

# INSPIRATION TIL DAGENS GODE MELLEMMÅLTIDER

## FRANSK- BRØD MED SMØR OG KØD- PÅLÆG



Indeholder: 1000 kJ og 8 g protein

- 1/2 skive franskbrød
  - 10 g smør
  - 1 skive rullepølse
- Purløg som pynt  
1 1/2 dl sødmælk som tilbehør

## KIKS MED SMØR OG KØD- PÅLÆG



Indeholder: 1285 kJ og 9 g protein

- 2 digestive kiks
  - 10 g smør
  - 1 skive hamburgerryg
- Karse som pynt  
1 1/2 dl sødmælk som tilbehør

## FLØDEIS MED REVET CHOKOLADE



Indeholder: 868 kJ og 3,5 g protein

- 100 g flødeis
  - Revet chokolade
  - Frisk frugt
  - Flødeskum
- Kan serveres som tilbehør

## HENKOGT FRUGT MED VANILJE- CREME



Indeholder: 786 kJ og 4,1 g protein

- 2-3 stykker henkogt frugt fra dåse f.eks fersken, pærer, ananas
- 2 spsk. vaniljecreme eller flødeskum,

## UDSKÅRET FRISK FRUGT MED FLØDESKUM



Indeholder: 697 kJ og 1,4 g protein

- 1 kvart banan
- 2 skiver kiwi (anden frugt kan også bruges)
- 2 spsk. flødeskum

## JORDBÆR- GRØD MED FLØDE



Indeholder: 1041 kJ og 2 g protein

- 100 g jordbærgrød
- 1/2 dl piskefløde

## FROMAGE MED REVET CHOKOLADE



Indeholder: 1385 kJ og 11,8 g protein

- 1 1/2 dl færdigkøbt citronfromage (mousse eller budding)
- Revet chokolade som pynt

## CHOKOLADE



Indeholder: 1934 kJ 3,7 g protein

- 100 g chokolade f.eks. fyldt chokolade eller marcipanbrød

## SMÅKAGER



Indeholder: 2159 kJ og 4,2 g protein

- 100 g småkager f.eks vaniljekranse eller Honningsnitter

## NØDDER



Indeholder: 2334 kJ og 14 g protein

- 100 g nødder f.eks mandler, valnødder eller hasselnødder
- Kan serveres sammen med tørret frugt

## TØRRET FRUGT



Indeholder: 1208 kJ og 4,4 g protein

- 100 g tørret frugt f.eks figner, rosiner, dadler eller abrikoser
- Kan serveres sammen med nødder

## CHIPS



Indeholder: 923 kJ og 3,7 g protein

- En håndfuld (40 g) chips f.eks franske kartoffelchips eller peanuts

# LÆKRE, ENERGIDRIKKE OG VARME FRISTELSER

Lækre drikke med masser af god energi behøver ikke at være kedelige. Disse opskrifter gør det nemt at lave lækre og nærende drikke med masser af smag og kalorier. ”



## APPELSIN- APERITIF\*

Indeholder: 707 kJ pr. glas (2 dl)

- 2 spsk. (30 g) pasteuriserede æggeblommer
- 5 tsk. (25 g) sukker
- 15 spsk. (225 g) ymer
- 5 spsk. (75 g) piskefløde
- 5 dl (500 g) kærnemælk
- 1 dl appelsinjuice

Giver 1 liter

## HINDBÆR/ JORDBÆR DRØM\*



Indeholder: 744 kJ pr. glas (2 dl)

- 2,5 spsk. (30 g) pasteuriserede æggeblommer
  - 5 tsk. (25 g) sukker
  - 15 spsk. (225 g) ymer
  - 5 spsk. (75 g) piskefløde
  - 5 dl (500 g) kærnemælk
  - 15 spsk. (225 g) purerede jordbær og hindbær
- Giver 1 liter

## CHOKO- LADE SURPRISE\*



Indeholder: 1154 kJ pr. glas (2 dl)

- 5 spsk. (60 g) pasteuriserede æggeblommer
  - 10 tsk. (50 g) sukker
  - 7,5 dl (750 g) kakaoskummetmælk
  - 10 spsk. (150 g) piskefløde
- Giver 1 liter

## SJÆLE- VARMER\*



Indeholder: 635 kJ pr. glas (2 dl)

- 8 dl kakaoskummetmælk
  - 2 dl piskefløde 38 %
  - 2 tsk. frysetørret pulverkaffe fx Nescafé
- Giver 1 liter  
Ved servering tilsættes pr. portion:  
4 – 6 tsk. revet mørk chokolade  
2 – 3 tsk. cognac

## HAVRE- GRØD MED FRUGT



Indeholder: 1539 kJ og 11,2 g protein

- Havregrød kogt på sødmælk
- Smørklat
- Rosiner og bananskiver eller sukker

## ENERGI- DRIK



Indeholder: 795 kJ og 8,6 g protein

- 1,5 dl færdigkøbt energidrik med fx jordbær, hindbær, appelsin, kakao

## VARM KAKAO MED FLØDE- SKUM



Indeholder: 770 kJ og 7,7 g protein

- 1 kop (2 dl) varm letmælkskacao
- 2 spsk. flødeskum

## KÆRNE- MÆLKS- KOLDSKÅL



Indeholder: 1018 kJ og 5,6 g protein

- 3,4 dl (750 ml) kærnemælkskoldskål med
- 1,4 dl piskefløde
- 5 kammerjunker

## VARM ASPAR- GES- SUPPE



Indeholder: 1086 kJ og 4,8 g protein

- 2 dl aspargessuppe

## VARM HYLDE- BÆR- SUPPE



Indeholder: 599 kJ og 3,3 g protein

- 2 dl hyldebærsuppe
- 1 tvebakke knuses i suppen

# GODE, ENERGIDRIKKE MAN KAN KØBE

Det kan være svært at overskue, hvilke energidrikke der bedst hjælper den enkelte småtspisende ældre. Derfor kan du bruge nedenstående liste som udgangspunkt:

## HJEMMELAVET ENERGI ELLER ENERGI SUPERMARKED

- Disse drikke er gode, hvis den ældre ikke får nok at spise eller har tabt sig i vægt.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og den ældre kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge den ældres energiindtag.



## APOTEKETS ENERGI

- Disse drikke er gode, hvis den ældre næsten ikke spiser noget.
- Disse drikke indeholder alle vigtige næringsstoffer, og de kan derfor bruges som eneste ernæring.
- 5-7 drikke om dagen vil dække de fleste behov, hvis det er den eneste ernæring, den ældre får.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge den ældres energiindtag.



## APOTEKETS PROTEINDRIK

- Den ældre vil kun have brug for disse drikke, hvis han eller hun mangler protein og ikke kun energi.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og den ældre kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge den ældres energiindtag.



## APOTEKETS SAFTDRIK

- Hvis den ældre ikke kan lide eller tåle mælk, kan de saftbaserede energidrikke være nyttige.
- Disse drikke indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og den ældre kan derfor ikke leve udelukkende af dem.
- Energiindholdet i den enkelte drik bør være mindst 420 kJ/100 g for at kunne øge den ældres energiindtag.



Lægen har mulighed for at udskrive en recept på apotekets drikke, så du får dækket 60 % af udgifterne via sygesikringen.