

NIVÅ B1

Proteinboomen

Protein i alt, fra melk til sjokolade

Magnus tror at protein er nyttig, og Nora tror at det meste er markedsføring. De krangler om kvarg, proteinpudding og priser, og om hvem som egentlig trenger mer protein.

Nøkkelord

- et søtstoff
- et meieri
- en etterspørsel
- en markedsføring
- en undersøkelse
- innrømme
- en muskel
- et måltid
- inneholde
- en samvittighet
- bortkastet
- forsiktig
- en belastning
- tilstå
- en anbefaling

I dette heftet

Nøkkelord	2
Hele manuset	3
Fikk du det med deg?	9
To sannheter og en løgn	9
Ord som hører sammen	10
Din tur	10
Fasit	11

Slik bruker du det

1

Hør episoden på YouTube.

2

Les manuset og lær nøkkelordene.

3

Gjør oppgavene og sjekk fasiten.

Med hele manuset, nøkkelord, oppgaver og fasit

Hør episoden på YouTube-kanalen til Aprendos

Nøkkelord

Disse ordene er med i episoden.

Nøkkelord	Betydning	Eksempel
et søtstoff <i>substantiv</i>	Noe som gjør mat og drikke søt, men som har mindre energi enn sukker.	<i>Brusen smaker søtt, men den har søtstoff i stedet for sukker.</i>
et meieri <i>substantiv</i>	En fabrikk der de lager melk, ost, smør og yoghurt.	<i>Onkelen min kjører melk fra gårdene til meieriet hver morgen.</i>
en etterspørsel <i>substantiv</i>	Hvor mye folk vil kjøpe av en vare.	<i>Før jul er etterspørselen etter pepperkaker veldig stor.</i>
en markedsføring <i>substantiv</i>	Det en bedrift gjør for at folk skal kjøpe varene deres, for eksempel reklame.	<i>Den nye kafeen bruker mye penger på markedsføring på Instagram.</i>
en undersøkelse <i>substantiv</i>	Når forskere eller andre spør mange folk eller samler fakta for å finne ut noe.	<i>En ny undersøkelse viser at mange unge sover for lite.</i>
innrømme <i>verb</i>	Å si at noe er sant, selv om du helst ikke vil si det.	<i>Jeg må innrømme at jeg glemte bursdagen din.</i>
en muskel <i>substantiv</i>	En del av kroppen som gjør at du kan bevege deg og løfte ting.	<i>Etter den lange sykkelturen var musklene i beina helt ferdige.</i>
et måltid <i>substantiv</i>	Når du spiser, for eksempel frokost, lunsj eller middag.	<i>Middag er det viktigste måltidet i familien vår.</i>
inneholde <i>verb</i>	Å ha noe inni seg.	<i>Denne kaken inneholder nøtter, så broren min kan ikke spise den.</i>
en samvittighet <i>substantiv</i>	Følelsen inni deg som sier om du har gjort noe riktig eller galt.	<i>Jeg fikk dårlig samvittighet da jeg ikke ringte mamma på søndag.</i>
bortkastet <i>adjektiv</i>	Brukt uten at det ga noe godt tilbake.	<i>Filmen var så kjedelig at det var to bortkastede timer.</i>
forsiktig <i>adjektiv</i>	Når du passer godt på, så det ikke skjer noe galt.	<i>Vær forsiktig, gulvet er glatt etter vaskingen.</i>
en belastning <i>substantiv</i>	Noe som er tungt eller slitsomt for kroppen eller for en person.	<i>Å bære tunge sekker hver dag er en stor belastning for ryggen.</i>
tilstå <i>verb</i>	Å fortelle at du har gjort noe, ofte noe du skammer deg litt over.	<i>Sønnen min tilsto til slutt at han hadde spist all isen.</i>
en anbefaling <i>substantiv</i>	Et råd om hva som er lurt å gjøre.	<i>Legen ga meg en anbefaling om å gå en tur hver dag.</i>

