at og hóskar væl til bæði kaldan og heitan mat. Les meira um AtPro og royn aðrar uppskriftir á <http://www.toft-care.dk//blog>. Vel “Den lille appetit”.

August 2014. Poula Patursson, verkætlanarsamskipari, Kostverkætlanin á B6. www.ls.fo/kostverkaetlaninb6

100 g: 320 kJ, 6,4 g protein. **1 glas:** 640 kJ, 12,8 g protein.



Landssjúkrahúsið

Uppskrift frá Landssjúkrahúsinum

Matarlysturin kann vera ringur, tá tú gerst sjúk/ur, og samstundis hevur tú størri tørv á orku og protein.

Tí ráða vit til at drekka orkuríkar proteindrykkir. Drek eitt glas til millummála 2-3 ferðir um dagin.

Proteindrykkurin frá Landssjúkrahúsinum hóskar seg væl til øll við ringum matarlysti - bæði eldri fólk og børn umframt aðrar sjúklingar.



Landssjúkrahúsið

www.ls.fo/kostverkaetlaninb6

Uppskrift frá Landssjúkrahúsinum

Matarlysturin kann vera ringur, tá tú gerst sjúk/ur, og samstundis hevur tú størri tørv á orku og protein.

Tí ráða vit til at drekka orkuríkar proteindrykkir. Drek eitt glas til millummála 2-3 ferðir um dagin.

Proteindrykkurin frá Landssjúkrahúsinum hóskar seg væl til øll við ringum matarlysti - bæði eldri fólk og børn umframt aðrar sjúklingar.



Landssjúkrahúsið

www.ls.fo/kostverkaetlaninb6

Uppskrift frá Landssjúkrahúsinum

Matarlysturin kann vera ringur, tá tú gerst sjúk/ur, og samstundis hevur tú størri tørv á orku og protein.

Tí ráða vit til at drekka orkuríkar proteindrykkir. Drek eitt glas til millummála 2-3 ferðir um dagin.

Proteindrykkurin frá Landssjúkrahúsinum hóskar seg væl til øll við ringum matarlysti - bæði eldri fólk og børn umframt aðrar sjúklingar.



Landssjúkrahúsið

www.ls.fo/kostverkaetlaninb6