

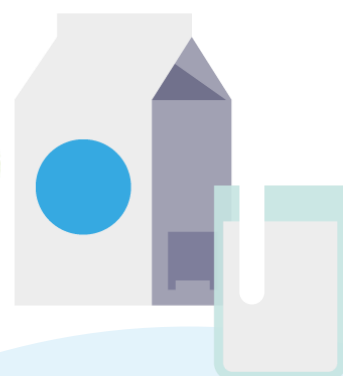
Kære Ingeborg



Tak for vores telefonsamtale. Godt at høre, at du er bevidst om vigtigheden af at få noget at spise, selvom din appetit ikke er, som den plejer.

Som vi aftalte i telefonen, har jeg i dette skriv prøvet at samle lidt af det, vi talte om.

Du kan nemlig godt give din krop det "brændstof", den har brug for - også selvom din appetit er lille. På de næste sider finder du forslag til, hvad du med fordel kan spise dagen igennem samt et vægtskema og lidt fakta.



→ Dagens måltider:

For at få dækket dit behov for energi og protein anbefales du at spise små, hyppige måltider. Jeg vil derfor anbefale, at du hver dag spiser:



3

3 mindre hovedmåltider:

Morgenmad, frokost og aftensmad

3-5

3-5 små mellemmåltider:

Formiddag, eftermiddag og sen aften

Forslag til mellemmåltider og drikkevarer:

Mellemmåltider

Her talte vi særligt om:

- Skyr med fløde
- Hjemmelavede proteindrikke med valleproteinpulver
- Kiks med smør og fuldfed ost eller fedt pålæg som postej/pølse
- Proteinberiget is
- Protino

Andre idéer kunne være:

- Sødmælk eller koldskål
- Varm eller kold kakao fra Mathilde (Premium) evt. med fløde(skum) i
- Marcipanbrød, kransekage
- Kage med cremefraiche
- Fromager



→ Forslag til dagens hovedmåltider:

Morgenmad

Her talte vi særligt om:

- Havregrød kogt på sødmælk med smørklat (gerne tilsat past. æggehvite)
- Øllebrød med fløde og sødmælk

Andre idéer kunne være:

- Skyr med fløde
- Græsk yoghurt med sirup og/eller marmelade
- Tynd skive franskbrød med tandsmør og 2 skiver ost eller pålæg og evt. en lille skål sødmælksyoghurt
- Blødkogt æg



Frokost

Her talte vi særligt om:

- Højt belagt smørrebrød. Kvarte skiver brød med:
 - Smør eller fedt
 - Dobbelt pålæg – gerne fed fisk som f.eks. laks, sild, makrel, postej, pølse, ost & æg.
 - Pynt gerne med mayonnaisesalater, mayonnaise, remoulade, ristede løg

Andre idéer kunne være:

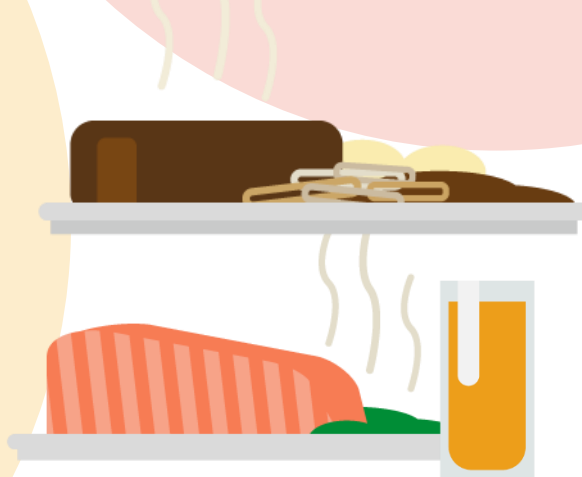
- Æggekage – gerne med bacon/skinke
- Legeret suppe – gerne med kødboller
- Risengrød – kogt på sødmælk med smørklat & kanelsukker

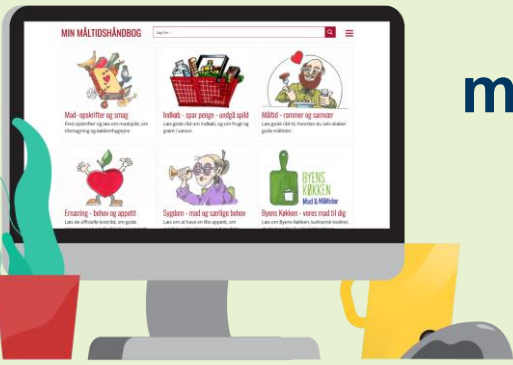
Aftensmad

Her spiser du din mad fra Byens Køkken.

