



## Energirikt

### Energishot à 200 kcal

1 portion

1 msk rapsolja (inte olivolja pga dess smak)

Rör ihop. Tag en ”shot” 3 gånger per dag.

1 msk crème fraiche/vispgrädde

½-1 msk valfri sylt eller mosad/riven frukt + socker

10 portioner

1,5 dl olja + 1,5 dl crème fraiche (34 % fett) eller vispgrädde + 0,75 dl valfri sylt

1 portion = 2½ msk

### Yoghurt med rapsolja

Mixa en liter fruktyoghurt med 2 dl rapsolja. Servera till frukost och ev. mellanmål

*1 portion*

Blanda 2 dl fruktyoghurt med 2½ msk rapsolja

### Energiberikad gröt

Blanda 1 msk rapsolja eller flytande margarin i en portion gröt.

### Små tips:

Majonnäs med ägg eller tomat. På smörgås.

Digestivekex med smör/margarin och dessertost/rikligt med ost.

Dubbla smörgåsrån med rikligt med smör/margarin, ost och marmelad emellan.

Chips, oliver, jordnötssmör med äppelskivor, nötter, mimosasallad, skagenröra, ostkaka, pepparkaka med ädelost och päron.

Dressing på sallad, flytande margarin på varma grönsaker, ris, potatis och pasta.

Om inte diabetes drick energiinnehållande dryck som t.ex. mjölk, juice, lättöl, saft, nyponsoppa.

