

NATURLIGT
NÄRINGSRIKT
FÖR ÄLDRE



SNABBA ENKLA MELLANMÅL

med vitaminrika Bravo Smoothie
och proteinrika mejerivaror



Skånemejerier

TVÅ

INGREDIENSER RÄCKER

Vi på Skånemejerier vill inspirera till lustfyllt nytänkande kring maten i äldreomsorgen. Inte minst när det gäller mellanmålen. Med bara ett par, naturligt näringsrika ingredienser kan du skapa en stor variation av mellanmål, som både gör och smakar gott.

Här har vi utgått från våra vitaminsprudlande Bravo Smoothies. Tillsammans med en proteinrik mejerivara som matlagningskvarv eller turkisk yoghurt blir de snabbt till en mättande fruktdryck, värmande fruktsoppa eller uppfriskande dessert.

Låt dig inspireras av våra 12 snabba minimåltider – proppfulla med bland annat vitamin C, D, B12 och kalcium, och tacksamma även vid tugg- och sväljsvårigheter. Variera efter tidpunkt på dygnet, årstid och personliga önskemål.

Lycka till!

Därför är mellanmålen viktiga

Hos äldre människor är det vanligt med minskad aptit. För att de ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen bör äldreomsorgen erbjuda fler men mindre måltider, utspridda över dygnet. Livsmedelsverket rekommenderar sex måltider per dygn och att mellanmålen står för 30–40 % av näringsintaget.



FULLT MED NATURLIGA NYTTIGHETER

BRAVO SMOOTHIE

Bravo består av 100 % frukt och bär och innehåller rikligt med vitaminer och antioxidanter som hjälper till att reparera och underhålla kroppen och upprätthålla ett bra immunförsvar. Bravo Smoothies innehåller också fibrer som hjälper magen att hålla igång.



Art nr: 56590, 56593, 56594, 56595, 56592

LINDAHL'S KVARG 9,2 %

Kvarg är naturligt rik på proteiner som stärker immunförsvaret, hjälper kroppen att bygga upp och behålla muskelmassa, och hjälper till vid sårhäkning. Lindahls Kvarg med 9,2 % fetthalt är en matlagningskvarg som smaksatts med grädde för en fylligare smak och konsistens.

Art nr: 54640



SKÅNEMEJERIER CRÈME FRAICHE

Crème fraîche har en hög näringstäthet som passar särskilt bra för den som är liten i maten. Precis som turkisk yoghurt och kvarg innehåller crème fraîche vitamin D och kalcium som är bra för skelettet och vitamin B12 och folat som är bra för den psykiska hälsan.

Art nr: 52377, 52375



SALAKIS TURKISK YOGHURT

Turkisk yoghurt tillverkas med mjölksyrebakterier som har en god inverkan på mag- och tarmhälsan. Turkisk yoghurt har en hög proteinhalt och är även rik på kalcium, vitamin D och vitamin B12. Yoghurtens syrlighet motverkar mun- torrhet och kan bidra till en ökad aptit.

Art nr: 10410



BRAVO SMOOTHIE + KVARG

Naturligt rik på proteiner som förstärker immunförsvaret

Hjälper kroppen att bygga upp och behålla muskelmassa

Hjälper till vid sårhäkning

KVARG MED FRUKT

2 dl Lindahls Kvarg 9,2 %
4 msk Bravo Smoothie
Jordgubb, Hallon och Blåbär

Blanda och servera!

Näringsvärde per portion:

Fett	18 g
Protein	18 g
Kolhydrater	13 g

VARM FRUKTSOPPA

2 dl Bravo Smoothie
Mango och Passion
1 msk Lindahls Kvarg 9,2 %

Värm smoothien och häll upp i
skål. Toppa med kvargen.

Näringsvärde per portion:

Fett	2 g
Protein	3 g
Kolhydrater	25 g

GLASS

½ dl Lindahls Kvarg 9,2 %
½ dl Bravo Smoothie
Jordgubb, Hallon och Blåbär

Blanda och ställ i frysen i ca
3 timmar.

