

Råd för att göra maten mer energi- och proteinrik – Med vanliga livsmedel

Allmänna tips till huvudmåltider

- Undvik lätt- och lightprodukter. Använd istället standardvarianter av mjölk, fil, yoghurt, grädde, crème fraiche, smörgåsfett, ost och glass.
- Använd pålägg med hög fetthalt. Exempelvis ost, dessertost, leverpastej, fiskpastej, korv, makrill i tomatsås, sardiner, sill eller kaviar med ägg, olivpasta (tapenade), pesto, avokado, kalvsylta, paté, köttbullar, prinskorv. Även rödbets-, potatis-, räk-, gurk- och mimosasallad samt olika baguetteröror är energirika.
- Använd gärna sås baserad på grädde eller crème fraiche. Använd dressing (olja- eller majonnäs-baserad) på sallad och blanda gärna i avokado, oliver, fetaost och olika nötter och frön i salladen.
- Lägg en klick matfett eller olja på kokta grönsaker, potatis, ris, pasta, couscous, quinoa eller andra tillbehör.
- Koka gröt och välling på mjölk istället för vatten och blanda gärna i en klick extra matfett eller olja.
- Fil till frukost kan gärna ersättas av gräddfil eller fetare yoghurt. Blanda i sylt och/eller müsli. De frukostflingor som inte är nyckelhålmärkta ger mer energi.
- Blanda ner äggula i potatismoset eller såsen.
- Hackat ägg eller ägghalvor är goda tillbehör till mycket.
- Strö riven ost över gratänger och pasta eller tillsätt i såsen.
- Keso, kvarg och kesella är proteinrika livsmedel, använd de med högre fetthalt.

