



Denne pjece er lavet af de kliniske diætister i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune.

Hvis du har brug for mere hjælp i forhold til din mad, kan du kontakte din hjemmesygeplejerske eller forebyggelseskonsulent.

Tegninger: Nikolaj Lauritzen, www.galestreger.dk

FORSLAG TIL MAD OG DRIKKE

Når appetitten er lille

SUNDHED Ø OMSORG



Ideer til morgenmad

Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanel/sukker.

Øllebrød med piskefløde.

Ymer eller tykmælk med brun farin og rugbrødsdryk.

Sødmælksyoghurt og græsk yoghurt 10 %.

Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg.

Fede oste:
45+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert, etc.

Æg, evt. blød-kogt eller spejlæg med bacon.

Drikke 1 glas sødmælk.



Ideer til frokost

Kalorie-/proteinrige supper.

Æggeretter – fx gratin/røræg/omelet - gerne tilberedt med piskefløde og revet ost.

Lune middagsretter – tarteletter med fyld, butterdejsstænger, forårsruller mv.

Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanel/sukker.

Brød i tynde skiver med tykt lag smør og rigeligt pålæg.

Pålæg i rigelige mængder, fx leverpostej, frikadeller, kød- og pøsepålæg.

Fiskepålæg – sild, tun, makrel i tomat, røget laks mv.

Mayonnaisesalater – italiensk salat, rejesalat mv.

Fede oste:
45+, fløde- og skimmeloste, brie, camembert, etc.

Pynt: mayonnaise og remoulade.

Drikke 1 glas sødmælk.



Ideer til aftensmad

Kød med højt fedtindhold.

Æggeretter – fx gratin/røræg/omelet - gerne tilberedt med piskefløde og revet ost.

Kartoffelmos lavet med sødmælk og smørklat.

Brasede/stuede kartofler.

Flødekartofler med piskefløde og evt. revet ost.

Kalorie-/proteinrige supper.

Rigelig sovs, gerne med piskefløde.

Tilbehør:

Smørklat på kartoflerne.

Revet ost på pastaen, 1 spsk olie i risene. Dressing; olie-, fløde-, creme fraiche eller pesto.

Lidt grøntsager med smørklat eller i stuvning.

Syltede asier, agurker, rødbeder, tyttebær, gelé.

Drikke 1 glas sødmælk.



Ideer til mellemmåltider

Frugtgrød med fløde.

Henkogt frugt med flødeskum/vaniljecreme.

Flødeis, fromage, budding, mousse og risdesserter.

Kiks med smør og ost/pålæg.

Ymer med farin og ymerdryk.

Kage eller tærte.

Koldskål med kammerjunkere eller drikkeyoghurt.

Varm kakao med flødeskum.

Kalorie-/proteinrige drikke.

Chokolade og chokoladekiks.

Nødder og tørret frugt, abrikoser, rosiner, müslibar.

Fede oste.

Konfekt og marcipan.

Chips, peanuts, oliven.

Æggesnaps.

Småkager.