

Næringsrige drikke

Til patienter og pårørende

Under sygdom har kroppen et større ernæringsbehov end når man er rask. For at få ekstra tilskud af både energi og protein, kan du i det daglige drikke næringsrige drikke. Du kan selv tilberede disse - se opskrifterne i denne patientinformation. Drik gerne 2 glas om dagen.

1 portion = halvdelen af opskrifterne

Appelsindrik (2 portioner)

2 pasteuriserede æggeblommer
2 dl ymer
1 dl kærnemælk
3/4 dl appelsinsaft eller appelsinjuice
1 1/2 -2 spsk. sukker

Æggeblommer piskes med sukker.
Ymer tilsættes sammen med kærnemælk og appelsinsaft.
Smag evt. til med mere sukker eller ekstra ymer.

1 portion indeholder: 780 kJ/187 kcal, 10 g protein

Citrondrik (2 portioner)

2 dl kærnemælk
1 dl ymer
4 spsk. skyr
4 spsk. citronsaft
2 spsk. sukker
2 pasteuriserede æggeblommer

Æggeblommer og sukker piskes sammen.
De øvrige ingredienser tilsættes, kærnemælk og ymer til sidst. Drikken serveres kold med isterninger eller vaniljeis.

1 portion indeholder: 804 kJ/192 kcal, 12 g protein

Kakao - kvarkdrik (2 portioner)

3,5 dl kakaomælk
3 spsk. skyr
2 spsk. piskefløde

Den kolde kakaomælk og skyr piskes sammen og serveres iskoldt. Serveres gerne med flødeskum.

Næringsrige drikke

1 portion indeholder: 772 kJ/185 kcal, 9 g protein

Tips: Drikken kan opvarmes - må ikke koge - og serveres gerne med kold flødeskum.

Koldskål med jordbær (2 portioner)

3 dl kærnemælk
40 g frosne eller friske jordbær
3 spsk. skyr
2 spsk. sukker
1/4 tsk. vaniljesukker

Kærnemælk og skyr hældes i et blenderglas og tilsættes frosne eller friske jordbær. Blend kærnemælk, skyr og jordbær godt, så der ikke er hele frugtstykker tilbage. Tilsæt sukker og vaniljesukker. Koldskålen kan evt. ses, hvis den skal drikkes med sugerør.

1 portion indeholder: 559 kJ/134 kcal, 8 g protein

Tips: I stedet for jordbær kan anvendes anden frisk eller frossen frugt.

Mokkadrik (2 portioner)

2 spsk. skyr
1 tsk. pulverkaffe
1½ dl kakaomælk
1½ dl sødmælk
1 spsk. sukker/brun farin

Kvark, pulverkaffe og sukker røres sammen. Kakaomælken tilsættes til sidst. Blandingen kan varmes op og serveres med en klat flødeskum eller serveres kold med vaniljeis.

1 portion indeholder: 571 kJ/137 kcal, 7 g protein

Skyr dessert (2 portioner)

80 g skyr naturel
20 g piskefløde 38 %
0,5 tsk. vaniljesukker
1 spsk. sukker

Fløden piskes let til skum. Skyr, sukker og vaniljesukker blandes sammen. Den letpiskede flødeskum vendes i skyrblandingen. Serveres gerne med eksempelvis frugtgrød eller frisk frugt.

1 portion indeholder: 381 kJ/91 kcal og 4,6 g protein

Næringsrige drikke

Solbærdrik (2 portioner)

2 dl kærnemælk

1,5 dl ymer

80 ml solbærsaft (3/4 dl)

50 g vaniljeis

1 pasteuriseret æggeblomme

Alle ingredienser hældes i en blender eller foodprocessor og blendes ca. 15 sekunder.

Variation: 40 g hindbær i stedet for solbærsaft.

1 portion indeholder: 992 kJ/237 kcal, 10 g protein

Næringsrige drikke

Protein og energiindhold i drikkevarer og mælkeprodukter		
Pr. 100 gram (hvis ikke andet er angivet)	Kilojoule kJ	G protein
Vand	0	0
Kaffe/the	0	0
Appelsinjuice	180	0
Saftevand 1:4	180	0
Pilsner øl	150	0
Drikkeyoghurt Cultura	238	3,1
Sødmælk	265	3,5
Kakaoletmælk (Matilde)	284	3,6
Koldskål med tykmælk og æg	299	3,5
Milkshake fx Matilde	359	5,2
Danonino (pr. stk. = 50 g)	225	3,2
Risifrutti (pr. stk. = 175 g)	875	5
Vaniljecreme (Karoline)	800	3,1
Vanilje Flødeis Polar	750	3,6
Chokolademousse (Matilde) (pr. stk. = 100 g)	789	5,0
Ris a la´mande med kirsebærsovs (Kløver)	704	3,1
Protino Plus drik citron/vanilje	789	10
Protino Plus drik hindbær	781	10
Protino Plus drik blåbær	754	10