

## Tips för berikning av måltider

När matportionerna är små är det bra att berika dem för att de ska ge tillräckligt med energi. Det behövs när man ska återhämta sig efter sjukdom. Lagg upp maten fint, det har stor betydelse.

Varje livsmedel ger ca 100 kcal:

- 1 msk smör eller smörgåsmargarin (inte lättmargarin!)
- 1 msk olja
- 1 msk smaksatt olja (t.ex. dill, persilja, citron)
- 1 msk majonnäs
- 1 dl varm sås
- 1/3 dl kall sås

Varje livsmedel ger ca 50 kcal:

- 1 msk vispgrädde
- 1 msk crème fraiche
- 1 msk kaviar
- 1 msk lingonsylt
- 1 msk jordgubbssylt
- 1 msk gelé
- 1 msk äpplemos
- 1 dl mjölk
- 1 skiva ost
- 1 msk/skiva leverpastej
- 1½ msk smältost
- 1½ msk mjölkpulver (finns i livsmedelsbutik)

Kom ihåg att bjuda om.

Servera dessert  
till lunch och middag.

Senap, ketchup och inlagda grönsaker ger inte så mycket kalorier men berikar med vacker färg och mycket smak