



FIKA

De flesta äldre uppskattar trefikat, en kopp kaffe med något sött till. Här finns förslag på hur man kan göra fikastunderna till näringsrika måltider, utan att tumma på trivselfaktorn.

En god fika sätter guldkant på tillvaron. Men för att personer med nedsatt aptit ska få tillräckligt med näring under dagen är det bra att variera fikabrödet ibland, eller komplettera med något som förbättrar näringsinnehållet. Ett bra riktmärke är att eftermiddagsfikan ska innehålla cirka 140-240 kcal och 4-6 gram protein.

Mättande och frasigt

160 kcal, 6 gram protein

- ½ wienerbröd
- 1 kopp kaffe med en skvätt kaffebrädd
- Rör ner 1 skopa berikningspulver* i kaffet.

Knaprigt och matigt

214 kcal, 6 gram protein

- 1 knäcksjviva med smör, marmelad och hårdost
- 1 slät kopp kaffe

Krämigt och gott

150 kcal, 5 gram protein

- 1 dl bär- eller fruktkräm
- Blanda 2 msk kvarg med 2 msk kaffebrädd och servera till krämen

Lätt och Slätt

180 kcal, 6 gram protein

- 1 kopp svart kaffe
- 1 skiva vetebröd
- ½ dl Fresubin YoDrink*

Tre-fika med plock

240 kcal, 4 gram protein

- 1 släp kopp kaffe
- 3 småkakor
- ½ dl Scandishake (blandad med mjölk)*

Några exempel på näringsinnehåll:

Kanelbulle	90 kcal	1,5 gram protein
Slät veteskiva	90 kcal	2 gram protein
Småkaka	49 kcal	0,5 gram protein
Kräm, 1 dl.	68 kcal	0 gram protein

Tips

Berika vanlig vispgrädd med proteinberikning*. Gör så här: vispa grädden lätt. Tillsätt 2 skopor berikningspulver per dl grädd. Vispa till färdig konsistens. En dl vispad grädd med berikning ger 4,5 g extra protein, totalt 5 g.

Tillsätt 1 dl proteinberikning* i muffinssmeten så ökar du proteininnehållet med ca 2 gram protein per muffin. Vill du göra det ännu mer näringsrikt: toppa varje muffin med frosting gjord på kesella.

Vanlig drömrulltårta kan göras proteinrik och bra genom att man tillsätter 2-3 skopor proteinberikning* i kaksmeten och 4 skopor i smörkrämen. Mycket gott till en kopp kaffe!

** Fresubin YoDrink och Scandishake är "breda" kosttillägg, som går bra att servera även utan specifik ordination. YoDrink är drickfärdigt och levereras i 200 ml-förpackningar från Fresenius Kabi, via Tamro. Scandishake består av ett pulver som blandas med mjölk eller vatten och beställs från Nutricia. Även proteinberikningen Fresubin Protein Powder beställs från Fresenius Kabi, via Tamro. Beställningsblanketter finns på intranätet, underrubriken Mat och Måltider.*