

Lad dig friste! Vægten er et værn mod sygdom og svaghed - særligt for ældre.

Det gælder om at spise flere, små retter med masser af energi i løbet af dagen. Og gerne blive fristet af det, man allerbedst kan lide.



DET SØDE KØKKEN

- Frugtgrød med fløde
- Små portioner is
- Små portioner fromage
- Flødeboller
- Kage/ Småkager
- Pandekage med is eller syltetøj
- Nødder-mandler
- Tørret frugt
- Danone yoghurt
- Koldskål med kammerjunkere

DET SALTE KØKKEN

- Kiks med brie
- Kiks med Havartiost
- Kiks med smøreost
- Saltstænger med brie
- Lille portion hønsesalat
- Dadler med serrano skinke
- Lille gratin
- Lille portion suppe
- Chips
- Lille grøntsagstærte