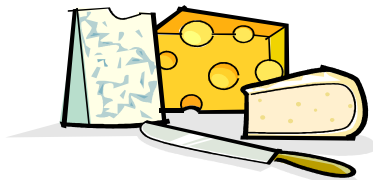


## Förslag på berikningar i olika maträtter

<u>1 portion</u>	<u>Berikning</u>
Kokt potatis	$\frac{1}{2}$ msk smör/flytande margarin
Potatismos	$\frac{1}{2}$ msk olja + 2 msk vispgrädde
Varm sås	$\frac{1}{2}$ msk olja + 1 msk vispgrädde
Köttfärssås	$\frac{1}{2}$ msk olja + 1 msk vispgrädde
Kalla såser	1 msk majonnäs, $\frac{1}{2}$ msk olja
Kött/fisk gryta	1 msk olja + 1 msk vispgrädde
Pastarätter	riven ost, $\frac{1}{2}$ msk olja
Varm soppa	2 msk vispgrädde, riven ost
Gröt/välling	$\frac{1}{2}$ -1 msk olja/margarin
Råkost	vinägrett
Konserverad frukt	vispad grädde
Kräm	vispgrädde + resource energi
Vaniljsås	blanda med glass el vispgrädde
Chokladpudding	vispad grädde



Karin Pilåker leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin  
Malin Printzell leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin  
Reviderad januari 2009

## ENERGIBERIKNING



När aptiten är liten och matportionerna små kan maten berikas för att den ska bli mer energi- och näringstät.

**Proteinrika livsmedel  
(förutom kött/fisk/fågel)**

- Mjolk, fil, yoghurt
- Kesella
- Keso
- Ägg
- Ost
- Glass
- Messmör
- Mandelmassa
- Nötter, frön, jordnötter

**Energirika livsmedel**

- Mjolk, fil, yoghurt- minst 3 % fett
- Vispgrädde, mellangrädde
- Gräddfil
- Turkisk/grekisk yoghurt eller matlagningsyoghurt
- Gräddglass
- Bregott, smör, margarin, olja
- Ägg och äggula
- Majonnäs
- Choklad

- Socker, honung
- Nötter
- Ost
- Torkad frukt

**Maten kan till exempel berikas med följande,  
varje alternativ ger ca 100 kalorier**

- 1 msk olja/ flytande margarin
- 1 msk smör/margarin
- 1 msk majonnäs
- 1 msk persiljesmör eller annat smaksatt smör
- 2 msk vispgrädde (ovispad)
- 4 msk vispgrädde (vispad)
- 2 msk crème fraiche
- $\frac{3}{4}$  dl riven ost
- 2 msk strösocker
- $2\frac{1}{2}$  msk Nutrical
- $\frac{1}{2}$  dl Resource energi- eller berikningspulver