Hele manuset

Proteinboomen: Protein i alt, fra melk til sjokolade

- NORA** Proteinnudler, Magnus. I går sto jeg på Meny med en pakke proteinnudler i hånda.
- MAGNUS** Og hva gjorde du?
- NORA** Jeg leste baksiden tre ganger. Nå har de gått for langt, tenkte jeg.
- MAGNUS** Men kjøpte du dem?
- NORA** Ja. Og de smakte nudler. Helt vanlige nudler.
- MAGNUS** Så du har blitt en av oss.
- NORA** Nei! Det var research.
- MAGNUS** Det sier alle som står i kø med proteinpudding.
- NORA** Dette er Aprendos på norsk, nivå B1. Jeg heter Nora.
- MAGNUS** Og jeg er Magnus.
- NORA** Og i dag er vi uenige, for Magnus tror på hele proteinboomen.
- MAGNUS** Jeg tror at protein er nyttig. Det er noe litt annet.
- NORA** Og jeg tror at det meste er markedsføring. Men hør her da, har dere sett hvor mye protein det er i butikkene nå?
- MAGNUS** Bare reklame, altså? Men ja, det er overalt. I morges kjøpte jeg iskaffe med protein på vei til jobben.
- NORA** Selvfølgelig gjorde du det.
- MAGNUS** Tjue gram protein i én boks, og uten tilsatt sukker. Det er Tine som lager den.
- NORA** Men med søtstoff, Magnus.
- MAGNUS** Søtt uten sukker, ja. Har du lest på boksen min også?
- NORA** Jeg leser på alt nå. Det er mitt nye liv.
- MAGNUS** Men vet du hva som skjer i Gudbrandsdalen akkurat nå?
- NORA** Folk går på ski i september?
- MAGNUS** Nesten. Tine har et meieri der som heter Frya, og nå går maskinene der dag og natt.
- NORA** En fabrikk for melk og ost? På grunn av protein?
- MAGNUS** På grunn av protein. NRK skrev i sommer at de har ansatt tjuefem nye folk på ett år.
- NORA** Og hva lager de der oppe?
- MAGNUS** Mest cottage cheese og proteinyoghurt. Sjefen sa at etterspørselen virker helt uendelig.
- NORA** Så folk vil bare ha mer og mer? Og hvem spiser alt dette?
- MAGNUS** Folk som deg og meg.
- NORA** Ikkje meg. Jeg spiser brunost.
- MAGNUS** Brunost har faktisk litt protein, vet du.
- NORA** Ikke ødelegg brunosten for meg, Magnus.
- MAGNUS** Jeg bare sier det.
- NORA** Men nå vil jeg komme til poenget mitt. Nordmenn får allerede mer enn nok protein.

- MAGNUS** Det sier du. Hvor har du det fra?
- NORA** Fra Helsenorge. Der står det at vanlig mat gir nok protein, også hvis du driver med hard styrketrening.
- MAGNUS** Hard styrketrening? Står det virkelig det?
- NORA** Det står det. Og de nordiske anbefalingene sier at vi allerede spiser nok.
- MAGNUS** Ja, altså, der anbefaler de at mellom ti og tjue prosent av energien skal komme fra protein.
- NORA** Og i Norge ligger vi på rundt atten. Vi er allerede helt oppe...
- MAGNUS** ...i toppen, ja. Men prosent er så abstrakt. Hvor mye er det i gram?
- NORA** Gjett hvor mye en norsk mann spiser om dagen.
- MAGNUS** Hmm... seksti gram?
- NORA** Over hundre. I en stor norsk undersøkelse var snittet hundre og elleve gram.
- MAGNUS** Hundre og elleve? Og hvor mye trenger han egentlig?
- NORA** En mann på åtti kilo trenger rundt sytti gram. Så han får i seg mye mer enn han trenger.
- MAGNUS** Vent litt. Den undersøkelsen, hvor gammel er den?
- NORA** Fra to tusen og tjuetre. Og i to tusen og ti var tallet nesten det samme.
- MAGNUS** Tretten år, og nesten ingen forskjell? Da hadde jo ingen hørt om kvarg i to tusen og ti.
- NORA** Og tror du at vi spiser mindre protein nå? Med all kvargen din?
- MAGNUS** Ok, der har du et poeng. Snittet er høyt, det skal jeg innrømme.
- NORA** Takk.
- MAGNUS** Men snittet er farlig, Nora. Snittet skjuler folk.
- NORA** Hvilke folk da?
- MAGNUS** Mormoren min, for eksempel.
- NORA** Å nei. Nå kommer mormor.
- MAGNUS** Hun er over åtti og bor alene i en liten leilighet i Oslo. I fjor falt hun på badet, og etterpå var beina hennes helt svake. Hun spiste en halv brødskeiv til frokost, og det var liksom alt.
- NORA** Uff. Det høres tøft ut.
- MAGNUS** Og gjett hva hjemmesykepleien foreslo.
- NORA** La meg gjette. Proteinpudding.
- MAGNUS** Proteinpudding. Hun spiser én hver kveld, og nå går hun til butikken alene igjen.
- NORA** Det synes jeg er fint, altså. Og her er jeg faktisk enig med deg.
- MAGNUS** Kan du si det en gang til? Litt høyere?
- NORA** Eldre folk er gruppen som trenger protein mest. Det sier...
- MAGNUS** ...Helsedirektoratet, ja. Linda Granlund sa det til NRK i fjor.
- NORA** Og jeg vet hvorfor. Når vi blir eldre, tar kroppen opp protein dårligere, og vi mister muskler.
- MAGNUS** Og mange eldre spiser mindre. Så hver bit må inneholde mer.
- NORA** Noen forskere sier rundt tjue gram protein til hvert måltid for eldre.
- MAGNUS** Og en sånn pudding har omtrent tjue gram. Der ser du.
- NORA** Men mormoren din er ikke den som står i kø på Meny med...

