

Berikning med næringstilskudd

Berikning av mat betyr å øke energi- og eventuelt proteinmengden i mat uten å øke porsjonsstørrelsen. Berikningspulver/næringsdrikk er lettoppløselig, smaksnøytralt og enkelt å bruke i den daglige kosten. Det kan brukes direkte i matlagingen eller tilsettes før servering for å gjøre måltidet mer energirikt.



Foto: matprat.no

Komplett næringstilskudd:

Resource complete

- 2 toppede spiseskjeer (25 g) kan tilsettes i 1 porsjon flytende eller halvflytende mat
- *Vil gi et tilskudd på ca 100 kcal og 5,5 g protein*

Proteinpulver:

Fresubin protein powder

- 3 måleskjeer (15 g) kan blandes ut i 200 ml væske. Ved tilsetning til varme retter røres pulveret ut i kald eller romtemperert væske først. Matretten bør ikke koke etter tilsetning av Fresubin Protein Powder.
- *Vil gi et tilskudd på 55 kcal og 13 g protein*

2,4 kcal næringsdrikk nøytral smak:

Nutridrink Compact Protein, 125 ml

- 75 ml (1/2 flaske) næringsdrikk kan blandes ut i 200 ml suppe/grøt/smoothie.
- *Vil gi et tilskudd på 150 kcal og 9 g protein*

Eksempler

Havregrøt:

200 ml melk (3 % fett)
 1 ts smør
 1 dl havregryn
2 ss Resource complete
 = ca 400 kcal, 18 g protein

Omelett:

1 egg
 2 ss matfløte
 1 ss stekesmør
2 ss Resource complete
 = ca 400 kcal, 16 g protein

Suppe

200 ml Suppe
75 ml Nutridrink compact protein
 = 350 kcal, 12 g protein