

Energi- og proteinrige drikke, du selv kan lave

I perioder med lille appetit kan det være svært at spise tilstrækkeligt, og man risikere at tabe sig. Dette er ufordelagtigt, da vægttab kan medføre underernæring, der gør det sværere at komme sig over sygdom.

Vi oplever tit, som fagprofessionelle, at når appetitten er lille, er det ofte lettere at drikke end at spise.

Det er derfor en god ide at supplere dagens måltider med gode næringsrige drikke, der kan give et godt skud energi og protein til at holde vægten og undgå vægttab.

Du kan nemt selv lave gode ernæringsdrikke.

Disse drikke er lavet ud fra et minimum behov for indkøbte ingredienser. Samtidig er alle anvendte ingredienserne let tilgængelige i et hvert supermarked.

Drikkene skal opbevares i køleskabet og kan holde sig gode i 2 døgn. Husk evt. at røre drikken igennem inden servering, hvis den har stået opbevaret.

Velbekomme.



”Yoghurtdrikken”

Denne opskrift giver ca. 5-6 små glas.

Ingredienser:

2 dl ymer
2 dl piskefløde
2 dl kærnemælk
2 spsk. sukker (ca. 30 g)
1,5 dl / 150 g tilsat smag af eget valg fx jordbær,
hindbær, appelsinjuice, blandede bær, æblemost
etc.

Bland alle ingredienser sammen fx ved piskning eller ved brug af blender. Hvis du anvender frosne bær, bør de koges i ca. 1 minut og efterfølgende blendes/pureres.

Energi- og proteinindholdet vil variere efter valgt smagstilsætning, men gennemsnitlig indeholder drikken pr. 1 dl (100 g):

595 kJ/142 kcal og 3,1 g protein.



”Æggesnapsen”

Denne opskrift giver ca. 3-4 små glas.

Ingredienser:

2 dl ymer
1 dl kærnemælk
0,5 dl piskefløde
2 æggeblommer, pasteuriserede
3 spsk. sukker

Pisk æggeblommer og sukker sammen. Bland herefter alle øvrige ingredienser i ved piskning eller ved brug af blender. Drikken kan drikkes som den er, men du kan også tilsætte smag efter lyst fx kanel, appelsinjuice og æblemost.

Energi- og proteinindholdet i 1 dl (100 g) færdig drik uden tilsat smag:

602 kJ/144 kcal og 4,8 g protein



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder



Kulinarium

”Kakaodrikken”

Denne opskrift giver ca. 4-5 små glas.

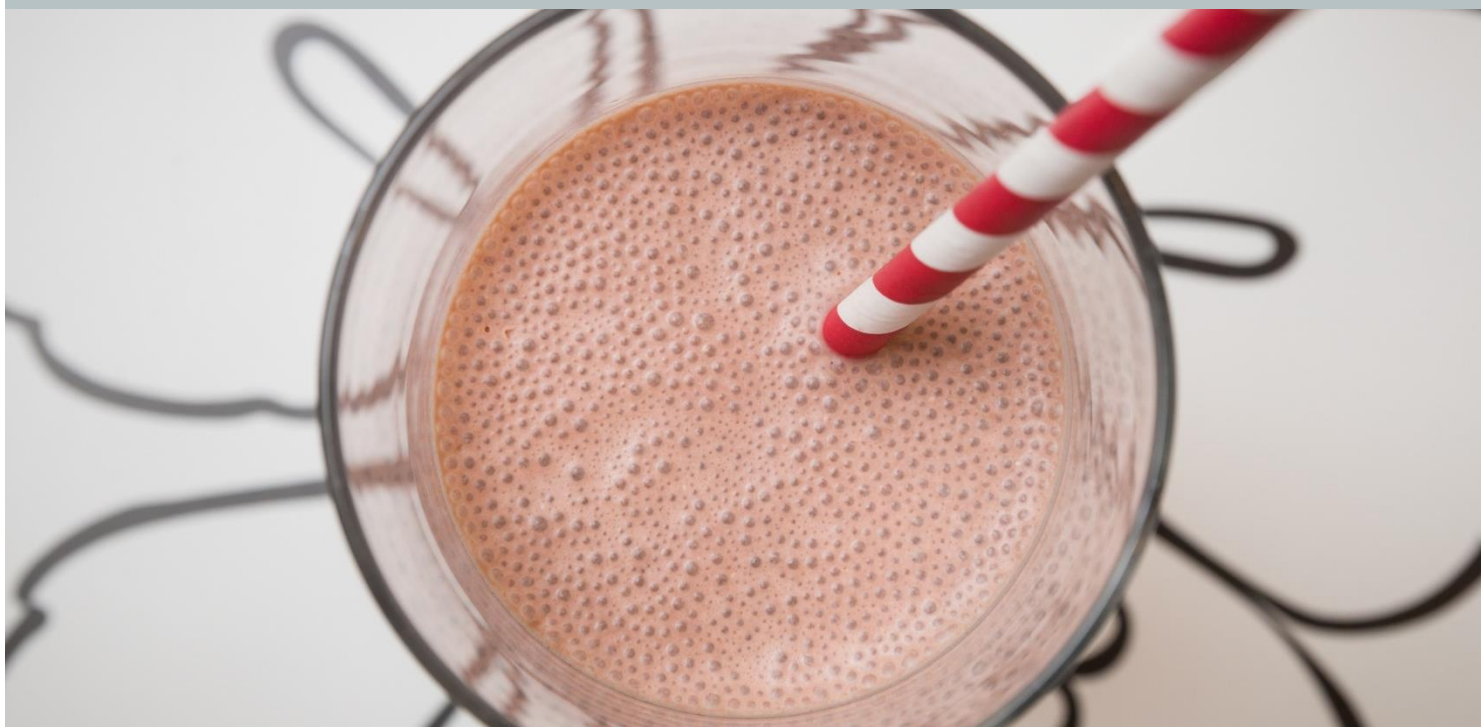
Ingredienser:

2 dl ymer
1 dl piskefløde
3,5 dl kakaomælk
2 spsk. sukker

Bland alle ingredienser sammen fx ved piskning eller ved brug af blender. Du kan med fordel tilføje 1 banan til drikken, hvis det kunne friste, så bliver den lidt tykkere, som en milkshake og med et tvist af banan smag.

Energi- og proteinindholdet i 1 dl (100 g) færdig drik uden tilsat banan:

506 kJ/121 kcal og 3,9 g protein



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder



Kulinarium

KONTAKT

Har du spørgsmål, er du velkommen
til at kontakte os

Måltider & Ernæring, Kulinarium
Anne Kathrine Larsen
ak.larsen@rn.dk



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder



Kulinarium