

Mellanmål



Med täta måltider över dagen ökar chansen att patienten tillgodoser sitt energibehov. Här fyller mellanmålen en viktig funktion.

Måndag Smoothie (8 port)

8 dl (4 st) Resource 2.0
4 dl fruktpuré

225 kcal / portion,
9 g protein

1. Mixa samtliga ingredienser i blender
2. Häll upp i glas
3. Servera!

Tisdag Turkisk yoghurt med äpplemos och digestive (8 port)

3 dl turkisk yoghurt
3 dl Kesella 10%
6 msk Majsvälling
8 msk äpplemos
8 st smulade digestivekex

200 kcal /portion,
6 g protein

1. Turkisk yoghurt, kesella och majsvälling blandas väl. Fördelas i portionsskålar
2. Fördela äpplemos
3. Krossa över digestive
4. Servera!

Onsdag Snabb sorbet (8 port)

3 dl turkisk yoghurt
3 dl Kesella 10%
6 msk majsvälling
½ dl flytande honung
Ca 6 dl bärpellets

220 kcal /portion,
8,5 g protein

1. Mixa samtliga ingredienser i blender
2. Häll upp i portionsskålar
3. Servera snarast!



Torsdag Solskenssoppa (10 port)

700 gram mangopuré
2 dl apelsinjuicekoncentrat
2 dl (1 st) Resource 2.0 mild vanilj
1 dl vatten
2,5 dl Kesella 10%
2,5 dl yoghurt naturell
1 dl socker
Vispgrädde eller glass som topping

230 kcal / portion,
6 g protein

1. Blanda samtliga ingredienser
2. Smaksätt med socker
3. Häll upp i portionsskålar och tillsätt grädde/glass
4. Servera!

Fredag Milkshake (8 port)

8 dl (4 st) Resource 2.0/Fresubin Protein Energy
4 dl gräddglass

250 kcal / portion,
9 g protein

1. Mixa samtliga ingredienser i blender
2. Häll upp i portionsskålar
3. Servera snarast!

Variera smaken på kosttillsätt, men välj inte vanilj.

Lördag Chokladpudding (8 port)

6 dl (3 st) Resource 2.0 choklad
4 dl mjölk
3 ¼ dl chokladpuddingpulver

250 kcal / portion,
9 g protein

2 dl vispgrädde till topping

1. Vispa ihop näringsdryck, mjölk och chokladpuddingspulver
2. Häll upp i portionsskålar
3. Låt stå kallt 10-15 min
4. Vispa grädde, fördela på chokladpuddingen
5. Servera!

Gör ej mer än 8 portioner åt gången då puddingen stelnar relativt snabbt.

**Söndag** **Marängsviss (1 port)**

0,75 dl (1 st bägare) gräddglass
2 msk chokladsås
2 msk vispgrädde
¼ skivad banan
3 maränger

320 kcal / portion,
4 g protein

1. Vispa grädde
2. Fördela ingredienserna i portions-skålar
3. Servera snarast!

Andra mellanmålsförslag

Glass med:	Kräm och krossad digestive Tinad fruktpuré sötd med honung/socker Fruktcocktail
Pannkakor med:	Vispad grädde och sylt Ost och skinka, värmd i mikron så det blir crêpe
Näringsdryck med:	Hårt vispad grädde, serveras till kaka/bär/frukt Mixad med juice och frysta bär Mixad med banan, äpple mos och kanel
Salta	Salta kex med brieost Köttpålugg Köttbullar/pannbiff Sill/ansjovis Oliver
Syrliga	Sorbet



Äggröra i micro (1 port)

190 kcal / port
7,5 g protein

1 ägg
½ msk smör
1 msk vispgrädde
Salt och peppar

1. Smält smören i portionsform i micro.
2. Smörj kanterna med det smälta smöret.
3. Vispa ihop grädde och ägg, se till att gulan är spräckt.
4. Micra på full effekt i 30 sekunder
5. Rör om äggröran
6. Fortsätt tillagning i 30 sekundersintervaller tills äggröran får rätt konsistens