

Konsistensanpassade mellanmål och kvällsmål

Tjockflytande mellanmål

	kcal	protein
1 dl slät bär- eller fruktkräm blandat med 15 ml vispgrädde	120	0,5
1 dl slät soppa, ev behov av förtjockning	70	1,5
1 dl slät yoghurt, 2 %	80	3,3

Konsistensanpassningen är individuell och detta dokument ska ses som en guidning för att även de patienter/boenden som är i behov av anpassad kost ska kunna få varierade mellanmål. För individanpassning kontakta er logoped och/eller dietist.

Mellanmål i krämkonsistens

	kcal	protein
1 dl Chokladmousse (1 dl vispgrädde med 15 ml chokladsås).	400	3
1 dl slät bär- eller fruktkräm m 2 msk vispad grädde	130	0,6

Mellanmål i grov timbal konsistens

	kcal	protein
1 förp (120 g) Frödinge ostkaka	214	ca 8
1 dl keso med ½ mosad banan	140	12
1 skiva rulltårta (slät sylt/mos som fyllning), 2 msk vispad grädde	170	1
1 dl slät fruktkräm med 2 msk vispad grädde	130	0,6
½ mixad avokado med citron & 2 msk crème fraiche/kesella	200/150	2/5
1 förp (175 g) Risifrutti	270	5
1 skiva bröd (utan kanter) med smör och leverpastej.	140	4
1 port havregrynsgröt gjord på mjölk md 1 tsk olja	290	10

Mellanmål i timbalkonsistens

	kcal	protein
1 st mixad banan med 2 msk lättvispad grädde/kesella	170/150	1,5/5
1 dl kvarg med 1 msk äppelmos/slät sylt/puré.	190	13
1 dl slät fruktkräm med 2 msk vispad grädde	130	0,6
1 st (175 g) Manna Frutti	245	4,5
1 port mannagrynsgröt m 1 tsk olja	200	8,5
1 dl naturell yoghurt (10 %) med 2 tsk honung	105	3,5

1 dl chokladpudding med 2 msk vispad grädde	200	5,5
½ mixad avokado med citron & 2 msk crème fraiche/kesella	200/150	2/5

Shot i krämkonsistens:

kcal

protein

Fungerar också till de med timbalkost

30 ml vispgrädde med 1 tsk majsavvling	126	1
25 ml vispgrädde med 1 msk väl mosad banan	110	0,7
30 ml energishot*	140	0,4
50 ml protein- & energishot**	150	4



Förslagen på mellanmål kan man också energiberika enligt nedan, för att ge ett så energirik mellanmål som behövs.

Beräkning

1 tsk rapsolja	i gröten, vällingen, soppa	45 kcal
2 msk crème fraiche	i soppa, yoghurt	100 kcal
1 msk vispgrädde	i välling, såsen, soppa, fil, yoghurt	60 kcal
2 msk riven fet ost	i soppan	50 kcal
1 tsk socker	i yoghurt, kräm	12 kcal
1 port förp honung	i yoghurt	60 kcal
1 msk äppelmos	i yoghurt	30 kcal





*** Recept Energishot**

(Ca 10 portioner)

2 dl rapsolja

1,5 dl yoghurt/fil

1 msk (15 ml) vaniljsocker

50 g sylt

Mät först upp alla ingredienser i en skål eller bytta. Använd mixerstav för att få ihop alla ingredienser, elvisp fungerar också. Kan förvaras i kylskåp tre dygn. Vid förvaring kan hutten separera, använd då mixerstav eller vispa för att få ihop emulsionen igen.

Energihutten ska drickas/ätas med sked max tre gånger om dagen, 30 ml/gång. Detta ger ett energitillskott på ca 400 kcal/dag.

**** Recept Protein- och energishot**

(ca 10 portioner)

2 ½ dl naturell kesella, 7-10 % fett

2 ½ dl vispgrädde

½ dl sylt

½ dl rapsolja

Mät först upp alla ingredienser i en skål eller bytta. Använd mixerstav för att få ihop alla ingredienser, elvisp fungerar också. Kan förvaras i kylskåp tre dygn, skriv datum på. Vid förvaring kan hutten separera, använd då mixerstav eller vispa för att få ihop emulsionen igen.

Shoten blir tjock i konsistensen. Servera med sked.

3 x 50 ml = 450 kcal, 12 g protein