

## ENERGI- OCH NÄRINGSTÄTA FRUKOSTAR

Alla förtjänar att äta vackert - en färgglad frukost och ett uppmuntrande ord stimulerar aptiten!

Gröt	Fil & yoghurt	Pålägg	Dryck
<p><b>Berika 1 port till dubbelt så högt energiinnehåll:</b></p> <p><i>Energität (110 kcal extra)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 msk olja/matfett</li></ul> <p><i>Energi- och näringstät (125 kcal extra)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 msk Nutrison Powder (halv mängd till mjölkkokt gröt)</li><li>• 1 msk Nutrical</li><li>• 1 tsk olja/matfett</li></ul> <p><b>Serveras med:</b> Sylt, socker eller mos och standardmjölk som ev blandas med lite vispgrädde</p> <p><b>Tänk på att...</b> ... alla sorters gröt kan kokas på mjölk och blir då extra energi- och proteinrika.</p>	<p><b>Berika 1 port till dubbelt så högt energiinnehåll:</b></p> <p><i>Energität (120 kcal extra)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 msk vispgrädde eller 1 msk olja</li></ul> <p><i>Energi- och näringstät (150 kcal extra)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 msk Nutrison Powder</li><li>• 1 msk Nutrical</li><li>• 1 msk vispgrädde</li></ul> <p><b>Serveras med:</b> Sylt, mos, socker, honung, frukt eller bär</p> <p><b>Tänk på att...</b> ... sötad yoghurt med till exempel vanilj eller fruktsmak är extra energirik.</p>	<p>Bred lite extra fett på smörgåsen</p> <p>Servera dubbelt pålägg av ost, skinka, korv och leverpastej</p> <p>Ägg till frukost ger extra energi och protein. Servera gärna med en bit sill</p> <p>Marmelad smakar bra till ost och ger extra energi</p> <p>Majonnäs och smörgåsröror av olika slag gör smörgåsen energirik</p> <p>Grönsaker ger färg och stimulerar aptiten</p> <p><b>Tänk på...</b> ... att ½ smörgås kan göras lika energität som en hel med extra pålägg och fett.</p>	<p>Juice, nypon- och blåbärssoppa passar bra till frukost och ger extra energi</p> <p>Mjölk ger både extra energi och protein. Välj standardmjölk</p> <p>Glöm inte bort att erbjuda varm eller kall chokladdryck</p> <p>Grädde och socker i kaffe och te ger extra energi</p> <p>Välling kan vara ett alternativ till gröt, koka den på mjölk och toppa med kanel</p> <p><b>Tänk på att...</b> ... servera annan dryck än bara vatten. Ett glas mjölk innehåller 120 kcal!</p>



## ENERGITÄTA MELLANMÅL

Ett litet mellanmål kan göra stor skillnad!

Lättdrucket mellan målen	Sött på eftermiddagen	Sälta på kvällskvisten	Perfekt för nattsömn
<p>Nypon-, blåbär- och äppelsoppa, gärna varm med glass och finskorpa</p> <p>Varm eller kall chokladdryck gjord på mjölk, toppa med vispgräde</p> <p>Yoghurt med eller utan fruktsmak</p> <p>Smoothie</p> <p>Varm soppa med en skvätt vispgräde</p> <p>Näringsdryck Choklad-, kaffe- och karamellsmak kan även serveras värmd</p> <p><b>Tänk på att...</b> ... servera lite åt gången, både varm och kall dryck smakar bäst vid rätt temperatur.</p>	<p>Rulltårta eller sockerkaka toppad med grädde samt bär eller frukt</p> <p>Muffins, vetelängd, mazarin, chokladboll eller småkakor</p> <p>Glass med bär, dekorera med rån</p> <p>Marängsuisse</p> <p>Fruktcocktail med glass eller gräde</p> <p>Chokladpudding eller citronfromage med grädde, frukt eller bär</p> <p>Kräm med grädde ev smulad skorpa</p> <p>"Cheesecake" - vaniljyoghurt med bär och smulat Digestivekex</p> <p><b>Tänk på att...</b> ... ha några färdiga alternativ som Risifruitti- eller Mannafruitti i kylan – lätta att servera under dagen</p>	<p>Snittar med variation Grunda med salladsblad och lägg på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lökkorv och tomat</li><li>• Ost, skinka och paprika</li><li>• Brieost och fikonmarmelad</li><li>• Leverpastej och inlagd gurka</li><li>• Ägg och sill</li><li>• Köttbullar och rödbetssallad</li><li>• Skagensallad och gurka</li><li>• Ägg och kaviarröra</li><li>• Saltkött på tunt lager pepparrots-visp toppad med vindruvor</li></ul> <p>Kex, rån eller knäckebröd med dessertost och vindruvor</p> <p><b>Tänk på att...</b> ... salta pinnar, russin, kexchoklad och chokladbitar är utmärkt "plock" att ha framme i matsal och patientsal.</p>	<p>Varm mjölk med honung och finskorpa</p> <p>Välling eller varm svartvinbärssaft med 2 msk russin och ½ krm kanel</p> <p>Smoothie/sängfösare <i>Smoothie-recept för 15 personer:</i> 1 liter naturell yoghurt blandas med 1.5 dl rapsolja och 1.5 dl socker.</p> <p>Mixas med något av följande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 450 g frysta bär</li><li>• 4 bananer och ev kakao</li><li>• 225 g frysta bär + 2 bananer</li><li>• 3 dl äpplemos + 1 msk kanel</li><li>• 2 dl lingon</li><li>• 1 dl konc apelsinjuice + 2 bananer</li></ul> <p>Vaniljyoghurt kan också användas men minska ev sockermängden något.</p> <p><b>Tänk på att...</b> ... nattfastan inte ska vara längre än 11 timmar. Under "Lättdrucket mellan målen" finns fler förslag.</p>

