

Primärvårdens dietistenhet
Västra Götalandsregionen
2024-02-29

Energirikt och billigt

Tips för en liten plånbok

- ✓ Titta efter "veckans erbjudande" i din mataffär eller i reklambladet.
- ✓ Titta efter livsmedel som har kort datum och nedsatt pris, ät dessa snart eller frys in. Vissa mataffärer har speciella hyllor för detta.
- ✓ Bli bonuskund för extra rabatter och erbjudanden
- ✓ Handla efter säsong.
- ✓ Undvik att slänga mat. Gör en måltid av rester du har hemma eller frys in.
- ✓ Utgå från vad som finns hemma vid planering av måltider.
- ✓ Mat från växtriket är oftast billigare än mat från djurriket, välj till exempel bönor/linser istället för kött.
- ✓ Undvik att äta måltider på restaurang, caféer eller andra uteställen.
- ✓ Köp frysta livsmedel istället för färska, tex grönsaker och fisk.
- ✓ Lukta och smaka om du har möjlighet, "bäst före" är bara en märkning och innebär i många fall ofta bra efter.

Bra livsmedel att ha hemma

I skafferiet
Baljväxter, tex röda linser
Torkad frukt, tex russin
Nötter, tex jordnötter
Fröer, tex solroskärnor
Havregryn
Matgryn, tex ris, bulgur, couscous, mathavre
Pasta, tex spagetti
Kokosmjölk
Mjukt bröd, storpack
Knäckebröd husman
Olja, tex rapsolja
Krossade tomater
Jordnötssmör

I Kylen
Sill på burk
Ägg
Mjök 3%
Fil/yoghurt 3%
Keso
Potatis, morötter, rotfrukter och grönsaker
Nyponsoppa/juice
Grädde 40%
Majonnäs
Färdiga soppor, tex ärtsoppa
Krämiga rörer, tex potatissallad, rödbetssallad
Frukt i säsong
Blodpudding
Sylt/marmelad, tex jordgubbssylt i hink
I Frysen
Färdigrätt, tex lasagne, paj eller köttbullar med mos
Pizza, tex Margarita
Fisk, tex fiskpinnar
Vegobiffar, tex falafel
Bär/frukt, tex frysta jordgubbar
Grönsaker, tex frysta ärtor eller sommargrönsaker

Energiberikning

Varje förslag nedan motsvarar ungefär 100 kcal

- ✓ Rapsolja/olivolja, 1 msk
- ✓ Smör/margarin 75 - 80%, 1 msk
- ✓ Grädde 40%, 2 msk
- ✓ Crème fraiche 34%, 2 msk
- ✓ Sylt, 3 msk
- ✓ Jordnötssmör, 1 msk
- ✓ Strösocker, 2 msk
- ✓ Majonnäs 1 msk

Genom att berika den mat du redan äter idag kan du på ett enkelt sätt få i dig mer energi, utan att portionerna blir för stora. Det kan vara en bra strategi om aptiten är liten eller om du tappat ofrivilligt i vikt. Här nedan finns några förslag hur du kan berika måltider:

- ✓ **Rapsolja** är ett mycket prisvärt och enkelt sätt att berika måltider utan att smaken förändras. Prova till exempel att blanda ner en matsked olja i gröten eller i yoghurten. Du kan välja att köpa en fetare yoghurt om du inte vill berika med olja, men då till en högre kostnad. Tillsätt också en matsked olja till varje färdig portion pasta, ris och potatis.
- ✓ **Vispgrädde och matfett**
 Vispgrädde är ett energirikt livsmedel som förhöjer smaken. Prova gärna att:
 - Blanda vanlig mjölk med grädde som tillbehör till kräm och gröt
 - Servera grädde med bär eller frukt
 - Servera till eller blanda grädde i nyponsoppa, blåbärssoppa och chokladdryck
 - Blanda en skvätt grädde i kaffet
 - Blanda grädde eller matfett i omeletter, färsrätter och gratänger.
 - Välj gärna en rätt där grädde och matfett ingår:
 - Potatismos, gratäng eller stuvning
 - Pastagrätäng eller stuvade makaroner
 - Risotto
- ✓ **Färdigköpta maträtter:** kan du tillsätta en klick smör, lite olja eller grädde i.
- ✓ **Såser och soppor:** Basera såser på grädde och berika soppor med grädde/olja/äggula
- ✓ **Grönsaker:** är hälsosamma men innehåller inte så mycket energi, ringla därför olja eller oljebaserad vinägrette över dina grönsaker. På kokta grönsaker passar smör eller margarin bra.
- ✓ **Servera tillbehör:** såsom gelé, lingonsylt, äppelmos eller rödbetssallad till maten.
- ✓ **Smörgåsar:** servera med extra matfett och ta dubbla pålägg, till exempel ägg och kaviar, jordnötssmör och banan, köttbullar och rödbetssallad, majonnäs och tomat.

