

# LAD DIG FRISTE. DRIK DIG TIL ENERGI - OG KOM TIL KRÆFTER.

Energi - og proteinrige drikke  
du selv kan lave.

I perioder med lille appetit kan det være svært at spise tilstrækkeligt, og man risikerer at tabe sig. Det er ufordelagtigt, da vægttab kan gøre det sværere at komme til kræfter.

Når appetitten er lille, er det ofte lettere at drikke end at spise. Det er derfor en god idé at supplere dagens måltider med gode næringsrige drikke, der kan give et godt skud energi og protein til at holde vægten og undgå vægttab.

Opskrifterne er udviklet af Kulinarium, Ålborg Universitetshospital.

## KAKAODRIKKEN

5 små glas

### Ingredienser:

2 dl. ymer  
1 dl. piskefløde  
3,5 dl. kakaomælk  
2 spsk. sukker

Bland alle ingredienser sammen ved piskning.

Du kan med fordel tilsætte en banan til drikken, hvis det kan friste.

\*Drikken indeholder pr. 1 dl. 506 KJ/121 kcal og 3,9 gram protein. Tilsættes banan vil drikken indeholde mere energi og protein.

## YOGHURTDRIKKEN

6 små glas

### Ingredienser:

2 dl. ymer  
2 dl. piskefløde  
2 dl. kærnemælk  
2 spsk. sukker  
1,5 dl. appelsinjuice, æblemost etc.  
eller 1,5 dl. bær efter eget valg

Bland alle ingredienser sammen ved piskning eller en blender. Hvis du anvender frosne bær bør de koges ca. 1 minut og efterfølgende blendes/pures.

\*Energi og proteinindholdet vil variere efter eget valgt smagstilsætning, men gennemsnitlig indeholder drikken pr. 1. dl. 596 KJ/142 kcal og 3,1 gram protein

## ÆGGESNAPSEN

4 små glas

### Ingredienser:

2 dl. ymer  
1 dl. kærnemælk  
0,5 dl. piskefløde  
2 æggeblommer, pasteuriserede  
3 spsk. sukker

Pisk æggeblommer og sukker sammen. Bland herefter alle øvrige ingredienser i ved piskningen. Drikken kan drikkes som den er, eller du kan tilsætte smag efter lyst f. eks. kanel, appelsinjuice, æblejuice m.m.

\*Drikken indeholder pr. 1 dl. 602 KJ/144 kcal og 4,8 gram protein.

## SUPERSAFT

1 liter - 8 små glas

### Ingredienser:

Saftevand efter smag  
Proteinkoncentrat:  
60 gram Atpo 200 (kan købes på apoteket eller i Køkkenet Åkanden)  
2,5 dl. vand (Vand koges op og proteinkoncentrat tilsættes og opløses, væsken køles ned)

### Supersaft - 1 liter:

2,5 dl. proteinkoncentrat  
2,5 dl. saft  
½ liter vand

Ingrediensernes blandes og saften stilles på køl.  
Drikken serveres kold.

\*Drikken indeholder pr. 1. dl. 260 KJ/62 kcal og 5,4 gram protein