

KEITON TEHOSTAMINEN

Keitosta saa hyvän aterian, kun tekee pieniä lisäyksiä.

Erityisesti kevyet keitot, kuten kasvissosekeitot, tarvitsevat alla olevat lisäykset, mutta lisäykset parantavat myös muiden keittojen kohdalla ateriakokonaisuutta.

Tehostamalla keittoaterian saat enemmän proteiinia ja energiaa, joita tarvitaan hyvän ravitsemustilan ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Valitse jokaisen + -merkin alta vähintään yksi mieluinen lisuke.



Kuva: Pixabay



Kasvipohjaista
ruokakermaa,
Margariniä,
Ruokakermaa,
Ranskankermää,
(crème fraîche)
Smetanaa,
Öljyä

Juustoraastetta,
Raejuustoa,
Tuorejuustoa,
Sulatejuustoa,
Pähkinöitä,
Siemeniä



**1–2 viipaletta leipää,
leipärasvaa ja**
Leikkelettä,
Juustoa



Ruokajuomaa kuten,
Maitoa,
Piimää,
Kasvipohjaista juomaa,
Mehua,
Mehukeittoa