

Til brukere av hjemmetjenesten i Skudenes

I hjemmetjenesten ønsker vi å tilby at alle brukere får mulighet til å veie seg, for å forebygge underernæring.

For å få dette tiltaket til å fungere best mulig, er det en forutsetning at alle har en privat badevekt hjemme.

Det er en vanlig «gammeldags» badevekt som fungerer best, da de elektroniske ofte slår seg av før bruker er kommet seg på.

Vi håper derfor at du kan skaffe deg en badevekt, dersom du ikke allerede har hjemme. Viss du ikke har pårørende kan vi være behjelpelige med innkjøp.



Mvh ansatte i hjemmetjenesten i Skudenes

Omelett

1 porsjon

Ingredienser

3 egg

½ dl fløte/melk

Salt og pepper

Smør/margarin/olje

1 spiseskje revet ost

2 skiver kokt skinke(eller annet kjøttpålegg) kuttet
i terninger/ 1-2 spiseskjeer reker i lake



Fremgangsmåte

Bland egg, fløte/melk med salt og pepper i skål eller bolle.

Stek blandingen i stekepanne med 1 spiseskje smør/margarin/olje.

Fordel fyllet (ost, kjøttpålegg, reker) over.

Rør noen ganger på overflaten frem til omeletten begynner å stivne.

Brett og server med brød og gjerne litt frisk salat eller revne gulrøtter til.

Tips og kommentar

Egg er en veldig god kilde til protein. De som spiser lite får som regel ikke i seg nok protein.

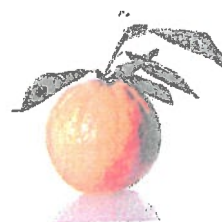
Egg er også en god kilde til flere vitaminer som B12, folat, vitamin D og vitamin A. For å tilføre omeletten mest mulig energi, bruk kremfløte istedenfor melk.



Soldrikken

Mengde: 1 porsjon

1 egg
1 dl appeslinjuice
½ dl kremfløte
1-2 ss sukker



Fremgangsmetode:

Visp sammen ingrediensene med visp eller gaffel.

Alternativt kan de kjøres i en blender.

Pynt gjerne med litt frisk frukt.

Drikken smaker friskt. Den kan varieres med ulike typer juice etter smak og behov. Egg gjør at drikken inneholder mye protein og kremfløte tilfører energi i form av fett.

Man kan selv justere hvor søt den skal være ved å endre sukkermengden.



Oppskrift havregrøt

1 porsjon

Ingredienser

1 dl havregryn

2 dl helmelk

1 ss rapsolje (eller annen smaksnøytral olje)

Salt

Slik gjør du

Ha helmelk og havregryn i en kasserolle

Kok opp under omrøring i ca. 5 minutter, til grøten er passe tykk

Smak til med litt salt mot slutten av koketiden

Rør inn 1 ss rapsolje (eller annen smaksnøytral olje) før servering

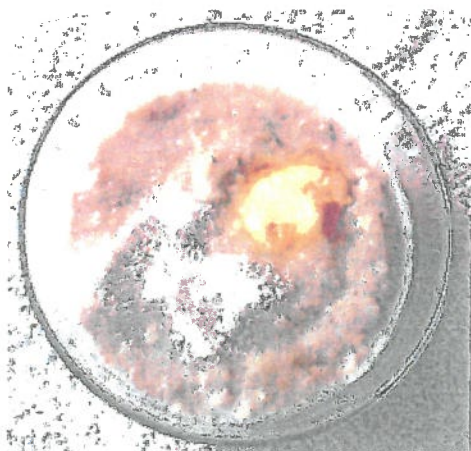
Serveringstips

Ha på smør og sukker som gir både smak og energi, og eventuelt kanel for dem som liker det

Mange muligheter

Havregrøt kan tilsettes et stort utvalg matvarer. Dette gir rom for å tilføre ekstra energi til grøten, og for mange ulike smaksvarianter. Under er det listet noen forslag til hva du kan tilsette i grøten. Kanskje har du også en egen favoritt?

- Tørket frukt som rosiner og aprikoser kan tilsettes under koking
- Mandler og valnøtter gir både god smak og rikelig med verdifull energi
- Frukt og bær som eple, banan og blåbær smaker også godt på og i grøt
- Du kan godt bruke frosne bær som tilsettes i grøten under koking
- Revet brunost som smelter i grøten
- 1-2 ss seterrømme gjør grøten fyldig og frisk samtidig som det tilfører energi



HANDLE LISTE Det lille ekstra :

- Kremfløte
- Matfløte
- Helmelk
- Majones
- Nøytral olje, som rapsolje
- Sukker
- Honning
- Fete oster
- Meierismør
- Omega 3 kpsl
- Bananer
- Iskrem
- Ferdige desserter
- Meritene berikingspulver
- Næringsdrikker
- Kakao / sjokoladedrikker
- Potetgull
- Nøtter
- Tørket frukt

For dem som trenger det lille ekstra i kostholdet sitt, handler det ofte om å berike den maten de allerede liker og spiser. Det er lurt å ha et utvalg av matvarer fra denne listen tilgjengelig.

FORSLAG TIL DET LILLE EKSTRA:

1 ss. Kremfløte 45 kcal.

1ss. Helmelk 8 kcal.

1ss. Majones 180 kcal.

1ss. Nøytral olje 100 kcal.

1 ss. Honning 70 kcal.

1 ss. Sukker 70 kcal.

1 ss. Meritene 70 kcal.

1 egg 80 kcal.

1 glass biola med frukt 90 kcal.

1 stk. rett i koppen med kremtopp 140 kcal.

1 rute sjokolade 25 kcal.

1 vaffelhjerte 50 kcal.

1 glass soldrikk 400 kcal. (se oppskrift)

1 porsjon beriket havregrøt 540 kcal. (se oppskrift)

1 omelett 400 kcal. (se oppskrift)