

Vad är näringsdrycker?

Näringsdrycker är näringstäta och oftast även energirika produkter som framförallt är avsedda som komplement till vanlig mat. I första hand rekommenderas de som mellanmål för att påverka matintaget vid huvudmåltiderna så lite som möjligt. Flera av dryckerna är så sammansatta att de helt kan ersätta mat, s.k. kompletta näringsdrycker. Vanligtvis innehåller en näringsdryck 150 till 400 kcal per förpackning och har en volym på 125ml eller 200ml.

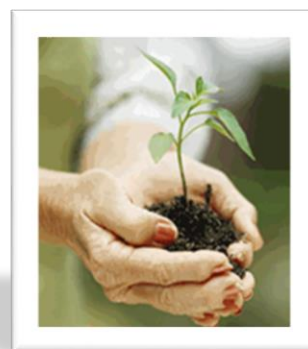
Det finns två huvudtyper av näringsdrycker - mjölkliknande och klara. Båda finns i en mängd olika smaker.

Mjölkliknande:

Består samtliga av fett, kolhydrater och proteiner samt en balanserad mängd av vitaminer och mineraler.

Klara:

Liknar saft, de innehåller inte fett och kan därmed inte vara kompletta vad gäller näringsämnen.



Hållbarhet och förvaring

Bäst-före-datum står angivet på varje flaska. En oöppnad näringsdryck kan förvaras i rumstemperatur. Öppnad näringsdryck kan förvaras högst fyra timmar i rumstemperatur och maximalt ett dygn i kylskåp.

Serveringsråd

- Skaka förpackningen innan förtäring.
- Näringsdrycken rekommenderas att man dricker kall. Den tål att frysas och kan även värmas, dock ej kokas.
- Vid dålig aptit rekommenderas att ta halva drycken åt gången, gärna upphällt i ett litet glas.
- Vid doftkänslighet eller illamående rekommenderas att dricka drycken med sugrör direkt ur förpackningen.
- Näringsdrycken ger koncentrerad näring, därför kan det vara bra att låta det ta 5–10 min eller längre att dricka den.
- Ska du ha näringsdrycker under flera veckor eller längre kan det vara fördel att ha flera olika smaker att variera mellan.