

Kakaomælk (275 kalorier og 12 gram protein)

- 75 ml Fresubin Chokolade Proteindrik
- 75 ml Thise Kakao med mere
- Flødeskum

Tag folien af proteindrik og varm den op i mikroovnen og bland den sammen med almindelig kakao. Tilføj flødeskum på toppen.

Æbledrink (150 kalorier og 7,5 gram protein)

- 75 ml danskvand
- 75 ml Ressource Ultra Fruit Æble
- Isterninger

Bland det hele sammen i et glas og tilføj eventuelt citronskiver og mynte.

Kaffe med kakao (200 kalorier og 10 gram protein)

- 75 ml sort kaffe
- 25 ml Fresubin Chokolade Proteindrik

Tag folie af proteindrik og varm den op i mikroovnen. Bagefter blandes den med sort kaffe.

Ananassodavand (150 kalorier og 7,5 gram protein)

- 75 ml danskvand
- 75 ml Ressource Ultra Fruit Ananas
- Isterninger

Bland det hele sammen i et glas. Smager også godt med postevand.

Iskaffe (75 kalorier og 2,5 gram protein)

- 1 kop sort kaffe
- 25 ml Fresubin Cappuccino proteindrik
- Isterninger

Bland det hele sammen i et glas.

Multijuice (200 kalorier og 5,5 gram protein)

- 75 ml Ressource Ultra Fruit Ananas proteindrik
- 75 ml appelsinjuice

Blandes sammen og fungerer rigtig godt til morgenmaden.

Københavnerstang (300 kalorier og 14 gram protein)

- 75 ml Ressource Ultra Fruit Ananas
- 75 ml Protino med citron og vanilje
- Flødeskum

Bland det hele sammen i et glas og tilføj flødeskum på toppen.