



Centrumlægerne Skive

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Opskrift på Protein-drikke:**

**Ymerdrik:**

Næringsindhold for 1 dl er 372 kJ og 4,8 g protein.

- 2 dl ymer

- 1½ dl kærnemælk

- 1 dl juice efter eget valg

- 2-3 spsk. Sukker

- 2 æggeblommer (pasteuriserede)

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

**Kakaodrik:**

Næringsindholdet for hele portionen er 3800 kJ og 28 g protein.

- 6 dl kakaomælk

- 1 dl sødmælk

- 1 dl piskefløde

- Evt.1 tsk pulverkaffe

- 1-2 spsk. Sukker

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

Tip: Kan serveres kold/varm evt. tilsat vanilieis/flødeskum.

**Jordbærdrik:**

Næringsindhold for hele portionen er 5800 kJ og 36 g protein.

- 4 dl ymer

- 2 dl jordbær (blendede eller purerede)

- 3 dl vaniljeis

- 2 dl piskefløde

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.

**Appelsinkoldskål:**

Næringsindhold for hele portionen er 7600 kJ og 36 g protein

- 3 dl ymer

- 3 dl kærnemælk

- 3 dl piskefløde

- 2 dl appelsinsaft

Alle ingredienser blandes og piskes godt sammen.