

NÅR DIN APPETIT ER LILLE

Gode råd til dig der har nedsat appetit eller
skal tage på i vægt



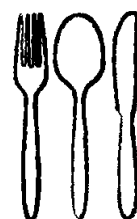
ODENSE
KOMMUNE



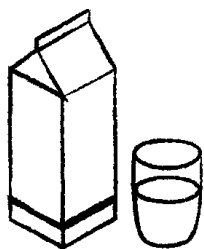
Uden mad og drikke...

Når din appetit er lille, er der risiko for, at din krop ikke får den energi og de næringsstoffer, den har brug for. Det kan resultere i vægttab - særligt tab af muskler. Det kan afkræfte dig og forhindre dig i at klare dine daglige gøremål. Du får mest energi fra produkter, der er rige på fedt. Det kan være med til at forhindre vægttab.

Protein er kroppens byggesten, og er nødvendigt for at musklerne vedligeholdes. Du kan give din krop det "brændstof", den har brug for - også selvom appetitten er lille. Få gode ideer til hvordan på de næste sider.



...Duer helten ikke



1

Spis kun lidt brød og gryn. Gerne tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg. Grød må gerne koges på sødmælk med en smørklat oveni.

2

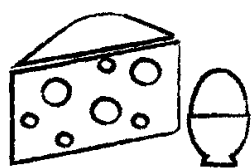
Spis kun lidt frugt og grøntsager hver dag. Det kan være stuede grøntsager eller grøntsagsmos, gerne af enten friske eller frosne grøntsager. Spis gerne henkogt eller tørret frugt, avocado, frugtjuice og frugtgrød med fløde.

3

Spis kun få kartofler, lidt ris eller pasta hver dag. Rør gerne kartoffelmos op med piskefløde, smør eller æg.

4

Spis fisk og fiskepålæg ofte. Gerne i form af fiskesalater, tun i olie og lignende. Pynt med mayonnaise eller remoulade.



5

Drik mælkeprodukter og ost med et højt fedtindhold. Ost 45+ i tykke skiver. Piskefløde og fed cremefraiche i sovs og desserter. Spis gerne flødeis, koldskål, drikkeyoghurt og kakaomælk med højt fedtindhold.

6

Vælg kød og pålæg med et højt fedtindhold. Spis gerne retter med fars eller æg. Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun en middagsrest til frokost.



7

Spis gerne smør, margarine og olie i sovs, supper, mos og på brød. Brug rigeligt med dressinger af olie og eddike, fed cremefraiche, piskefløde eller mayonnaise og brug gerne sukker i mad og drikke. Spis kiks, chokolade, kager, fromage, is, koldskål og kakao.

Forslag til måltider

MORGEN

Omelet af 2 æg med fløde, ost og skinke

Havregrød kogt på sødmælk. Efter tilberedning tilsættes past. æggehvide. Top med smørklat

Øllebrød. Efter tilberedning tilsættes æggesnaps. Serveres med fløde

Tynd skive franskbrød med smør og 2 skiver ost eller pålæg

Græsk yoghurt. Toppet med honning og drys

FROKOST

Højtbelagt smørrebrød

Æggekage

Legeret suppe

Tærte – toppet med ost

Grød – kogt på sødmælk med smørklat

Tunmousse – lavet med creme fraiche 38 %

Kippers med æggestand

MELLEMMÅLTID

Kiks med smør og ost

Kage, is, fromage mm.

Nødder

Ernærings- og proteindrikke

Varm kakao med flødeskum

Marcipanbrød

Ris a la mande

Frugtgrød med fløde

AFTEN

Flæskesteg med brun sovs

Laks med flødestuvet spinat

Frikadeller med opbagt sovs

Hakkebøf med bløde løg og brun sovs

Oksebryst med peberrodssovs

Krebinetter med stuede ærter og gulerødder

Server med lidt kartoffelmos eller få kartofter

Inspiration til mad- og drikkevarer i dit hjem



KØKKENSKABE

Rig på protein:

Torskerogn
Makrel i tomat
Tun i olie
Kippers
Flæskesvær

Rig på energi:

Småkager
Chokolade
Chips, flæskesvær
Frugtgrød
Madolie
Fede fisk
Kiks

FRYSER

Rig på energi:

Is
Kager
Desserter



KØLESKABET

Rig på protein og energi:

Kødpålæg
Leverpostej
Bacon
Æg
Ost
Fisk
Ymer
Koldskål
Sødmælk
Kakaomælk

Rig på energi:

Remoulade
Mayonnaise
Pålægssalater
Smør
Piskefløde
Sovser
Fromager
Sodavand
Juice

Hvis du ønsker yderligere inspiration til din mad,
dine måltider eller din ernæring, så kig på:

www.minmaaltidshandbog.dk



ODENSE
KOMMUNE