Näringsvärde per portion:

Fett	5 g
Protein	5 g
Kolhydrater	7 g

UPPFRISKANDE DRYCK

½ dl Lindahls Kvarg 9,2 %
2 dl Bravo Smoothie
Ananas, Kokos och Banan

Blanda och servera!

Näringsvärde per portion:

Fett	8 g
Protein	6 g
Kolhydrater	28 g

BRAVO SMOOTHIE + CRÈME FRAICHE

Hög näringstäthet

Vitamin D och kalcium som är bra för skelettet

Vitamin B12 och folat som är bra för den psykiska hälsan

SHOT

1 msk Skånemejerier
Crème Fraiche
2 msk Bravo Smoothie
Mango och Passion

Blanda och servera!

Näringsvärde per portion:

Fett	5 g
Protein	1 g
Kolhydrater	4 g



KALL SOPPA

2 dl Bravo Smoothie Jordgubb, Hallon och Blåbär
1 msk Skånemejerier Crème Fraiche

Häll upp smoothien i en skål och toppa med crème fraiche.

Näringsvärde per portion:

Fett	6 g
Protein	2 g
Kolhydrater	20 g



FYLLIG DRICK

3 msk Skånemejerier Crème Fraiche
2 dl Bravo Smoothie Ananas, Kokos och Banan

Blanda och servera!

Näringsvärde per portion:

Fett	19 g
Protein	3 g
Kolhydrater	27 g

GRÖN DRICK

1 msk Skånemejerier Crème Fraiche
2 dl Bravo Smoothie Kiwi, Grönt Äpple och Zucchini

Blanda och servera!

Näringsvärde per portion:

Fett	5 g
Protein	2 g
Kolhydrater	26 g



BRAVO SMOOTHIE + TURKISK YOGHURT

Mjölksyrabakterier som har en god inverkan på mag- och tarmhälsan

Hög proteinhalt

Rik på kalcium, vitamin D och vitamin B12

Yoghurtens syrlighet motverkar muntorrhet

MANGO LASSI

2 ½ dl Bravo Smoothie
Mango och Passion
½ dl Salakis Turkisk Yoghurt
Blanda och servera!

Näringsvärde per portion:
Fett 5 g
Protein 4 g
Kolhydrater 33 g

FRUKTSOPPA

2 dl Bravo Smoothie
Jordgubb, Hallon och Blåbär
1 msk Salakis Turkisk Yoghurt

Häll upp smoothien i en skål och toppa med turkisk yoghurt.

Näringsvärde per portion:
Fett 2 g
Protein 2 g
Kolhydrater 20 g

SMOOTHIE PLUS

½ dl Salakis Turkisk Yoghurt
2 dl Bravo Smoothie
Ananas, Kokos och Banan

Blanda och servera.

Näringsvärde per portion:
Fett 9 g
Protein 4 g
Kolhydrater 29 g

GRÖN GLASS

½ dl Salakis Turkisk Yoghurt

½ dl Bravo Smoothie Kiwi,
Grönt Äpple och Zucchini

Blanda och ställ i frysen i ca
3 timmar.

Näringsvärde per portion:

Fett	5 g
Protein	2 g
Kolhydrater	9 g





NÄRA VÅRT URSPRUNG, NÄRA DIG

På Skånemejerier lever vi nära bonden och ursprunget, med kretsloppet från gård till kök som en självklar utgångspunkt. Hälsosamma produkter utan onödiga tillsatser har alltid varit en ledstjärna för vår verksamhet – och vi är glada att kunna konstatera att detta är något som våra kunder sätter ett högt värde på.

Skånemejerier Storhushåll är den del av vår verksamhet som vänder sig till professionella användare av våra produkter. Vi är specialiserade på det professionella kökets förutsättningar och behov, och utvecklar kontinuerligt vårt sortiment i samarbete med skickliga kockar, kostchefer och inköpare.



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se