

# Blueberry Raspberry Shake

med ekstra blåbær

**181**  
kcal

121 kcal Nupo Diet  
+ ca. 60 kcal



**1 portion** Diet Blueberry Raspberry Shake.

**95 gram bær** – f.eks frosne blåbær.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj frosne eller friske bær eksempelvis Blåbær.
3. Bland din shake med isterninger i en blender og lad den trække i 1-2 min.

# Mango Vanilla Shake

med bær og minimælk

**180**  
kcal

120 kcal Nupo Diet  
+ ca. 60 kcal



**1 portion** Diet Mango Vanilla Shake.

**100 ml** minimælk.

**50 gram bær** – f.eks frosne mango/ananas.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj minimælk.
3. Tilføj frosne eller friske bær ex. mango eller ananas.
4. Bland din shake med isterninger i en blender og lad den trække i 1-2 min.

# Strawberry Shake

med skyr og bær

**241**  
kcal

121 kcal Nupo Diet  
+ ca. 120 kcal



**1 portion** Diet Strawberry Shake.

**90 gram skyr** – f.eks med jordbær-smag / 6 spsk.

**25 gram bær** – f.eks med frosne jordbær / 2 store stk.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj skyr ex. med jordbær smag.
3. Tilføj frosne eller friske bær.
4. Bland din shake med isterninger i en blender og lad den trække i 1-2 min.

# Blueberry Raspberry Shake

med ekstra blåbær

**181**  
kcal

121 kcal Nupo Diet  
+ ca. 60 kcal



1 portion Diet Blueberry Raspberry Shake.

95 gram bær – f.eks frosne blåbær.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj frosne eller friske bær eksempelvis Blåbær.
3. Bland din shake med isterninger i en blender og lad den trække i 1-2 min.

# Mango Vanilla Shake

med bær og minimælk

**180**  
kcal

120 kcal Nupo Diet  
+ ca. 60 kcal



1 portion Diet Mango Vanilla Shake.

100 ml minimælk.

50 gram bær – f.eks frosne mango/ananas.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj minimælk.
3. Tilføj frosne eller friske bær ex. mango eller ananas.
4. Bland din shake med isterninger i en blender og lad den trække i 1-2 min.

# Strawberry Shake

med skyr og bær

**241**  
kcal

121 kcal Nupo Diet  
+ ca. 120 kcal



1 portion Diet Strawberry Shake.

90 gram skyr – f.eks med jordbær-smag / 6 spsk.

25 gram bær – f.eks med frosne jordbær / 2 store stk.

1. Følg venligst instrukserne på brevet.
2. Tilføj skyr ex. med jordbær smag.
3. Tilføj frosne eller friske bær.
4. Bland din shake med isterninger i en blender og lad den trække i 1-2 min.