

BERIKNING MAJSVÄLLING

RIK PÅ D- OCH C-VITAMIN,
JÄRN OCH KALCIUM

Proteinrik & glutenfri!

NÄRINGSVÄRDE	100 G PULVER (DRI*%)	250 ML VÄLLING (DRI*%)	1 MSK (=5G) PULVER
Energi	1871 kJ 444 kcal	745 kJ 177 kcal	93 kJ 22 kcal
Fett	17 g	6,8 g	0,8 g
varav mättat	1,5 g	0,6 g	0,1 g
varav enkelomättat	8,0 g	3,2 g	0,4 g
varav fleromättat	6,6 g	2,6 g	0,3 g
Kolhydrat	54 g	20 g	2,5 g
varav sockerarter	25 g	10 g	1,3 g
Fiber	0,2 g	0,1 g	0 g
Protein	23 g	9,2 g	1,2 g
Salt	0,61 g	0,24 g	0,03 g
Vitamin A	300 µg (38)	120 µg (15)	15,0 µg
Vitamin D	10 µg (200)	4,0 µg (80)	0,5 µg
Vitamin E	7,6 mg (64)	3,0 mg (25)	0,38 mg
Vitamin K	35 µg (47)	14 µg (19)	1,8 µg
Vitamin C	60 mg (75)	24 mg (30)	3,0 mg
Tiamin	0,58 mg (53)	0,23 mg (21)	0,03 mg
Riboflavin	0,74 mg (53)	0,30 mg (21)	0,04 mg
Niacin	9,9 mg (62)	4,0 mg (25)	0,50 mg
Vitamin B ₆	0,53 mg (38)	0,21 mg (15)	0,03 mg
Folsyra	75,0 µg (38)	30 µg (15)	3,75 µg
Vitamin B ₁₂	1,9 µg (76)	0,75 µg (30)	0,09 µg
Biotin	19 µg (38)	7,5 µg (15)	0,94 µg
Pantotensyra	2,3 mg (38)	0,90 mg (15)	0,11 mg
Kalium	750 mg (38)	300 mg (15)	37,5 mg
Kalcium	599 mg (75)	240 mg (30)	30,0 mg
Magnesium	280 mg (75)	112 mg (30)	14,0 mg
Järn	11 mg (79)	4,4 mg (31)	0,55 mg
Zink	4,0 mg (40)	1,6 mg (16)	0,20 mg
Selen	21 µg (38)	8,2 µg (15)	1,0 µg
Jod	59,1 µg (39)	23,6 µg (16)	2,96 µg

* DRI - Dagligt Referensintag

Förvaring

Lagras torrt, ej över normal rumstemperatur.
Öppnad förpackning bör förbrukas inom 2 månader.

Förpackning

650 g (2 påsar à 325 g)



Berikning Majsavvälling, Findus 96013897

Är ett lättlösligt berikningspulver som tillför extra energi, protein, fett, kolhydrater, mineraler och vitaminer. Passar utmärkt till dig som äter lite mindre portioner men behöver ett tillskott av näring. Berikning Majsavvälling kan användas i kalla och varma drycker, soppor, såser, potatismos, gröt och yoghurt.

**BERIKNING MAJSVÄLLING KAN ANVÄNDAS
BÅDE SOM BERIKNING OCH SOM EN
NÄRINGSTÄT VÄLLING.**

Ingredienser

Skummjölkspulver, vegetabilisk olja (rapsolja, solrosolja), majsstärkelse 14 %, maltodextrin 14 % (från majs), vasslepulver, socker, joderat salt, mineraler (kalcium, magnesium, järn, zink, jod, kalium och selen) och vitaminer (A, D, E, K, C, tiamin, riboflavin, niacin, B₆, folsyra, B₁₂, biotin och pantotensyra).

Vikt på ytterförpackning

3,25 kg (5 x 650 g)

Tillför extra näring med Berikning Majsvälling

1 portion	Välling	Soppa	Sås	Potatismos	Gröt	Fil/ yoghurt	Kaffe- Latte
Mjölk/vatten	2,25 dl						
Tillagad soppa		1,5 dl					
Tillagad sås			1 dl				
Tillagat potatismos				1 dl			
Tillagad gröt					1 dl		
Fil/yoghurt						1,5 dl	
Kaffe							1,5 dl
Berikning	ca 1 dl	1 msk	2 msk	2 msk	1 msk	2 msk	2 msk
Matfett		1 tsk	2 tsk	1 tsk	1 tsk		
Mjölk							1 msk
Socker							1 tsk/bit



Berikade Smoothies 10 portioner à 1,25 dl.

Päron

400 g Päronpuré, Findus 96008715
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl äpplejuice
2 krm ingefära
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner övriga ingredienser. Söta ev med lite socker. Servera väl kyld.

Blåbär

400 g Blåbärsspuré, Findus 96012384
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl äpplejuice
1/2 st citron
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner yoghurt och juice. Pressa saften ur citronen och smaksätt. Söta ev med lite socker. Servera väl kyld.

Jordgubb

400 g Jordgubbspuré, Findus 96012397
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl äpplejuice
1 tsk vaniljsocker
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner övriga ingredienser. Söta ev med lite socker. Servera väl kyld.

Mango

400 g Mangopuré, Findus 96008225
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
5 dl vaniljyoghurt
2 dl apelsinjuice
1st lime
socker

Tina purén. Vispa ner Berikning Majsvälling i purén och blanda ner yoghurt och juice. Pressa saften ur limefrukten och smaksätt. Söta ev med lite socker. Servera väl kyld.



Hastbullar

ca 22 st

4 tsk Bakpulver
1 tsk Vaniljsocker
1,5 dl Socker
5,5 dl Vetemjöl
2 dl Berikning Majsvälling, Findus 96013897
150 g Smör
3,5 dl Filmjöl 3%

Sätt ugnen på 210°C. Blanda ihop bakpulver, vaniljsocker, strösocker, vetemjöl och Berikning Majsvälling i en bunke. Tillsätt smöret och nyp ihop det med de torra ingredienserna. Tillsätt filmjölken och rör ihop allt till en kladdig deg. Fördela degen i ca 20 muffinsformar utställda på en plåt.

Fyllning

Blanda ihop smör, strösocker och kanel till en massa i en skål.

Gör en grop mitt i varje bulle och lägg ner en klick fyllning. Pensla bullarna med uppvispat ägg och strö över pärlsocker. Grädda bullarna mitt i ugnen 10-12 minuter. Låt dem svalna på ett galler under bakduk.

Fyllning

100 g Smör
1 dl Socker
4 tsk Kanel, malen
1 st Ägg
0,5 dl Pärlsocker

Förfrukost	Frukost	Mellanmål	Middag	Mellanmål	Kvällsmat	Kvällsmål
Välling 3 msk	Gröt/Fil 2 msk	Smoothie/ Café au lait 2 msk	Sås 2 msk	Café au lait 2 msk	Sås 2 msk	Smoothie/ Café au lait 2 msk
	Café au lait 2 msk		Potatismos 2 msk		Potatismos 2 msk	

Om **Findus Berikning** tillsätts enligt ovan förslag ger den ca **430 kcal** och **23 g protein** extra per dag.

Besök gärna vår webbaserade utbildning matviddysfagi.luvit.se
Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tfn 020-88 60 00
specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