- MAGNUS** ...proteinnudler. Ok, hvem står der da?
- NORA** Gutter på nitten med treningsbag.
- MAGNUS** Nå generaliserer du.
- NORA** Litt. Men NRK snakket med to elever på en idrettsskole i Bodø.
- MAGNUS** Og hva sa de?
- NORA** Den ene sa at han spiser noe bare fordi det føles bra. Som om man gjør noe riktig.
- MAGNUS** Fordi det føles riktig? Hva med smaken?
- NORA** Han snakket om en følelse. Og en følelse er lett å selge.
- MAGNUS** Hmm. Den følelsen kjenner jeg, faktisk.
- NORA** Selvfølgelig gjør du det.
- MAGNUS** Ok, jeg **tilstår** noe. På jobben har jeg min egen hylle i kjøleskapet.
- NORA** En hel hylle?
- MAGNUS** Med proteinpudding. Kollegene mine kaller den proteinhylla.
- NORA** Og hvor mange puddinger ligger der nå?
- MAGNUS** Fem. Nei, vent. Fire, for jeg spiste én i morges.
- NORA** Til frokost?
- MAGNUS** Det var en travel morgen.
- NORA** Stakkars deg. Men greit, du trener jo mye. Da trenger du kanskje litt mer?
- MAGNUS** Jeg går mye på langrenn, og etter en lang tur drikker jeg proteinmelk. YT-melka til Tine er laget sammen med Olympiatoppen.
- NORA** Olympiatoppen. Der kommer markedsføringen.
- MAGNUS** Hvorfor er det markedsføring? De vet jo hva idrettsfolk trenger.
- NORA** Fordi du ikke skal gå femmila i Holmenkollen, Magnus.
- MAGNUS** Ikke i år.
- NORA** Og nå har jeg en studie til deg. Den er fra Norges idrettshøgskole.
- MAGNUS** Ok, jeg hører.
- NORA** Både unge og eldre styrketrente tre ganger i uka. Noen fikk myseprotein, og andre fikk vanlig melkepulver...
- MAGNUS** ...og de med myseprotein fikk mest muskler.
- NORA** Feil. Etter tre måneder var resultatet omtrent det samme.
- MAGNUS** Det samme? Med helt vanlig melk?
- NORA** Vanlig melk var like bra som det dyre pulveret. Og de eldste var over sytti.
- MAGNUS** Men vent, nå har jeg en overraskelse til deg.
- NORA** Ja?
- MAGNUS** Vet du hva YT-melk er laget av?
- NORA** Pulver og kjemi, antar jeg.
- MAGNUS** Skummet melk. De filtrerer...
- NORA** ...og så heller de i pulver?

MAGNUS Nei! De filtrerer melka, så proteinet blir mer konsentrert.

NORA Så proteinmelk er bare... melk?

MAGNUS Sterkere melk. Den har nesten seks gram protein per desiliter.

NORA Hmm. Det visste jeg faktisk ikke.

MAGNUS Så studien din er egentlig et argument for min melk.

NORA Nå vrir du på det.

MAGNUS Litt.

