

## Säröbomber – energirika fruktdrinkar

### Fruktdrink (1 portion)

**200 kcal, 9 g protein**

- 1,3 dL mjölk (3 %)
- 1-2 msk majsvällingspulver
- 1 dL bär eller frukt
- smaka ev. av med socker

Mixa. Späd ev med mjölk.

### Fildrink (1 portion)

**275 kcal, 3 g protein**

- ½ dL grädde
- ½ dL fil eller yoghurt
- 1 msk konc. juice/nektar

Smaka av med socker.

### Näringsdryck (1 portion)

**360 kcal, 6 g protein**

- 1 äggula
- ½ dL grädde
- ½ dL fil
- 3-4 msk konc. juice eller frysta bär

Smaka av med socker.

### Apelsin/ ananasdryck (10 portioner)

**200 kcal, 4 g protein per portion**

- 1 L mjölk (3 %)
- 2 dL vispgrädde
- 5 msk strösocker
- 3 tsk vaniljsocker
- 2 dL ananas- eller apelsinjuice.

### Bananmilkshake (10 portioner)

**200 kcal 3,2 g protein, 18 g kolhydrat**

**13 g fett**

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 6 dL gräddglass
- 2 dL vispgrädde
- 4 mogna bananer

Kör i mixer till jämn konsistens.

### Milkshake (10 portioner)

**190 kcal 3,9 g protein, 21 g kolhydrat**

**10 g fett**

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 3 dL mild naturell yoghurt
- 7 dL gräddglass
- 1 dL vispgrädde
- 2 dL sylt/mos

Kör i mixer till jämn konsistens.

Konsistensen kan justeras med

proportionerna mellan mjölk och yoghurt.

För extra energi kan 2 msk berikningspulver per portion tillsättas.

### Sängfösare (10 portioner)

**210 kcal 3,1 g protein, 14 g kolhydrat**

**15 g fett**

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 4 dL mild yoghurt (ev med smak)
- 1 dL vispgrädde
- 1 dL rapsolja
- 1 dL socker eller till lagom sötma
- 5 dL frysta bär

Mixa allt utom de frysta bären, tillsätt

därefter bären och mixa igen. Det går också bra att blanda i glass. För extra energi kan 2 msk berikningspulver per portion tillsättas.

### Shake med juice (10 portioner)

**204 kcal 3,2 g protein, 14 g kolhydrat**

**15 g fett**

För extra energi kan 2 msk berikningspulver per portion tillsättas.

- 4 dL standard eller mellanmjölk
- 4 dL filmjölk eller yoghurt
- 1 dL vispgrädde
- 1 dL rapsolja
- 2 dL koncentrerad juice, saft eller måltidsdryck

- ½ dL socker eller till lagom sötma

Kör allt utom juice och socker i mixer till

jämn konsistens. Tillsätt juice och mixa. Söta

med socker till lagom sötma.

Om de energirika fruktdrinkarna bidrar till att eventuell användning av sömnmedel ska avslutas bör sömnmedlen fasas ut successivt, se FAS-UT<sup>3</sup> s 239 – 240.

Läkemedelskommittén, version 2018-02-01

Omarbetad efter ett original från Läkemedelskommittén Region Halland 2011.

Näringsberäkning från Hemvårdsförvaltningen, Halmstad, dietist Stina Nilsson.