

Flytande kost

Förslag måltidsordning

Frukost: 2½ dl välling, filmjök eller yoghurt
Dryck: kaffe, te eller chokladdryck

Mellanmål: Näringsdryck/smoothie

Lunch: 2½ dl varm soppa
2 dl efterrättssoppa
Dryck

Mellanmål: Näringsdryck

Middag: 2½ dl varm soppa
2 dl efterrättssoppa
Dryck

Kvällsmål: Näringsdryck

Dryck = mjölk, juice, saft, cider, lättöl.
Ordinerad näringsdryck: _____

Portionsstorleken är, liksom protein- och energibehovet individuellt.

Recept:

Grundrecept varm soppa – 1 portion
(430 kcal, 20 g protein)

1 msk margarin eller smör
1 tsk vetemjöl
½ dl standardmjölk
½ dl vispgrädde
80 g mixat kött, fågel eller fisk
20 g mixade grönsaker
lite buljongpulver
eventuella kryddor vid behov
ca ½ dl vatten

Fräs matfett och vetemjöl och späd med mjölk och grädde. Låt koka upp. Lägg i kött/fågel/fisk och grönsaker. Smaksätt med buljongpulver och kryddor. Späd med vatten till lagom konsistens och låt soppan bli varm.

Färgglad fisksoppa – 4 portioner
(310 kcal, 15 g protein/portion)

300 g färsk eller fryst torskfilé
2 – 3 morötter
7 dl fiskbuljong
60 g smör
1 g saffran **eller** 2 tsk curry
4 msk vetemjöl
1 dl vispgrädde
salt

Skala morötterna och dela dem i mindre bitar. Koka fisk och morötter i buljong ca 10 minuter. Kör kokt fisk och morot med lite buljong till puré i matberedare. Fräs saffranspulvret/curry i smöret, tillsätt mjölet och rör samman. Häll i buljong lite i taget under noggrann omrörning. Tillsätt fisk- och morotspurén och låt koka upp. Avrunda med grädde. Smaka av med salt.

Grön ärtsoppa – 2 portioner
(330 kcal, 10 g protein/portion)

1½ pkt djupfrysta gröna ärtor, ca 350 g
4½ dl vatten
1 msk smör
1 dl crème fraiche
Salt och vitpeppar

Koka ärtorna några minuter i vatten och smör. Mixa ärtorna med 3 msk av kokspadet. Häll purén i kastrullen. Tillsätt resten av kokspadet och eventuellt vatten, så att det sammanlagt blir 3 dl vätska. Tillsätt crème fraiche och låt koka upp. Smaka av med salt och vitpeppar. Serveras gärna med lite vispad grädde.

Berikning

Alla soppor kan berikas med proteinpulver. 3 msk Resource instant protein (13,5 g) blandas först ut i lite kall vätska för att sedan tillsättas till sopporna. Även kalla soppor kan berikas vid behov.





Efterrätter/mellanmål:



Region Jönköping län

Dietisterna Rehabiliteringscentrum, 2020