



Mellanmålsdrinkar till äldre personer med liten aptit

Vid sjukdom och viktnedgång är energi- och proteinbehovet är förhöjt. Många tappar samtidigt aptiten. Att göra en energidrink kan därför vara ett enkelt sätt att få i sig något som är energigivande och gott! Näringsinnehållet kan ökas genom att använda produkter med högsta fetthalt, kvarg och majsvällingpulver. Majsvällingpulver finns att köpa i de flesta mataffärer. Servera gärna drinken kall i ett fint glas!

Gör drinkarna så här

Mixa alla ingredienser till en slät konsistens. Häll upp i ett glas och servera!
Drinkarna kan sparas i ett dygn i kylskåp!

Banan- och moccadrink

1 portion (330 kcal och 9 g protein)

1/2 banan
2 dl mjölk 3 %
2 msk chokladpulver t.ex. oboy
1 msk kallt kaffe

Topping: 2 msk vispad grädde

Vanilj- och chokladdrink

1 portion (250 kcal och 9 g protein)

2 msk majsvällingpulver
1 tsk kakao
1/2 msk socker
1 tsk vaniljsocker
1 1/2 dl mjölk 3 %
2 msk vaniljvisp

Frukt-/bärdrink

1 portion (230 kcal och 9 g protein)

1 1/2 dl mjölk 3 %
1 1/2 msk majsvällingpulver
1 dl frukt/bär
1/2 msk socker

Fibersmoothie med banan och bär

1 portion (210 kcal och 7 g protein)

1 dl yoghurt 3 %
1/2 st banan
1 dl bär t.ex. blåbär
1/2 dl fiberhavregryn

Fibersmoothie banan och mango

1 portion (220 kcal, 7 g protein)

1 dl yoghurt 3 %
1/2 st banan
1 dl mango
1/2 dl fiberhavregryn

