



Når din appetit er lille

Forslag til mad og drikke



Inspiration
til dig der gerne
vil spise mere

MORGENMAD

- Grød kogt på sødmælk, tilsat smør og kanelsukker.
- Øllebrød med piskefløde.
- Ymer eller tykmælk med brun farin og rugbrødsdrys.
- 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. blødkogt eller spejlæg med bacon.
- *Drik 1 glas sødmælk.*



Inspiration
til dig der gerne
vil spise mere

FROKOST



- Energi- og 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 kanelsukker.
- 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.
- *Drik 1 glas sødmælk.*

MELLEMMÅLTIDER

- Frugtgrød med fløde.
- Henkogt frugt med flødeskum/vaniljecreme.
- Flødeis, fromage, budding, mousse og risdesserter.
- Kiks med smør og ost/pålæg.
- Ymer eller tykmælk med brun farin og rugbrødsdrys.
- Koldskål med kammerjunkere.
- Drikkeyoghurt.
- Varm kakao med flødeskum.
- Energi- og proteinrige drikke.
- Kage, tærte, småkager, chokolade og chokoladekiks.
- Müslibar, nødder og tørret frugt, fx abrikoser og rosiner.
- Fede oste.
- Konfekt og marcipan.
- Chips, peanuts, oliven.
- Æggesnaps.



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.
- Energi- og proteinrige supper.
- Rigelig sovs, gerne med piskefløde.
- Smørklat på kartofler eller grøntsager.
- Revet ost på pastaen, 1 spsk olie i risene. Dressing med olie, fløde, creme fraiche eller pesto.
- Stuede grøntsager.
- Syltede asier, agurker, rødbeder, tyttebær, gelé.
- *Drik 1 glas sødmælk.*

