

Opskrifter på ernæringsdrikke og snacks

Der findes energi og protein i forskellige drikkevarer. Det er vigtigt, at du ikke kun drikker vand. Vand, kaffe og te indeholder ingen energi eller protein. Vælg i stedet energi- og proteinholdige drikkevarer, også kaldet ernæringsdrikke. Herunder får du opskriften på forskellige hjemmelavede ernæringsdrikke. Alle drikke skal opbevares i køleskab (ved 5 grader) og kan holde sig i 1 døgn.

OPSKRIFTER PÅ ERNÆRINGSDRILLE

Hjemmelavet koldskål (cirka 3 glas af 2 dl)

4 dl kærnemælk
1 dl ymer
2 pasteuriserede æg
½ dl citronsaft
Sukker efter smag

Pisk æggene godt sammen med sukkeret. Tilsæt de øvrige ingredienser.

Næringshold i 1 glas: 600 kJ, 11 g protein.

Koldskål baseret på færdigblandet koldskål (3 glas a 2 dl)

2 dl købt koldskål med æg (færdigblandet)
4 spsk. quark 5+
2 dl fløde

Rør quarken lind med lidt koldskål. Tilsæt resten af koldskålen og pisk fløden i. Smag eventuelt til med sukker.

Næringshold i 1 glas: 1400 kJ, 9 g protein.

Kakaodrik (1 glas a 2½ dl)

1 dl kakaomælk
2 dl sødmælk
2 spsk. quark 5+
1 tsk. Pulverkaffe
1-2 spsk. sukker.

Pisk alle ingredienserne sammen. Smag eventuelt til med kaffe og sukker.
Tilsæt eventuelt 1 spsk. vaniljeis inden servering.

Næringsindhold i 1 glas: 1000 kJ, 12 g protein.

Iskaffe (2 glas a 2 dl)

1 dl kold, stærk kaffe
125 g blød flødeis (2 dl)
1 dl sødmælk
Eventuelt 2 tsk. instant kakaopulver

Bland det hele godt.

Næringsindhold: 1800 kJ, 9 g protein, 26 g fedt.

Frugtshake (2 glas a 2 dl)

1 dl friske eller frosne bær
1 dl ymer
1 dl kærnemælk
½ del piskefløde
2 spsk. quark 5+
2 spsk. sukker

Mos bærrerne. Tilsæt de øvrige ingredienser og blend eller pisk kraftigt.

Næringsindhold: 1000 kJ, 8 g protein.

Hindbærshake (3 glas a 2 dl)

1 dl ymer
150 g vaniljeis (1/4 liter)
2 dl sødmælk
200 g hindbær
1-2 spsk. sukker

Bland alle ingredienser sammen og blend eller pisk kraftigt.

Næringsindhold i 1 glas: 1000 kJ, 7 g protein.

Jordbærshake (2 glas a 2 dl)

100 g jordbær
1 dl sødmælk
1 dl piskefløde
2 spsk. kvark 5+
2 spsk. Sukker

Pisk alle ingredienser godt sammen og smag eventuelt til med sukker.

Næringsindhold i 1 glas: 1050 kJ, 12 g protein.

Banandrik (3 glas a 2 dl)

1½ dl sødmælk
½ moden banan
2½ dl appelsinjuice
3 spsk. kvark 5+
100 g vaniljeis (1/5 l)

Blend eller mos banan og juice sammen og rør kvark godt ud i blandingen. Tilsæt de øvrige ingredienser. Variation: Banan kan udskiftes med 2 ananasringe.

Næringsindhold i 1 glas: 700 kJ, 6 g protein.

Ymerdrik (3 glas a 2 dl)

2 dl ymer
1½ dl kærnemælk
1 dl juice efter eget valg
2-3 spsk. Sukker
2 pasteuriserede æggeblommer
Pisk alle ingredienser godt sammen og smag eventuelt til med sukker.

Næringsindhold i 1 glas: 700 kJ, 6 g protein.

Yoghurtdrik (3 glas a 2 dl)

½ l yoghurt naturel
1 dl saft
2 pasteuriserede æg
Eventuelt sukker efter smag.

Pisk det hele godt sammen.

Næringsindhold i 1 glas: 950 kJ, 10 g protein.

Kvarkdrik (2 glas a 2 dl)

1 pasteuriseret æg
1 spsk. sukker
4 spsk. kvark 5+
1½ dl kærnemælk
2 spsk. appelsinsaft

Pisk æg og sukker hvidt og skummende. Tilsæt de øvrige ingredienser.

Næringsindhold i 1 glas: 520 kJ, 12 g protein.

Citrondrik (2 glas a 2 dl)

1 pasteuriseret æg
1 spsk. Sukker
1-2 spsk. Citronsaft
1 dl kærnemælk
1 dl ymer
2 spsk. kvark 5+

Pisk æg og sukker hvidt og skummende. Tilsæt citronsaft og kvark. Rør det hele godt sammen. Kom kærnemælk og ymer i til sidst.

Næringsindhold i 1 glas: 630 kJ, 14 g protein.

OPSKRIFTER PÅ SNACKS

Mellemmåltid

50 g hakkede mandler
100 g tørrede abrikoser eller hakkede dadler
1 spsk. Solsikkekerner

Bland det hele sammen i en skål.

Næringsindhold: 3070 kJ, 18 g protein.

50 g hasselnødder
100 g rosiner
2 spsk. pinjekerner

Bland det hele sammen i en skål.

Næringsindhold: 3400 kJ, 17 g protein.

50 g valnødder
100 g dadler, udstenede og hakkede
2 spsk. græskarkerner.

Bland det hele sammen i en skål.

Næringsindhold: 2740 kJ, 9 g protein.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Venesårsambulatoriet

Tlf. 97 66 46 32 / 97 66 46 05

Vi træffes bedst:

Mandage og torsdage 8.00 – 15.00