

Primärvårdens Dietistenhet
Regionhälsan, Västra Götalandsregionen
2020-02-21

FLYTANDE KOST Laktosfritt

700 kcal, 53 g protein

Använd Laktosfriprodukter

FRUKOST

2 dl välling **eller** 1 ½ dl fruktyoghurt utan bitar
2 dl juice eller nyponsoppa

Välling recept; Blanda 1,5 dl **Gyllenmust**, 2 krm salt och 5 dl laktosfrimjök i en kastrull. Koka upp och låt småkoka i ca 2 minuter under omrörning. Tillsätt ytterligare 5 dl laktosfrimjök mjök, rör om och värm till lagom dricktemperatur.

MELLANMÅL

Mjök/fil/yoghurt/juice med uppvispad äggula i och ev smaksättning, se nedan.
(Äggvitan kan frysas och användas till omelett m m).

LUNCH

2 dl soppa + ½ msk flytande margarin. Hemlagad soppa mixas och silas och pulversoppa silas i trådsil.

Efterrätt: 1-2 dl gräddglass
