

ENERGIRIKA MELLANMÅL OCH TIPS PÅ ENERGIBERIKNING

I den här foldern får du tips på mellanmål med extra energi och hur du kan berika din mat om du har liten aptit.

Framtagen av:

Dietist Jenny Widén
Social- och äldreförvaltningen
Haninge kommun



Foto: J. Widén

Titta också gärna i foldern om proteinrika mellanmål.



Energirika livsmedel med bra fett kvalitet. Valnötter, cashewnötter, pumpakärnor, solrosfrön och växtbaserad olja

NÄR DU BEHÖVER EXTRA ENERGI

Vid ofrivillig viktnedgång och liten aptit behöver man energiberika sin mat för att få i sig tillräckligt med energi.

Kroppen behöver energi och näring för att överleva. Vid ökad ålder och sjukdom kan man uppleva nedsatt aptit. En följd av detta kan vara att man minskar i vikt. För att motverka ofrivillig viktnedgång behöver man hitta knep så man kan energiberika sin mat utan att portionerna blir större.

Fett är det mest energigivande näringsämnet vi har och olika oljor är det mest energirika livsmedlet. Vegetabiliska oljor som t ex rapsolja, matolja eller olivolja har också bra fettkvalitet. Så att berika sin mat med olja är bra. Tex genom att lägga 1-2 tsk olja i potatismos, soppa, gröt, välling eller som dressing på grönsaker.

Andra energirika livsmedel är:

- nötter
- fröer
- oliver
- avokado
- feta mejeriprodukter som grädde, smör, crème fraiche

Flera små måltider

Ett annat sätt att få i sig extra energi är att lägga till små mellanmål under dagen.

Tex

- en plocktallrik med ost, oliver och kex
- digestivekex med smör och ost
- ett glas fruktsoppa med kvarg/grädde
- Risifruitti
- yoghurt med müsli och bär/frukt

Nedan kommer lite recept på andra energirika mellanmål.

Energishot, 2 port

- 1 dl rapsolja
- 0,75 yoghurt (smaksatt eller naturell, 3 %)
- 2 tsk vaniljsocker
- 30 g sylt (eller annan smaksättning)

Blanda alla ingredienser. Använd mixerstav eller elvisp för att få ihop det. Kan förvaras i kylskåp tre dygn. Vid förvaring kan hutten separera, använd då mixerstav eller vispa för att få ihop emulsionen igen. Ta max 3 x 30 ,l/dag.

Glassbaserad energidryck, 2 port

- 1,5 dl Gräddglass
- 1,5 dl mjölk 3 %
- 2 tsk sylt (eller annan smaksättning)
- 2 msk kvarg (10%)

Blanda allt med elvisp eller mixerstav och serveras väl kyld.

Värmande äggtoddy, ca 2 port

- 2 st äggulor
- 4 msk socker
- 4 dl mjölk/ gräddmjölk
- Kanel, vaniljsocker
- 1 dl apelsinjuice

Vispa ihop äggulor och socker vitt och pösigt.

Värm mjölk, grädde med kanel och vaniljsocker.

Häll den varma mjölken försiktigt under omrörning över äggsmeten. Smaksätt med juice.

Häll upp i glas, strö lite kanel över, servera.

Syrlig dessert/aptitretare 2 port

- 1,5 dl vispad grädde
- 1,5 dl vaniljkvarg
- pressad citronsaft efter smak

Blanda alla ingredienser. Servera i ett fin glas.

Chokladmousse

- 1,5 dl vispgrädde
- 1,5 msk chokladsås (färdig på tub eller gör egen)
- Egen chokladsås:
Lika delar vatten, socker och kakao (och lite salt) som kokas ihop i kastrull på svag värme.

Vispa grädden.

Använd färdig chokladsås på tub eller gör egen, som svalnat, och rör ut i grädden.

Stekta äpplen med kanel, 2 port

- 2 äpplen, skurna i bitar
- 2 tsk smör
- ½ -1 msk socker, efter smak
- ½ -1 tsk kanel, efter smak

Skala kärna ur och skär äpplena i fina bitar.

Stek bitarna gyllengula i fettet och strö över socker och kanel.

Servera med glass, grädde, vaniljsås

Yoghurt, äpple och pepparkaka, 2 port

- 2 l turkisk yoghurt
- 1 dl äppelmos
- 4 pepparkakor (eller annan kaka/kex)

Varva yoghurt och äppelmos i ett glas.

Smula över pepparkakor eller annan kaka.