

Konsistensanpassad mellanmålsmeny

Konsistensanpassad mellanmålsmeny							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag	½ flaska energi- och proteinrik näringsdryck						
	150-200 kcal, 9-10 g protein						
Eftermiddag	Banan- och chokladdrink	Jordgubbs- milkshake	Äppledessert	Affogato	Skogsbärsdrink	Nyponsoppa med vanilj	Kaffedrink med choklad
	203 kcal, 14 g protein	131 kcal, 8 g protein	275 kcal, 6 g protein	262 kcal, 11 g protein	204 kcal, 13 g protein	217 kcal, 7 g protein	154 kcal, 8 g protein
Kväll	Protino hallon	Jacky Chokladpudding m vispgrädde	½ förp. GoVital soppa	Protino äpple & kanel	Mannafrutti	½ förp. GoVital soppa	Skee-is
	254 kcal, 14 g protein	195 kcal, 5 g protein	182 kcal, 10 g protein	120 kcal, 6 g protein	228 kcal, 5 g protein	182 kcal, 10 g protein	216 kcal, 6 g protein
Läggdags	Varm choklad eller varm mjölk						
	290 kcal, 7 g protein						

Konsistensanpassad mellanmålsmeny - Recept

Affogato 5 port

5 dl vaniljglass

2,5 flaskor (313 ml) Fortimel compact protein Mocca

Fördela glassen i 5 små skålar eller dessertglas. Häll över ½ flaska Fortimel compact protein Mocca och servera med dessertsked.

Näring per port: 262 kcal, 11 g protein

Banan- och chokladdrink 5 port

1 banan

2 flaskor (400 ml) Resource 2.0 fibre choklad

1 dl gräddglass vanilj

Mixa alla ingredienser i en mixer tills drycken är slät och inga bitar återstår.

Näring per port: 203 kcal, 8 g protein

Jordgubbsmilkshake 5 port

3 dl gräddglass vanilj

1,5 dl mjölk

3 dl jordgubbar tinade

6 skopor Fresubin Protein Powder

1,5 msk socker/honung

Eventuellt 4-6 skopor Resource Thicken up Clear

Mixa alla ingredienser i en mixer tills drycken är helt slät och inga bitar återstår. Vid behov av trögflytande dryck behöver milkshaken sedan förtjockas med förtjockningsmedel.

Näring per port: 131 kcal, 8 g protein

Kaffedrink med choklad 5 port

1 flaska (125 ml) Fortimel compact protein Mocca

1 flaska (200 ml) Resource protein Choklad

2 dl gräddglass vanilj

Mixa alla ingredienser i en mixer.

Näring per port: 154 kcal, 8 g protein.

Nyponsoppa med vanilj 5 port

7,5 dl Liva nyponsoppa

2,5 dl Kesella vanilj eller vaniljglass

Värm ev nyponsoppa i mikro till lagom temperatur. Fördela i små skålar och lägg i en klick Kesella.

Näring per port: 217 kcal, 7 g protein



Skogsbärsdrink 5 port

2 dl Kesella vanilj

2 dl blåbär tinade

2 flaskor (250 ml) Fortimel compact protein Röda bär

1 dl yoghurt

Mixa alla ingredienser i en mixer tills drycken är helt slät och inga bitar återstår.

Näring per port: 204 kcal, 13 g protein.

Varm choklad eller varm mjölk 5 port

7,5 dl standardmjölk

2,25 dl ovispad vispgrädde

Förslag på smaksättningar: chokladdryckspulver, honung, vaniljsocker, kanel, kardemumma

Blanda mjölk och grädde med chokladpulver eller annan smaksättning och värm till lagom drickstemperatur i mikro. Förtjocka vid behov med förtjockningsmedel efter uppvärmning.

Näring per port: 290 kcal, 7 g protein

Äppledessert 5 port

2 dl vispgrädde

2 dl kesella vanilj

8 msk äppelmos

Kanel efter smak

Vispa grädden med elvisp eller stavmixer. Blanda i kesella, äppelmos och kanel. Fördela i små skålar eller glas och servera med tesked.

Näring per port: 275 kcal, 6 g protein