NORA Men den koster jo mye mer. Det er der de tar oss.

MAGNUS Det trodde jeg også. Så jeg regnet på det i går kveld.

NORA Du regnet på melk? En vanlig tirsdag?

MAGNUS Jeg er en fest å bo med. Gjett hva en liter lettmelk koster i en nettbutikk nå.

NORA Tjue kroner?

MAGNUS Tjueen og førti. Og YT-melka koster trettiåtte kroner.

NORA Nesten dobbelt så mye! Der ser du, de tar...

MAGNUS ...vent, vent. Den har jo mye mer protein. Per gram protein koster begge litt over seksti øre.

NORA Seriøst? Like mye?

MAGNUS Nesten helt likt. Så akkurat der er det ingen svindel.

NORA Ok. Den må jeg gi deg. Det hadde jeg ikke ventet.

MAGNUS Det er andre gang i dag.

NORA Ikke tell, Magnus.

MAGNUS Jeg teller bare litt.

NORA Men nå tar vi proteinbaren i sekken din.

MAGNUS Hvordan vet du at jeg har en bar i sekken?

NORA Du har alltid en bar i sekken. En sånn Barebells som...

MAGNUS ...som smaker sjokoladecake, ja. Den er god!

NORA Den koster nesten trettisju kroner, og den har rundt seksten gram protein. Hva blir det per gram?

MAGNUS Ehh... to kroner og litt?

NORA Over to kroner. Det er nesten fire ganger så dyrt som melka di.

MAGNUS Ja, men den smaker jo kake.

NORA For det er kake! Med søtstoffer og litt protein i.

MAGNUS Ok, der vinner du. Baren er godteri med god samvittighet.

NORA Ja, du spiser godteri og føler deg flink. Takk. Skriv det ned.

MAGNUS Jeg skal skrive det på proteinhylla.

NORA Og det er dette jeg mener med markedsføring. Forbrukerrådet sa til TV 2 at mange sånne produkter er bortkastede penger.

MAGNUS Penger rett i søpla? Når var det?

NORA I februar i fjor. Og i vinter brukte en ernæringsfysiolog et ord som jeg elsker.

- MAGNUS** Hvilket ord?
- NORA** Sunnvasking.
- MAGNUS** Som grønnvasking, bare med kvarg?
- NORA** Akkurat. Du gir vanlig snacks et skinn av å være sunn. Tine Sundfør fra Bærum sykehus brukte ordet om proteinsnacks i butikkene.
- MAGNUS** Tine? Som meieriet?
- NORA** Hun heter bare det. Hun jobber ikke for dem.
- MAGNUS** Var proteinnudlene dine med?
- NORA** Proteinnudlene var med. Mye energi og lite vitaminer, sa hun.
- MAGNUS** Men Nora, en kartong melk er...
- NORA** ...ingen snacks, nei. Der er jeg enig. Kvarg og melk er ordentlig mat. Det er alt det andre som irriterer meg.
- MAGNUS** Så du er egentlig bare imot nudlene.
- NORA** Og imot barene dine.
- MAGNUS** Ok, nudlene og barene. Men vanlig mat da, hvor får du proteinet ditt fra?
- NORA** I sommer padlet jeg kajakk i Hardangerfjorden i tre dager. Jeg hadde med brødsiver med makrell i tomat og en stor bit brunost. Ingen proteinbarer, og armene mine overlevde helt fint.
- MAGNUS** Brunosten igjen.
- NORA** Brunosten redder alt.
- MAGNUS** Men makrell er jo full av protein. Du spiste protein hele turen uten å tenke på det.
- NORA** Nettopp! Det er hele poenget mitt. Vanlig mat gjør jobben.
- MAGNUS** Men hvorfor har det eksplodert akkurat nå, tror du?
- NORA** Sosiale medier. Influenseren Oskar Westerlin...
- MAGNUS** ...hvem er det?
- NORA** En influencer. Han fikk salget av YT-yoghurt til å øke mye, skrev Nettavisen. Han er nok litt for ung for deg.
- MAGNUS** Hei! Jeg er bare ikke på TikTok.
- NORA** Og så kom cottage cheese-is og proteinpannekaker. Det var overalt på nettet.
- MAGNUS** Proteinpannekaker har jeg faktisk laget.
- NORA** Selvfølgelig har du det.
- MAGNUS** Men nå kommer noe du ikke visste. Boomen har ført til at verden mangler myseprotein.
- NORA** Mangler? Hva er myseprotein egentlig?
- MAGNUS** Det kommer fra ost. Når du lager ost, blir det igjen en tynn væske...
- NORA** ...myse! Det vet jeg fra brunosten.
- MAGNUS** Akkurat, brunost lages av myse. Og av mysen kan de også lage pulver.
- NORA** Så det var nesten søppel før?
- MAGNUS** Nesten. Men nå har prisen i USA økt med to hundre og femti prosent på ett år.
- NORA** To hundre og femti? For restene fra ost?
- MAGNUS** Og en av grunnene er slankemedisiner som Wegovy.

