

Dagsförslag flytande kost

Förslag måltidsordning

Frukost: 2½ dl välling, filmjök eller yoghurt
Dryck

Mellanmål: Näringsdryck/smoothie

Lunch: 2½ dl varm soppa
2 dl efterrättssoppa
Dryck

Mellanmål: Näringsdryck

Middag: 2½ dl varm soppa
2 dl efterrättssoppa
Dryck

Kvällsmål: Näringsdryck
Dryck

Portionsstorleken är, liksom protein- och energibehovet, individuellt.

Recept:

Grundrecept varm soppa – 1 portion

(430 kcal, 20 g protein)

1 msk margarin eller smör

1 tsk vetemjöl

½ dl standardmjölk

½ dl vispgrädde

80 g mixat kött, fågel eller fisk

20 g mixade grönsaker

Lite buljongpulver

Krydda utifrån smak och tycke

ca ½ dl vatten

Fräs matfett och vetemjöl och späd med mjölk och grädde. Låt koka upp. Lägg i kött/fågel/fisk och grönsaker. Smaksätt med buljongpulver och kryddor. Späd med vatten till lagom konsistens och låt soppan bli varm.

Färgglad fisksoppa – 4 portioner

(310 kcal, 15 g protein/portion)

300 g färsk eller fryst torskfilé

2 – 3 morötter

7 dl fiskbuljong

60 g smör

1 g saffran eller 2 tsk curry

4 msk vetemjöl

1 dl vispgrädde

Skala morötterna och dela dem i mindre bitar. Koka fisk och morötter i buljong ca 10 minuter. Mixa kokt fisk och morot med lite buljong till puré. Fräs saffran/curry i smöret, tillsätt mjölet och rör samman. Häll i buljong lite i taget under omrörning. Tillsätt fisk- och morotspurén och låt koka upp. Avrunda med grädde. Smaka av med salt.

Grön ärtsoppa – 2 portioner

(330 kcal, 10 g protein/portion)

1½ pkt djupfrysta gröna ärtor, ca 350 g

4½ dl vatten

1 msk smör

1 dl crème fraiche

Salt och vitpeppar

Koka ärtorna några minuter i vatten och smör. Mixa ärtorna med 3 msk av kokspadet. Häll purén i kastrullen. Tillsätt resten av kokspadet och eventuellt vatten, så att det sammanlagt blir 3 dl vätska. Tillsätt crème fraiche och låt koka upp. Smaka av med salt och vitpeppar. Serveras gärna med lite vispad grädde.

Berikning

Varma och kalla soppor kan berikas med proteinpulver. 3 skopor Fresubin Protein Powder (15 g) blandas först ut i 50 ml vätska för att sedan tillsättas till soppan, koka inte efter detta.