

# Hvis du skal holde vægten

Hvis du skal holde vægten eller tage på i vægt, er det en god idé at vælge fødevarer, der er rige på fedt og protein.

En kost med ekstra energi (kalorier) og protein kan hjælpe dig til at få flere kræfter, mere energi og lyst til hverdagen og de opgaver, den byder på.

Tal eventuelt med en klinisk diætist eller en anden sundhedsprofessionel omkring dine individuelle ernæringsbehov.

Husk at varerne på billedet er forslag til, hvilke typer af madvarer du kan have stående. De er ikke et udtryk for, hvor mange produkter eller hvilke mærker, du bør have stående.

# Luk mig op



