



Madønsker

Hvad jeg kan have lyst til at spise og drikke

Ideer til at få ekstra energi/protein ind i måltidet

Tidlig morgen

- Kom bær, nødder og fløde på skyr og yoghurt
- Drik en energi- og proteinrig drik

Morgenmad

- Kom ekstra smør på brød og grød
- Spis et blødkogt æg
- Spis en ekstra skive ost eller ekstra pålæg
- Kom fløde i kaffen og på øllebrøden
- Kog havregrøden på sødmælk
- Drik mælk og spis yoghurt

Formiddag

- Spis et stykke kage
- Spis kiks med smør, ost og peanutbutter eller lign.
- Spis trifti af græsk yoghurt, frugtgrød og knuste makroner
- Ta' en energi- og proteinrig drik eller en energirig is

Frokost

- Smør små snitter og husk smørelse under pålægget
- Pynt sildemaden med et æg
- Kom ekstra pålæg/ost/plantebaseret pålæg på
- Pynt med mayonnaise, remoulade, mayonnaisesalater
- Drik et glas mælk
- Slut af med noget sødt

Eftermiddag

- Spis nødder og mandler
- Spis småkager, chokolade og marcipanbrød
- Spis kiks med ost eller hummus
- Kom cremefraiche eller flødeskum på kagen
- Drik en kop varm kakao med flødeskum
- Spis chips med dip, peanuts, oliven eller avokado
- Ta' en energi- og proteinrig drik eller en energirig is

Aftensmad

- Kom smør, olie eller pesto i kartoffelmosen
- Spis fetaost, oliven og dressing/olie til salaten
- Opbag sovsen - kom fløde eller linser i suppen
- Kom cremefraiche, pesto, bacon mv. på suppen
- Drik et glas mælk
- Slut af med en lille dessert eller noget sødt

Sen aften

- Pynt isen med chokolade eller karamelsauce
- Kom fløde på frugtgrøden
- Frås med kammerjunkerne i koldskålen
- Ta' en energi- og proteinrig drik eller en energirig is
- Spis en myslibar eller et marcipanbrød

Før sengetid eller nat:

Drik et glas mælk eller en energi- og proteinrig drik

Vejledning

Skemaet er inspiration til, hvordan du kan bruge hele døgnet til at spise eller drikke mange små kalorie- og proteinrige måltider. Brug de foreslåede ideer på de tidspunkter af døgnet, hvor de giver bedst mening for dig.

Hvis du skal holde vægten eller tage på i vægt, er det en god idé at vælge mad og drikke, der er rig på fedt og protein. En kost med ekstra energi/kalorier og protein kan hjælpe dig til at få flere kræfter, mere energi og lyst til hverdagen og de opgaver, den byder på.

Tal eventuelt med en klinisk diætist eller en anden sundhedsprofessionel omkring dine individuelle ernæringsbehov.

Husk i øvrigt

- **Grønt** – Gerne som mos, i sovs, stuvning og gratin
- **Brød** – Helst tynde skiver, smurt med smør, mayonnaise, pesto eller hummus og pålæg
- **Pålæg** – Vælg ost og kød eller plantebaserede alternativer med højt fedtindhold
- **Fisk** – Vælg fed fisk: sild, laks og fiskesalat
- **Frugt** – Gerne som tørret eller henkogt og spis nødder, og brug frugt til frugtgrød og drik dem som juice/smoothie
- **Rør dig** – Motion styrker kroppen og giver appetit
- **Børst tænder** – Mindst to gange dagligt

Det kan for nogle være en fordel at drikke sig til ekstra kalorier. Har du en lille appetit; drik gerne mælk og supplér med energi- og proteinrig drikke.