- NORA** Vent, hvorfor det?
- MAGNUS** Folk som tar sånne medisiner, spiser mye mindre. Da må de passe på proteinet, ellers mister de muskler.
- NORA** Hmm. Det er jo det samme som med mormoren din.
- MAGNUS** Akkurat. Folk som spiser lite, trenger protein i hver bit.
- NORA** Men nå putter de myseprotein i chips og bagels også. Det sto i samme artikkel.
- MAGNUS** Chips med protein?
- NORA** Chips med protein. Det er sunnvasking med salt på.
- MAGNUS** Den tok du fra Sundfør.
- NORA** Den er min nå.
- MAGNUS** Men er det farlig å spise for mye protein? Det er det jeg lurte på.
- NORA** Professor Birger Svihus på NMBU advarte i sommer mot å gå helt av hengslene med protein.
- MAGNUS** Av hengslene! Det er sterke ord fra en professor.
- NORA** Han mener at ekstremt mye protein kan være en **belastning** for nyrene.
- MAGNUS** At nyrene må jobbe for hardt? Men for friske folk er forskerne ikke enige om det. Jeg har også lest de nordiske anbefalingene...
- NORA** ...og der står det at vi bør være **forsiktige** til vi vet mer.
- MAGNUS** Så ingen vet det sikkert.
- NORA** Nei. Men én ting vet vi. Ekstra protein blir til ekstra kalorier.
- MAGNUS** Og det gjelder ekstra brunost også.
- NORA** Det tar jeg som et personlig angrep.
- MAGNUS** Men hør her. Hvis proteinhylla mi gjør at jeg spiser yoghurt i stedet for boller, er det vel bra?
- NORA** Hvis. Og puddingen din har søtstoff og en pris som...
- MAGNUS** ...som er helt grei for tjue gram protein!
- NORA** Til frokost, Magnus. Du spiste pudding til frokost.
- MAGNUS** Det var én gang!
- NORA** Stopp, stopp. Vi må slutte før vi krangler til i morgen.
- MAGNUS** Da får dere være dommere. Hvem har rett, meg eller Nora?
- NORA** Er protein i alt nyttig, eller er det mest reklame? Stem i kommentarfeltet.
- MAGNUS** Og fortell oss hva som står i kjøleskapet deres akkurat nå.
- NORA** Hele krangelen finnes som PDF i infoboksen, med de viktigste ordene, og den er gratis.
- MAGNUS** Og vil dere ha flere krangler som denne, så abonner gjerne.
- NORA** Ha en fin uke, alle sammen.
- MAGNUS** Ha det! Nå skal jeg hente en pudding.
- NORA** Magnus!

Fikk du det med deg?

Velg riktig svar.

1. Hvorfor kjøpte Nora proteinnudler på Meny?

- ☐ Hun var sulten etter en lang treningstur.
- ☐ Hun sier at det var research.
- ☐ Magnus ba henne kjøpe dem til proteinhylla.

2. Hva sier Nora om protein og nordmenn?

- ☐ De fleste får allerede mer enn nok protein.
- ☐ De fleste menn får for lite protein.
- ☐ Ingen har undersøkt det i Norge ennå.

3. Hvorfor er Nora og Magnus enige om at eldre folk trenger protein?

- ☐ Eldre folk trener mer enn unge og må spise mer.
- ☐ Proteinpudding er billigere for pensjonister.
- ☐ Kroppen tar opp protein dårligere, og de mister muskler.

4. Hva fant Magnus ut da han regnet på melk?

- ☐ YT-melka er billigere enn lettmelk per liter.
- ☐ Per gram protein koster de to melkene nesten det samme.
- ☐ Proteinbaren gir mest protein for pengene av alt han kjøper.