Vi talte særligt om:

- Fokus på kød og sovs
- Spis evt. lidt færre kartofler og grønt
- Tilsæt evt. smørklat på kartoflerne inden opvarmning





minmåltidshåndbog.dk



Hvis du vil vide mere om mad, måltider og ernæring, vil jeg anbefale dig at gå ind på www.minmåltidshåndbog.dk

Minmåltidshåndbog.dk er et digitalt opslagsværk til seniorer, der ønsker gode råd og idéer til nem og velsmagende mad, hyggelige måltider og god ernæring. Her kan du finde en masse forskelligt læsestof, der måske vil interessere dig.

Her finder du desuden opskrifter på proteinberiget is og hjemmelavede energi-/proteindrikke, som vi talte om.

Gode produkter til dit køkkenskab, køleskab og fryser

KØKKENSKABET ←

F.eks.

Rig på protein:

- Torskerogn
- Makrel i tomat
- Tun i olie
- Kippers
- Flæskesvær

Rig på energi:

- Småkager
- Chokolade
- Chips, flæskesvær
- Frugtgrød
- Madolie
- Fede fisk
- Kiks



FRYSEREN

F.eks.

Rig på energi:

- Is
- Kager

KØLESKABET

F.eks.

Rig på protein og energi:

- Kødpålæg
- Leverpostej
- Bacon
- Æg
- Ost
- Fisk
- Ymer
- Koldskål
- Sødmælk
- Kakaomælk

Rig på energi:

- Remoulade
- Mayonnaise
- Pålægssalater
- Piskefløde
- Smør
- Sovser
- Fromager
- Sodavand
- Juice



Fakta

Når din appetit er lille, er der risiko for, at din krop ikke får den energi og de næringsstoffer, den har brug for. Det kan resultere i vægttab - særligt tab af muskler. Det kan afkræfte dig og forhindre dig i at klare dine daglige gøremål.

Det er derfor vigtigt, at du er særligt opmærksom på, hvad du vælger at putte på tallerken og i glasset. **Her er det vigtigt at vælge mad og drikke, der indeholder meget energi og protein.**

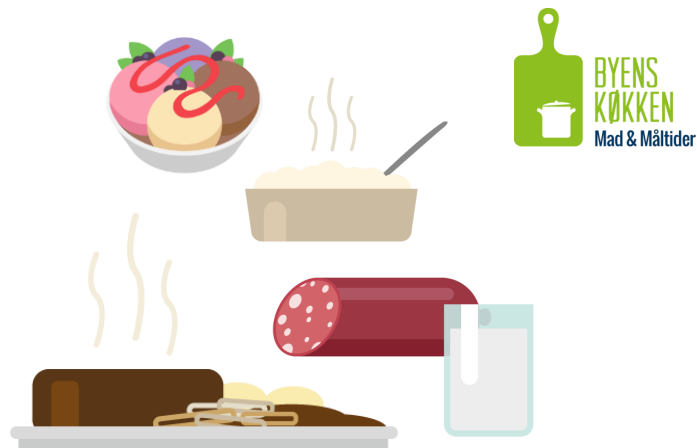
- Du får mest energi fra produkter, der er rige på fedt. Det kan være med til at forhindre vægttab.
- Protein er kroppens byggesten og er nødvendigt for, at musklerne vedligeholdes. Protein finder du blandt andet i kød/fjerkræ/fisk, æg, mælk, ost, yoghurt mv.

Desuden vil jeg anbefale, at du vejer dig 1 gang om måneden og skriver din vægt ned. På den måde kan du selv se, om du holder din vægt.

Dato:	Vægt:	Dato:	Vægt:

Mine favoritter

Her kan du notere, hvad du særligt godt kan lide til dagens forskellige hovedmåltider



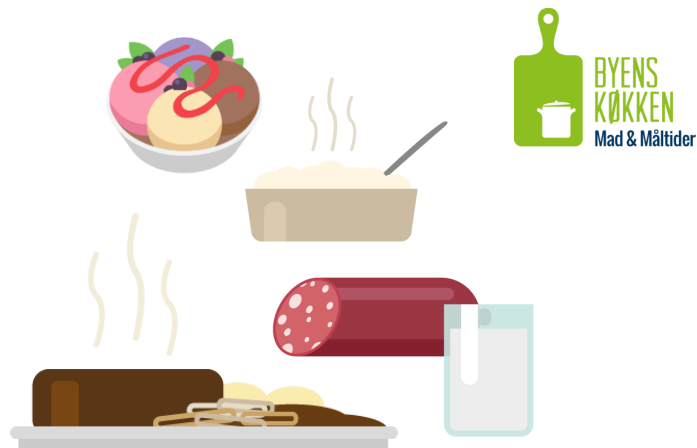
Morgen:

Middag:

Aften:

Mine favoritter

Her kan du notere, hvad du særligt godt kan lide til dagens forskellige mellemmåltider og drikkevarer



Mellemmåltider:

Drikkevarer:
