**Opskriftshæfte** –

med tips og ideer til

energirige supper, desserter

og drikke.



# Hvad gør jeg når appetitten er lille?

* Spis mange små måltider – 6 til 8 i løbet af dagen.
* Brug fryseren – lav mere end én portion, og frys resten ned.
* Drik først efter eller imellem måltiderne
* Syrlige drikke stimulerer appetitten fx juice, citronvand
* Frisk luft og motion styrker appetitten.
* Brug en lille tallerken og anret maden så den ser lækker ud.

# Mere i energi i mindre mad.

* Skæreost 45+ (27 %) eller derover, fløde og skimmeloste, kødpålæg er bedre end marmelade og honning.
* Skær brød i tynde skiver og smør et tykt lag smør på.
* Lune eller varme retter er ofte nemmere at spise fx supper,
  + - æggekage, risengrød eller anden grød, tartelet med fyld.
* Vælg gerne fisk - det er lettere at tygge fx marinerede sild,
  + - makrel eller laks.
* Brug rigelig med sovs - gerne med piskefløde.
* Spar på det grønne.
* Spis tit kartoffelmos - det giver 3 gange så meget energi som
  + - almindelige kartofler.

# Mellemmåltider med meget energi og protein.

* Is
* Fromage
* Energi- og proteinrige drikke
* Sødmælksyoghurt/ Danone yoghurt / Yoggi Yangster/ Rissi Frutti
* Marcipanbrød/kransekage/konfekt
* Chokolade
* Supper
* Frugtgrød/frugtsuppe
* Varm eller kold kakao med flødeis/flødeskum
* Koldskål
* Kage, kiks, tærter med flødeskum/cremefraiche 38 %
* Chips/rosiner

# Energi og proteinindhold i forskellige drikkevarer:

Drikkevare 1 glas (2 dl) Energi (KJ) Protein (g)

Kaffe/the 10 0

Saftevand 1:4 285 0

Sodavand 335 0

Appelsin/æblejuice 360 0-1

Skummetmælk 300 7

Kærnemælk 300 6,8

Letmælk 400 7

Sødmælk 525 6,8

Kaffefløde 9% (1dl) 460 3,1

Piskefløde (1 dl) 1500 2,1

Kakaomælk 500 7,2

Drikkecultura 538 7

Protin Arla 1000 5,7

Nutridrink Juice-Style (Ensini) 1280 8

Nutridrink (mælkesmag) 1260 12

# Opskrifter

**Alle er beregnet til 2 portioner.**

# Blomkålssuppe

3 dl bouillon (terning + vand eller suppe)

125 g blomkål i små stykker

40 g smør eller margarine

1 dl piskefløde

2 æggeblommer

Blomkålsbuketterne koges møre i bouillonen og blendes.

Tilsæt evt. ekstra suppe hvis blomkålsmassen bliver for tyk.

Suppen tilsættes fedtstof og fløde.

Æggeblommerne piskes med en knivspids salt og lidt af den varme suppe før det hele blandes i gryden. Suppen varmes til lige under kogepunktet. Smages til med peber og salt.

Server evt. med ristet bacon og friske purløg.

Suppen kan energiberiges ved tilsætning af skummetmælkspulver.

Suppen indeholder: 3600 KJ og 14,8g protein..

# Aspargessuppe

3 dl bouillon (terning + vand eller suppe)

½ dl aspargesvand

80 g aspargessnitter, gerne hoveder

1 dl piskefløde

40 g smør eller margarine

2 æggeblommer

Bouillon, aspargesvand og asparges koger i 5 min. og blendes.

Fløde og smør tilsættes. Æggeblommerne piskes med en knivspids salt før halvdelen af suppen tilsættes. Æggeblandingen hældes tilbage i gryden og suppen varmes til lige under kogepunktet.

Smages til med salt og peber og evt. muskatnød.

Server evt. med ristet bacon og friske purløg.

Suppen kan energiberiges ved tilsætning af skummetmælkspulver.

Suppen indeholder: 3500 KJ og 13,6g protein.

# Tomatsuppe

1 lille løg

2 tsk. olie

125 g flået/hakket tomat

ca. 1 dl tomatvæde

1 dl bouillon (terning + vand eller suppe)

2 spsk. skummetmælkspulver

1 dl sødmælk

1½ dl piskefløde

2 æggeblommer

salt og peber

Løget hakkes fint og svitses klare i den opvarmede olie.

Flået tomat, tomatvæde og bouillon tilsættes sammen med lidt salt og peber.

Det hele koger i 15 min.

Suppen blendes og hældes tilbage i gryden.

Skummetmælkspulver, sødmælk og fløde tilsættes og suppen varmes godt igennem. Smages til med salt og peber.

Server evt. med ristet bacon eller fiskeboller.

Benyt også gerne timian som krydderi.

Suppen kan energiberiges ved tilsætning af yderligere skummetmælkspulver.

Suppen indeholder: 4450 KJ og 31g protein.

# Champignonsuppe

2 spsk. olie/smør

2 spsk. hvedemel

100 g champignon

3 dl bouillon (terning + vand eller suppe)

1 dl piskefløde

1 æggeblomme

Fedtstoffet smeltes i en gryde. Champignon i skiver svitses i fedtstoffet.

Hvedemel drysses over, og der røres rundt.

Bouillon tilsættes og suppen koger i 5-10 min. Flødes tilsættes

Lidt af suppen røres i æggeblommen inden det hele kommes over i gryden.

Suppen blendes og smages til.

Server evt. med ristet bacon og friske purløg.

Suppen kan energiberiges ved tilsætning af skummetmælkspulver.

Suppen indeholder: 3850 KJ og 15,3g protein.

# Ostesuppe

40 g smør eller margarine

1½ spsk. hvedemel

5 dl bouillon (terning + vand eller suppe)

50 g flødeost naturel

1 dl piskefløde

½ porre i meget tynde ringe

salt og peber

Porreringene dampes i så lidt vand som mulig til de er møre.

Vandet hældes fra og porreringene presses igennem en sigte. Gemmes til senere.

Smørret smeltes i en gryde og melet røres i. Kom bouillon i lidt efter lidt, efterhånden som det koger i gryden. Lad suppen koge godt igennem. Tilsæt flødeost og fløde.

Lad suppen koge ved svag varme til osten er smeltet.

Tilsæt porremassen og smag til med salt og peber.

Server evt. med ekstra porrepure.

Suppen kan energiberiges ved tilsætning af skummetmælkspulver.

Suppen indeholder: 4100 KJ og 16,3g protein.

# Fiskesuppe

2 fiskefileter

2 spsk. olie/smør

2 spsk. hvedemel

3 dl fiskebouillon

½ dl piskefløde

salt og peber

Fiskefileten drysses med salt og peber og rulles sammen.

Dampes i en gryde med lidt vand i bunden.

Fedtstoffet og melet røres sammen i en gryde under opvarmning.

Bouillon tilsættes lidt efter lidt under omrøring, og suppen koger ca. 5 min. Fløde tilsættes og suppen koges op.

Suppen anrettes i en dyb tallerken, og fiskes lægges i

Server evt. med dild.

Suppen indeholder: 3350 KJ og 26,8g protein.

# Kartoffel-porresuppe

175 g kartofler

25 g løg

75 g porre

2 dl bouillon (terning + vand eller suppe)

1 dl piskefløde

salt og peber

Grøntsagerne skæres i små stykker. De koges sammen med bouillon i en gryde i ca. 20 min. Fløden tilsættes og suppen blendes. Suppen koges op og smages til med salt og peber

Server evt. ristet bacon og med frisk purløg/persille.

Suppen kan energiberiges ved tilsætning af skummetmælkspulver.

Suppen indeholder: 2350 KJ og 9,3g protein.

# Kartoffelmos

250 g kartofler

1 dl sødmælk

½ dl piskefløde

25 g smør

salt og peber

Kartoflerne skrælles, skæres i tern og koges til de er møre.

Piskes derefter sammen med smør, fløde og mælk.

Smages til med salt og peber.

Kartoffelmosen indeholder: 2650 KJ og 9,1g protein.

# Øllebrød

2½ skive mørkt rugbrød (uden kerner)

3 dl vand

2 spsk. sukker

Rugbrød sættes i blød ca. 1 time. Det koges ca. 15 min. under omrøring. Sukker tilsættes og øllebrøden koges op.

Der kan tilsættes 2 dl hvidtøl inden det skal koge.

Serveres med sødmælk og fløde/flødeskum.

Øllebrøden indeholder: 1900 KJ og 7,8g protein.

# Havregrød

1½ dl havregryn

4 dl sødmælk

lidt salt

Mælk og gryn bringes i kog i en gryde ved svag varme i 2-3 min.

Rør jævnligt. Smages til med salt.

Anvend evt. mikroovnen frem for gryden.

Serveres med sukker, smørklat, æblemos ell. en moset banan.

Grøden indeholder: 1800 KJ og 19,5g protein.

# Risengrød

5 dl sødmælk

¾ dl grødris

2 tsk. smør

½ tsk. salt

Mælken bringes i kog. Risene tilsættes under omrøring.

Grøden koger ca. 35 min. under jævnlig omrøring. Smør og salt røres i grøden.

Tilsæt evt. lidt fløde under kogningen.

Serveres med en smørklat, kanel og sukker.

Grøden indeholder: 2550 KJ og 20,9g protein.

# 

# Ris a´la mande

2 dl risengrød (se opskriften ovenfor)

½ spsk. sukker

½ tsk. vanillesukker

¾ dl piskefløde

Kold risengrød blandes med sukker og vanillesukker.

Fløden piskes til skum og blandes i risengrøden.

Tilsæt evt. hakkede mandler til retten.

Server med kirsebærsauce.

Ris a´la manden indeholder: 2600 KJ og 12g protein.

# 

# Hindbærsuppe

100 g hindbær (frosne ell. friske)

3½ dl vand

3 spsk. sukker

4 spsk. maltodextrin

1 tsk. kartoffelmel

½ dl piskefløde

2 spsk. cremefraiche

Hindbær og vand koges i ca. 5 min.

Blendes og hældes tilbage i gryden.

Maltodextrin og sukker tilsættes.

Det hele koges op og tages af varmen.

Hindbærsuppen jævnes til en passende konsistens med kartoffelmel

rørt ud med en smule vand. Smages til med sukker.

Cremefraichen vendes i.

Fløden piskes stiv og serveres til.

Suppen kan spises både varm og kold.

Suppen indeholder: 3400 KJ og 3,3g protein. (med flødeskum)

Suppen indeholder: 2600 KJ og 2,3g protein. (uden flødeskum)

# Kærnemælkssuppe

4 dl kærnemælk

2 tsk. maizena

½ dl piskefløde

2 spsk. sukker

2 æggeblommer

2 spsk. skummetmælkspulver

Kærnemælk, maizena, piskefløde, sukker og æggeblomme piskes

sammen i en gryde. Det varmes til lige under kogepunktet under

omrøring.

Gryden tages af varmen.

Skummetmælkspulveret tilsættes. Smages til med sukker.

Server evt. med flødeskum eller en håndfuld rosiner.

Suppen indeholder: 3400 KJ og 36,4g protein.

# Koldskål

2 pasteuriserede æggeblommer

1 spsk. sukker

2 spsk. skummetmælkspulver

1½ dl ymer naturel

1½ dl kærnemælk

½ dl piskefløde

Æggeblommer og sukker piskes skummende og hvide. De resterende

ingredienser piskes i. Smages til med sukker.

Tilsæt evt. 1 spsk. citronsaft og 2 spsk. appelsinsaft.

Koldskålen indeholder: 3000 KJ og 36,2g protein.

# Soft ice

250 g flødeis

½ dl piskefløde

4 spsk. skummetmælkspulver

1 æggeblomme

Isen piskes blød. Skummetmælkspulver opløses i piskefløden, som

derefter piskes i isen.

Kommes evt. i fryseren igen, hvis det er blevet for blødt.

Serveres evt. med chokoladesauce, frugtsauce ell. syltetøj.

Soft icen indeholder: 4400 KJ og 42,5g protein.

# 

# Ymerfromage

2½ dl ymer

½ dl piskefløde

2 blade husblas

½ tsk. vanillesukker

Ymeren smages til med sukker og vanillesukker.

Husblas sættes i blød i koldt vand.

Fløden piskes til skum.

Husblasen smeltes over vandbad. Si evt. husblasen og fortynd den med

lidt koldt vand til den er ”lillefingervarm”.

Husblasen hældes i ymeren under kraftig omrøring.

Flødeskummet vendes forsigtigt i.

Smag til med sukker.

Server evt. med flødeskum eller en saftsauce.

Ymerfromagen indeholder: 1550 KJ og 16,6g protein.

# 

# Banandrik

1½ dl sødmælk

2 tsk. skummetmælkspulver

2 spsk. piskefløde

1 spsk. sukker

2 spsk. ymer ell. cremefraiche

saft af ½ appelsin

½ moden banan

Rør skummetmælkspulveret ud i sødmælken og piskefløden.

Ymer, sukker og appelsinsaft tilsættes.

Bananen moses fint og røres sammen med mælkeblandingen.

Serveres kold evt. med knuste isterninger.

Drikken indeholder: 1800 KJ og 12,6g protein.

# 

# Milkshake

50 g vanilleis

1 dl sødmælk

2 tsk. skummetmælkspulver

4 spsk. piskefløde

2 spsk. ymer ell. cremefraiche

Isen skæres i tern og optøs lidt i en skål.

Skummetmælkspulveret røres ud i sødmælken.

Isen piskes til softice med en pisker, mens resten af ingredienserne

tilsættes.

Drikken indeholder: 2200 KJ og 13,1g protein.

# Mokkadrik

2 spsk. cremefraiche

1 tsk. pulverkaffe

1½ dl kakaomælk

1½ dl sødmælk

1 spsk. sukker ell. brun farin

Cremefraiche, pulverkaffe og sukker røres sammen.

Mælken tilsættes så.

Blandingen kan varmes op og serveres med en klat flødeskum eller

serveres kold med vanilleis.

Drikken indeholder: 1900 KJ og 12,3g protein.

# 

# Kakaodrik

3½ dl kakaomælk

3 spsk. cremefraiche

Den kolde kakaomælk piskes sammen med cremefraichen.

Tilsæt gerne 2 spsk. piskefløde til drikken

Serveres iskold eller opvarmet (må ikke koge) med flødeskum.

Drikken indeholder: 2600 KJ og 14,7g protein (med fløde).

Drikken indeholder: 1950 KJ og 13,9g protein (uden fløde).

# Appelsindrik

2 pasteuriserede æggeblommer

2 dl ymer

1 dl kærnemælk

¾ dl appelsinjuice

2 spsk. sukker

Æggeblommerne piskes med sukker.

Ymer tilsættes sammen med kærnemælk og appelsinjuice.

Drikken indeholder: 2200 KJ og 17,1g protein.

# Hindbær/jordbærdrik

1¼ dl sødmælk

40 g friske ell. frosne hindbær/jordbær

1 tsk. skummetmælkspulver

3 spsk. piskefløde

2 spsk. sukker

2 spsk. ymer ell. cremefraiche

Frugten blendes sammen med lidt af mælken.

Skummetmælkspulveret udrøres i resten af mælken.

De øvrige ingredienser tilsættes og drikken piskes sammen.

Server gerne med vanilleis eller knuste isterninger.

Drikken indeholder: 2250 KJ og 10,3g protein.

God appetit

Klinisk diætist Ulla Bach