

## Gode råd til mere energi i maden

Sådan kan du få flere kalorier og dermed mere energi i din mad:

- Læg en smørklat eller en klat plantemargarine på de varme kartofler.
- Vend grøntsager i smør, oliemargarine eller olie.
- Tilsæt ekstra smør, oliemargarine, olie eller fløde samt kødboller til suppe.
- Brug smør, oliemargarine og fløde i saucer.
- Brug ekstra fedtstof på brødet, og pynt gerne med mayonnaise, remoulade og mayonnaisesalater, fx italiensk salat eller karrysalat.
- Spis frugtgrød med piskefløde, sødmælk eller vaniljecreme.
- Spis frisk og henkogt frugt sammen med flødeskum, vaniljecreme eller cremefraiche.
- Tilsæt piskefløde eller ymer til koldskål.
- Tilsæt piskefløde eller cremefraiche til surmælksprodukter.
- Drik energiholdige drikke, fx sødmælk, kakao-mælk, drikkeyoghurt, saft, juice og lignende.



### GODT AT HAVE HJEMME

Det er en god idé altid at have disse produkter derhjemme:

- Smør, oliemargarine og olie
- Piskefløde og cremefraiche
- Supper og færdigretter
- Frugtgrød, koldskål, ymer og sødmælksyoghurt.
- Minidesserter i portionsbægre, fx fromage, chokolademousse, risalamande, yoghurt med drys, is
- Kiks, nødder og mandler
- Ernæringsdrikke, som du laver selv eller køber på apoteket.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

##### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 56 og 97 64 00 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 13.00