5. Hva er en av grunnene til at myseprotein har blitt så dyrt?

- ☐ Folk som tar slankemedisiner, spiser lite og trenger protein.
- ☐ Meieriene lager mindre ost nå, så det blir mindre myse.
- ☐ Kyrne i USA gir mye mindre melk enn før.

Oppgave 1. To sannheter og en løgn

Hver gruppe har to sanne setninger om episoden og én løgn. Finn løgnen.

1.

- ☐ Iskaffen til Magnus har tjue gram protein og er helt uten søtstoff.
- ☐ Meieriet Frya går dag og natt fordi etterspørselen er så stor.
- ☐ Nora sier at vi allerede spiser nok protein, ifølge de nordiske anbefalingene.

2.

- ☐ I en stor undersøkelse fra 2023 spiste norske menn i snitt hundre og elleve gram protein om dagen.
- ☐ Magnus må innrømme at snittet er høyt.
- ☐ Hjemmesykepleien foreslo proteinbarer til hvert måltid for mormoren til Magnus.

3.

- ☐ Magnus tilstår at han har en egen hylle med proteinpudding på jobben.
- ☐ I studien fra Norges idrettshøgskole fikk de med myseprotein mye større muskler.
- ☐ YT-melk er filtrert skummet melk, og en desiliter inneholder nesten seks gram protein.

4.

- ☐ Magnus kaller proteinbaren sin godteri med god samvittighet.
- ☐ Professor Svihus mener at mye protein aldri kan være en belastning for nyrene.
- ☐ Forbrukerrådet sa til TV 2 at mange proteinprodukter er bortkastede penger.

Oppgave 2. Ord som hører sammen

Finn ordet fra ordlisten som passer best sammen med hvert uttrykk. To ord passer ikke noe sted.

1. kunstig _____
2. dårlig _____
3. å bygge _____
4. økt _____
5. å gjøre en _____
6. et varmt _____

- a) bortkastet
- b) etterspørsel
- c) muskler
- d) måltid
- e) samvittighet
- f) søtstoff
- g) tilstå
- h) undersøkelse

Velg ett par og skriv en setning om ditt eget liv.

Oppgave 3. Din tur

Hvem er du mest enig med, Nora eller Magnus? Skriv fire eller fem setninger. Bruk minst tre ord fra ordlisten.

Fasit

Sjekk svarene dine når du er ferdig med oppgavene.

Fikk du det med deg?

1. Hun sier at det var research.
2. De fleste får allerede mer enn nok protein.
3. Kroppen tar opp protein dårligere, og de mister muskler.
4. Per gram protein koster de to melkene nesten det samme.
5. Folk som tar slankemedisiner, spiser lite og trenger protein.

Oppgave 1. To sannheter og en løgn

1. Iskaffen til Magnus har tjue gram protein og er helt uten søtstoff. Iskaffen er uten tilsatt sukker, og Nora fant søtstoff da hun leste på boksen.
2. Hjemmesykepleien foreslo proteinbarer til hvert måltid for mormoren til Magnus. Hjemmesykepleien foreslo proteinpudding. Mormoren spiser én hver kveld, og nå går hun til butikken alene igjen.
3. I studien fra Norges idrettshøgskole fikk de med myseprotein mye større muskler. Etter tre måneder var resultatet omtrent det samme. Vanlig melk var like bra som det dyre pulveret.
4. Professor Svihus mener at mye protein aldri kan være en belastning for nyrene. Svihus mener at ekstremt mye protein kan være en belastning for nyrene. For friske folk er forskerne uenige, så vi bør være forsiktige til vi vet mer.

Oppgave 2. Ord som hører sammen

1. kunstig søtstoff
2. dårlig samvittighet
3. å bygge muskler
4. økt etterspørsel
5. å gjøre en undersøkelse
6. et varmt måltid

Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser pudding til frokost, akkurat som Magnus.

Oppgave 3. Eksempelsvar

Jeg er mest enig med Nora. Jeg tror at mye av proteinboomen er markedsføring, og mange proteinbarer er fulle av søtstoff. Men jeg må innrømme at Magnus har et poeng om eldre folk. Bestefaren min spiser lite, så han trenger protein til hvert måltid. Selv spiser jeg vanlig mat med god samvittighet.