

Patientmaterial

Hemgjorda energidryck

Vegansk

<p>Päronshake – ca 320 kcal</p> <p>1 dl kokosgrädde (ca 22%) ½ dl havredryck >3% (gärna barista) ½ dl koncentrerad päronsaft Blanda. Justera konsistens med mer havredryck vid behov.</p>	<p>Fruktshake – ca 160 kcal</p> <p>1 dl sojadryck (osötad) ½ dl växtbaserad yoghurt (soja eller kokos, ≥5% fett) 1 dl frukt/bär</p>
<p>Mangolassi – ca 290 kcal</p> <p>1 dl mango 1 dl kokosgrädde ½ dl sojadryck ½ msk sirap Kardemumma</p> 	<p>Bananmjölk – ca 230 kcal</p> <p>2 dl havredryck >3 % fett 1 banan 1,5 msk jordnötssmör Kan smaksättas med kakao</p>
<p>Ananasdröm – ca 230 kcal</p> <p>1 dl kokosgrädde ½ dl havredryck >3 % (gärna barista) 3 msk mixad ananas</p>	

Kalorier i enskilda komponenter:

- 1 msk rapsolja = ca 100 kcal
- 1 msk jordnötssmör = ca 90–100 kcal
- 1 dl kokosgrädde (22%) = ca 200–220 kcal
- 1 msk mandel- eller cashewnötssmör = ca 95 kcal