

God mad og drikke når appetitten er lille



Albertslund Kommune



Ideer til morgenmad

Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanel/sukker.

Øllebrød med piskefløde.

Ymer eller tykmælk med brun farin og rugbrødsdrys.

Sødmælksyoghurt 3,5 % og græsk yoghurt 10 %.

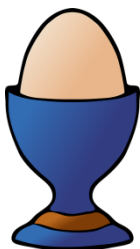
Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg.

Fede oste:

45+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert, etc.

Æg, evt. blødkogt eller spejlæg med bacon.

Drikke 1 glas sødmælk.



Ideer til frokost

Kalorie-/proteinrige supper.

Æggeretter – fx gratin/røræg/omelet - gerne tilberedt med piskefløde og revet ost.

Lune middagsretter – tarteletter med fyld, butterdejsstænger, forårsruller mv.

Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanel/sukker.

Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg.

Pålæg i rigelige mængder, fx leverpostej, frikadeller, kød- og pølsepålæg.

Fiskepålæg – sild, tun, makrel i tomat, røget laks mv.

Mayonnaisesalater – italiensk salat, rejesalat mv.

Fede oste:

45+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert, etc.

Pynt: mayonnaise og remoulade.

Drikke 1 glas sødmælk.

Ideer til aftensmad

Kød med højt fedtindhold.

Æggeretter – fx gratin/røræg/
omelet - gerne tilberedt med
piskefløde og revet ost.

Kartoffelmos lavet med sødmælk
og smørklat.

Brasede/stuede kartofler.

Flødekartofler med piskefløde
og evt. revet ost.

Kalorie-/proteinrige supper.

Rigelig sovs, gerne med piskefløde.

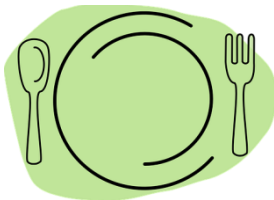
Tilbehør:

Smørklat på kartoflerne.

Revet ost på pastaen, 1 spsk. olie
i risene. Dressing; olie-, fløde-,
creme fraiche eller pesto.

Lidt grøntsager med smørklat
eller i stuvning.

Drikke 1 glas sødmælk.



Ideer til mellemmåltider

Frugtgrød med piskefløde.

Henkogt frugt med flødeskum/
vaniljecreme.

Flødeis, fromage, budding,
mousse og risdesserter.

Kiks med smør og ost/pålæg.

Ymer med farin/ ymerdrys.

Kage eller tærte.

Koldsål med kammerjunkere
eller drikkeyoghurt.

Varm kakao med flødeskum.

Kalorie-/proteinrige drikke.

Chokolade og chokoladekiks.

Nødder og tørret frugt, abrikoser,
rosiner, müslibar.

Fede oste.

Konfekt og marcipan.

Chips, peanuts, oliven.

Småkager.



Denne pjece indeholder forslag til gode måltider når appetitten er lille. Når du er småtspisende, er det vigtigt at spise og drikke flere gange dagligt og vælge energi- og proteinrige fødevarer..

Pjecen er udarbejdet af de kliniske diætister i Albertslund Kommune, januar 2017.



BØRN, SUNDHED & VELFÆRD
Nordmarks Allé 1
2620 Albertslund
+45 43 68 68 68
albertslund@albertslund.dk
www.albertslund.dk



Albertslund Kommune