

Styrketåren

1 dl vaniljyoghurt, minst 2,5 % fett
2 msk naturell kvarg, minst 9 % fett
50 g färska/frysta jordgubbar
1 msk florsocker
2 tsk rapsolja med mild smak

Blanda alla ingredienserna i mixer.



1(2)



Sängfösaren

1 dl fet yoghurt och fet mjölk blandas till önskad konsistens
50 g mixad eller mosad färsk, fryst eller konserverad frukt eller bär
1 msk florsocker eller strösocker
1- 3 tsk rapsolja

Blanda alla ingredienserna i mixer, matberedare eller med elvisp.

Källa: Dietisterna, Malmö kommun

Glassdrink

1 dl standardmjölk
½ dl vispgrädde/ kaffegrädde
1 dl gräddglass
florsocker eller strösocker efter smak

Smaksätt med något av följande:

- 2 msk koncentrerad juice, saft eller nektar
- 2 msk frukt- eller bärpuré (barnmat)
- ca 1 dl färsk eller konserverad frukt eller bär
- 1-2 tsk kakaopulver
- 1- 2 tsk snabbkaffepulver

Blanda alla ingredienserna i mixer, matberedare eller med elvisp.

Källa: Dietisterna i Region Skåne



Utarbetat av:
Carin Andersson, Sylvia Bianconi Svensson, Elisabet Johansson
Leg dietister
Mars 2011

Bäryoghurt

1 1/4 dl fruktyoghurt (3,5 % fett)
20 g bär, t ex jordgubbar eller blåbär
2 tsk rapsolja med mild smak
1 msk florsocker

Blanda alla ingredienserna med hjälp av en mixer eller stavmixer.



Lingonyoghurt

3/4 dl vaniljyoghurt (2,5- 3,5 % fett)
3/4 dl gräddfil
2 tsk rapsolja med mild smak
2 msk lingonsylt

Blanda alla ingredienserna med hjälp av en mixer eller stavmixer.



Varm hemlagad energirik drink

1 3/4 dl standardmjölk
1/4 dl vispgrädde
2 tsk kakaopulver eller 2 tsk nescafépulver
1 msk socker

Vispa samman ingredienserna och kok upp.



Utarbetade av:
Carin Andersson, leg dietist
Geriatriska kliniken, Skånes universitetssjukhus Malmö
April 2012