



Region Kalmar län

Energi- och proteinrik mat

Tillsammans
för ett friskare
tryggare och
rikare liv

Energiberikning – några praktiska råd

- Har du svårt att äta stora portioner är det bra att äta ofta, t ex med 2-3 timmars mellanrum. Mellanmål är viktiga.

- Det är viktigt att du får i dig fisk, kött eller ägg vid varje huvudmåltid eftersom det bidrar med protein som du behöver. T ex kokt/stekt fisk, sill, makrill, köttbullar, grillad kyckling, omelett och ägggröa.

- Grönsaker ger vitaminer och mineraler men inte mycket energi. Ta gärna en extra smörklick på varma grönsaker och dressing på sallader.

- Undvik lättprodukter. Välj bordsmargarin och flytande margarin, undvik lättmargarin.

- Rikligt med sås ger energi och maten blir lättare att äta. Berika med grädde, crème fraiche, äggula eller margarin/olja.

- Riven ost passar bra till pastarätter och gratänger. Ost är också gott på varma smörgåsar eller varför inte en god dessertost och ett kex.

- Efterrätter ger extra energi. Ät gärna frukt och bär med kesogrädde eller gräddglass.

- Drycker kan ge bra näring, Mjölk, mjölkchoklad, milkshake, juice, saft och lättöl ger betydligt mer näring än kaffe, te och vatten.

- Vid diabetes: tänk på att söta drycker kan ge högt blodsocker.

Hur kan man berika den vanliga maten?

Varm sås/stuvning - Till 1 dl sås/stuvning tillsätts:

1 msk mjölkpulver
1 msk flytande margarin

Soppa - Till 2 dl tillagad soppa tillsätts:

1 msk mjölkpulver
1 msk flytande margarin
Eventuellt 1 äggula

Potatismos - Till 1 dl potatismos tillsätts:

1 msk mjölkpulver
1 msk flytande margarin
1 äggula

Gröt - Till 1 dl gröt tillsätts:

1 msk mjölkpulver
1 msk flytande margarin/rapolja
Koka gärna havregrynsgröt på mjölk i stället för vatten.

Laga sås, soppa, potatismos och gröt som vanligt.

Blanda ner berikningen (mjölkpulver, flytande margarin/rapolja), hetta upp och späd eventuellt med lite mjölk/grädde.

Äggulan tillsätts därefter. Rör om ordentligt.

Mjölkpulver finns bland livsmedlen för bakning i affären.

1177 VÅRGUIDEN

På 1177.se hittar du kontaktuppgifter, e-tjänster och råd om vård och hälsa.

Du kan också ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Öppet dygnet runt.



Region Kalmar län

Dietistverksamheten i Region Kalmar

Växel 0480-840 00 | regionkalmar.se | 1177.se