

# Sådan beriger du din kost med ProTura®

ProTura® er et berigelsespulver, der består af energi (kalorier) og proteiner.

Når du har nedsat appetit eller er småtspisende, er det vigtigt, at du får rigeligt protein og energi i din mad. Du kan nemt øge dit indtag af protein og energi ved at berige din daglige kost med ProTura®.

Det er dog vigtigt, at du stadig spiser og drikker, hvad du kan og har lyst til, da du ikke kan dække dit behov for protein, energi, vitaminer og mineraler alene gennem ProTura®.

## SÅDAN BRUGER DU PROTURA®

Du kan købe ProTura® på dit lokale apotek eller på Mediq Danmarks hjemmeside [www.mediqdanmark.dk](http://www.mediqdanmark.dk)

ProTura® har en neutral smag. Du kan bruge det i både varme og kolde retter, og det tager ikke skade af at blive varmet op igen.

Du kan tilsætte ProTura® i alt, som det kan røres ud i, fx øllebrød, havregrød, frugtgrød, yoghurt, supper, sovs, mælk, juice, kaffe og lignende.

### Sådan doserer du ProTura®

Du skal bruge 5-10 g ProTura® per 1-1½ dl mad eller drikke.

Drys pulveret i maden eller drikkevaren under omrøring. Lad blandingen stå i 1-2 minutter, hvis den skal være kold.

Du kan få ProTura® i portionsbreve a 11 g, som skal drysses i 1½-2 dl mad eller drikke.

1 brev a 11 g indeholder 125 kJ og 5,5 g protein.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00