



Sundhed, Kultur og Omsorg

DAGENS MÅLTIDER

NÅR APPETITTEN ER LILLE

Information til borgere og pårørende



RANDERS

FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Når appetitten er lille, er det vigtigt at spise mad der indeholder meget fedt og protein – læs mere i pjecen "Når appetitten er lille – information til borgere og pårørende".

Det er en god ide at spise 6-8 små måltider dagligt, fordelt på 3 hovedmåltider og 3-5 mellemmåltider, samt drikke 2-3 små glas mælk til hovedmåltiderne.

Morgenmad

- Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanel/sukker
- Øllebrød med piskefløde
- Ymer eller tykmælk med sukker/brun farin og rugbrødsdrys
- Sødmælksyoghurt og græsk yoghurt 10%
- Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg eller fede oste fx skæreost 45+/60+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert mm.
- Æg fx blødkogt, spejlæg, scramble eggs evt. med bacon

Frokost/aftensmad

- Kalorie- og proteinrige supper
- Æggeretter – fx spejlæg, gratin, røræg, omelet – gerne tilberedt med piskefløde og ost
- Lune middagsretter – tarteletter med fyld, butterdejsstænger, forårsruller mm.
- Grød, kogt på sødmælk, tilsat smør/olie og evt. kanel/sukker
- Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg fx:
 - Æg, leverpostej, frikadeller, kød- og pølsepålæg
 - Fede oste fx 45+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert osv.
 - Fiskepålæg fx sild, tun i olie, makrel i tomat, røget laks, ørred mm.
 - Mayonnaisesalater fx ægge-, reje-, hønse-, tun-, makrel- og skinkesalat mm.

Pynt gerne med fx:

- Mayonnaise, remoulade, italiensk-, russisk- og karrysalat
- Kød og fisk med højt fedtindhold – gerne mørt, hakket kød eller farsretter
- Kartoffelmos lavet med sødmælk og smør/olie
- Brasede, stuvede eller fløde kartofler
- Rigelig sovs, gerne med piskefløde
- Grøntsager, som stuvninger/gratin eller vendt i olie/smør/pesto
- Syltede asier, agurker, rødbeder, tyttebær, græskar og gelé

Tilsæt lidt ekstra:

- Smørklat på kartoflerne
- Revet ost på pasta
- 1 spsk. olie i ris, pasta, sovs og/eller yoghurt/ymer
- Brug dressing fx olie/eddike, creme fraiche 38% eller pesto
- Piskefløde 38% i kartoffelmos, sovs, ymer, yoghurt, drikkeyoghurt, kakao, kærnemælk, koldskål mm.

Mellemmåltider

- Frugtgrød og henkogt frugt med piskefløde, flødeskum, vaniljecreme, creme fraiche 38%
- Flødeis, fromage, budding, mousse og risdesserter
- Drikkeyoghurt eller koldskål med kammerjunkere evt. tilsat piskefløde
- Ymer med farin og ymerdrys
- Pandekager eller æbleskiver med flødeis og chokoladesovs
- Kage/tærter med flødeskum eller creme fraiche
- Småkager eller chokoladekiks
- Kiks med smør og ost/pålæg
- Chokolade, konfekt, marcipan, nødder/mandler, tørret frugt, müslibar og chips
- Fede oste, oliven og avocado
- Varm/kold kakao med piskefløde/flødeskum eller flødeis
- Kalorie- og proteinholdige drikke fx Protino



Hvis du har brug for mere hjælp i forhold til din mad, kan du kontakte ernæringsspecialisten, sygeplejersken eller plejepersonalet i dit område.

Denne pjece er lavet af ernæringsspecialister i Sundhed, kultur og omsorg, Randers Kommune.