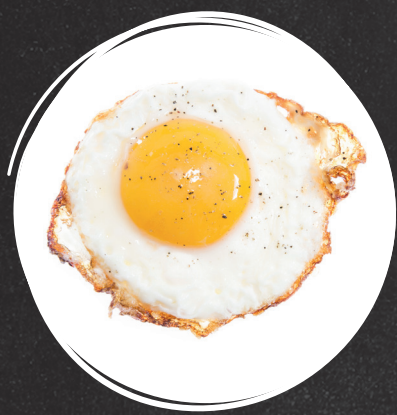


For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

3 STÆRKE TIPS FRA MIG

– lige til at tage med hjem

Protein er kroppens byggesten, der styrker dine muskler. Det hjælper dig med at komme hurtigt ovenpå igen. Protein findes især i kød, fisk, bønner, nødder og mejeriprodukter.



Spejlæg eller
blødkogt æg



1 stor håndfuld
flæskesvær



Ostebidder af
f.eks. emmentaler

3 forslag til mad med højt proteinindhold du kan spise
i forbindelse med din genoptræning

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

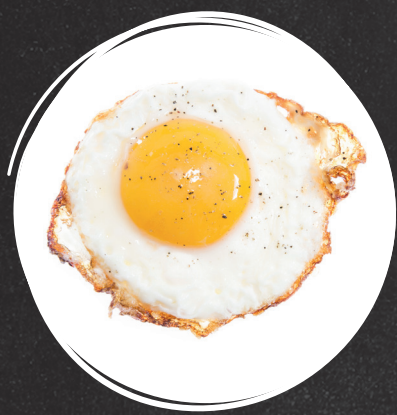
Marianne
Ergoterapeut
Bolbro, Odense

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

3 STÆRKE TIPS FRA MIG

– lige til at tage med hjem

Protein er kroppens byggesten, der styrker dine muskler. Det hjælper dig med at komme hurtigt ovenpå igen. Protein findes især i kød, fisk, bønner, nødder og mejeriprodukter.



Spejlæg eller
blødkogt æg



1 stor håndfuld
flæskesvær



Ostebidder af
f.eks. emmentaler

3 forslag til mad med højt proteinindhold du kan spise
i forbindelse med din genoptræning

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

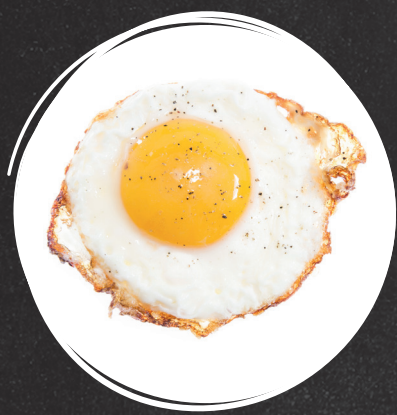
Charlotte
Fysioterapeut
Assens

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

3 STÆRKE TIPS FRA MIG

– lige til at tage med hjem

Protein er kroppens byggesten, der styrker dine muskler. Det hjælper dig med at komme hurtigt ovenpå igen. Protein findes især i kød, fisk, bønner, nødder og mejeriprodukter.



Spejlæg eller
blødkogt æg



1 stor håndfuld
flæskesvær



Ostebidder af
f.eks. emmentaler

3 forslag til mad med højt proteinindhold du kan spise
i forbindelse med din genoptræning

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

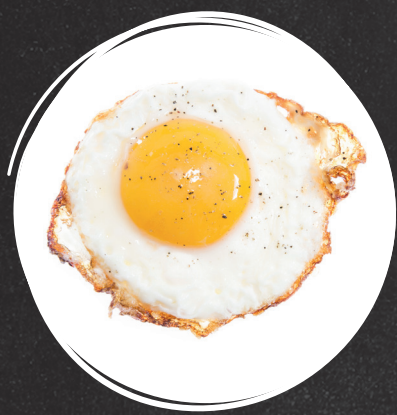
Anne
Fysioterapeut
Assens

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

3 STÆRKE TIPS FRA MIG

– lige til at tage med hjem

Protein er kroppens byggesten, der styrker dine muskler. Det hjælper dig med at komme hurtigt ovenpå igen. Protein findes især i kød, fisk, bønner, nødder og mejeriprodukter.



Spejlæg eller
blødkogt æg



1 stor håndfuld
flæskesvær



Ostebidder af
f.eks. emmentaler

3 forslag til mad med højt proteinindhold du kan spise
i forbindelse med din genoptræning

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet



Katrine
Fysioterapeut
Odense