Energigivande drycker

Att dricka energigivande drycker är ett enkelt sätt att få i sig mer kalorier. Observera att vatten, te, kaffe och lightdrycker utan något annat i, inte innehåller någon energi. Tabellen anger energi per glas dryck där ett glas är 2 dl.

Dryck	Kalorier*
Chokladmjök	170 kcal
Mjök 3%	120 kcal
Nyponsoppa	100 kcal
Juice	80 kcal
Läsk	80 kcal
Saft (ej light)	72 kcal
Lättöl	60 kcal



Förslag på energirika och billiga frukostar och mellanmål

Förslag med kalorier per portion.

- ✓ 2 dl yoghurt (2–3% fett) med 1 msk rapsolja samt 2 msk solroskärnor, 1 dl havregryn och 1/2 dl fryst bärmix.
Energi: 566 kalorier, 14,6 g protein
- ✓ Havregrynsgröt (1 dl gryn) med 1 msk rapsolja och 3 msk sylt. Servera med 1,5 dl mjölk 3%.
Energi: 412 kcal
- ✓ 1 dl Keso med 2 msk solrosfrön och 2 msk russin.
Energi: 255 kcal
- ✓ 1 smörgås med smörgåsfett och 4 msk keso.
Energi: 182 kcal
- ✓ 1 smörgås med 1,5 msk jordnötssmör och 1/2 banan
Energi: 280 kcal
- ✓ 1,5 dl nyponsoppa (av pulver) med 3 msk grädde.
Energi: 245 kcal
- ✓ Äppelklyftor av 1 äpple med 2 msk jordnötssmör.
Energi: 264 kcal
- ✓ 2 ägghalvor med 1 msk majonnäs och sill 4 bitar.
Energi: 245 kcal
- ✓ 2 digestivekex med 1 msk färskost/jordnötssmör och 2 tsk marmelad
Energi: 210–270 kcal

Kom ihåg: Välj valfritt energigivande dryck från listan ovan.



Förslag på billiga och energirika luncher/middagar

Förslag med kalorier per portion. Kom ihåg att addera energigivande dryck från listan ovan.

- ✓ Varma koppen med 1 ägg och 0,5 dl vispgrädde
Energi: 370 kcal
- ✓ Mos och korv
Pulvermos med 2 korvar och cole slaw 1 port 75 g
Energi 485 kcal
- ✓ Omelett på 2 st ägg, 4 msk grädde med tillbehör så som frysta grönsaker, skinka eller vad som finns hemma, rester av kokt potatis. Ta gärna i det du har hemma.
Energi för ägg och grädde: 415 kcal
- ✓ Nudelwok på 200 g äggnudlar, 50 grönsaksblandning fryst, 1 dl kokosmjölk, 80 g kikärtor. Berika de koka nudlarna genom att blanda i en matsked rapsolja.
Energi: 745 kcal
- ✓ 100 g blodpudding. Servera med lingonkeso (blanda 2 msk keso och 2 msk lingonsylt) och servera med 1 glas apelsinjuice (2dl).
Energi: 428 kcal, 17 g protein

