

Extra energi i maten

Hur du kan motverka viktnedgång

- Välj mat du tycker om och smaksätt den väl
- Ät små portioner och ofta, cirka var tredje-fjärde timme
- Undvik lättprodukter
- Drick energiinnehållande drycker såsom mjölk, saft, juice, lättöl etc. istället för vatten

Berikad frukost

- Bred ett tjockt lager bordsmargarin på brödet
- Välj proteinrika pålägg, gärna hög fetthalt till exempel ost, leverpastej, ägg, korv
- Lägg en klick margarin i gröten och servera gräddmjölk till
- Koka vällingen/gröten på mjölk i stället för vatten
- Välj fil eller yoghurt med hög fetthalt eller blanda med gräddfil

Tips på hur du berikar lagad mat

- Gör soppor och såser med crème fraiche eller grädde i
- Blanda en äggula eller margarin/smör i potatismoset
- Tillsätt olja/smör/margarin på kokta grönsaker, potatis, ris, och pasta
- Använd dressing/olja till salladen
- Avsluta måltiden med en efterrätt, gärna med grädde eller glass

Energirika mellanmål

- Småkakor
- Delikatessyoghurt, turkisk yoghurt eller liknade, risifruitti
- Gräddglass
- Digestivekex eller salta kex med smör, ost och marmelad
- Låt gärna en skål med godis stå framme
- Ta en kopp mjölkchoklad, välling, mjölk eller nypon-/blåbärssoppa och smörgås före sänggående

Energirika tillbehör, cirka 100 kcal per alternativ

Vid sänkt aptit, lågt matintag eller vid ett ökat energibehov kan det finnas ett behov av att berika maten. Det innebär att maten blir mer energirik utan att portionsstorleken behöver bli större. På så sätt kan det bli lättare att du får i dig den energi du behöver. Nedan finns en lista på energirika livsmedel som du kan använda tillsammans med den mat du redan äter.

- 1 matsked flytande margarin
- 2 matskedar grädde (35-40 % fett)
- 4 matskedar matlagingsgrädde (15-20 % fett)
- 1 deciliter spraygrädde
- 2 deciliter standardmjölk (3 % fett)
- 1 matsked olja, till exempel raps-, oliv- eller solrosolja
- 1 matsked majonnäs
- 1 ½ matsked vinägrett (oljebaserad dressing)
- 1 ½ matsked pesto
- ¾ deciliter ketchup
- 2 matskedar dressing, t.ex. Rhode Island
- 1 matsked bearnaisesås på burk
- 2 matskedar nötter eller mandel
- 1 ½ matsked solros och pumpafrön
- 1 matsked jordnötssmör/mandelsmör
- ½ avokado
- 5 – 10 oliver i olja
- ½ deciliter russin eller annan torkad frukt
- 7 torkade aprikoser eller katrinplommon
- 2 matskedar strösocker
- 1 ½ matsked honung
- 4 matskedar sylt
- 3 matskedar äppelmos

Om du använder mjölk till gröten eller flingorna – blanda i 2 matskedar grädde för extra energi!

Berika maten med rapsolja – fungerar lika bra på pasta och i potatismos som i gröt eller smoothie!

Servera gärna dressing till grönsaker - toppa med lite frön eller nötter för extra energi!

Energihutt!
Blanda 1 deciliter rapsolja med 0,75 deciliter yoghurt och 3 matskedar sylt.

En "hutt" på 1 ½ matsked innehåller ca 100 kcal. Blandningen räcker till 10 "huttar" och kan sparas i kylan i 3 dagar.

Varm choklad blir extra energirik med lite vispad grädde eller spraygrädde på toppen!