

Findus Special Foods

Grundrecept, tips och
mångsidiga matsedelsförslag
för 3 veckor.

Flytande konsistens



Upplev skillnaden

Flytande konsistens



SOPPA MED EXTRA NÄRING

FLYTANDE / TJOCKFLYTANDE KONSISTENS kan serveras t ex vid:

- nedsatt rörlighet i munhåla och svalg.
- förträngningar eller skadade slemhinnor i munhåla, svalg och matstrupe.
- efter vissa kirurgiska ingrepp i mag/tarmkanalen.
- inför övergång till hel kost.

Flytande är också lämpligt att servera när matgästen inte orkar äta, eller när aptiten tryter. Då kan en värmande, god och lagom tjock soppa ge en härlig mättnadskänsla.

Utseende, smak och variation är viktigt för att göra måltiden aptitlig.

Samtidigt är det viktigt att soppan är näringsberikad, vilket sker med hjälp av Findus Sopp- och såsbas eller Berikning Majsvälling.

I den här foldern finns grundrecept, tips och matsedelsförslag för tre veckor.

Kom ihåg - Till flytande konsistens ingår både varm soppa och efterrätt till både lunch och middag samt tre mellanmål.

Varma Soppor

Grundrecept

VARM SOPPA med Sopp- och såsbas, berikad

Variera receptet med olika kött-, fisk- och grönsakspuréer

Ingredienser	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Findus Puré	90 g	900 g	360 g
Sopp- och såsbas, berikad, Findus 47061	180 g	1,8 kg	720 g
Ev malda kryddor och färgsättning			

Blanda ingredienserna.
Värm upp under omrörning.
Smaksätt och ev färgsätt.
Servera med något garnityr (se förslag sid. 4)

Näringsvärde 1 port à 2,5 dl ger ca 310 kcal, 15 g protein, 15 g kolhydrat, 21 g fett.

Önskas ännu tjockare konsistens kan sopporna redas med 2 msk Berikning Majsvällingpulver, 1 msk Thick Easy™ eller 1 msk vetemjöl/portion.

VARM SOPPA

Variera receptet med olika kött-, fisk- och grönsakspuréer

Ingredienser	1 port à 2,5 dl	10 port	1 liter
Findus Puré, tinad	90 g	900 g	360 g
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	10 g (2 msk)	100 g (3 dl)	40 g (1,2 dl)
Mjölk	1,5 dl	1,5 lit	6 dl
Matfett	15 g (1 msk)	150 g (1,5 dl)	60 g (4 msk)

Buljongpulver
Salt, peppar och malda kryddor
Ev färgsättning

Vispa puré och berikning, tillsatt därefter resten av ingredienserna.
Värm upp under omrörning.
Smaksätt och ev färgsätt.
Servera med något garnityr (se förslag sid. 4)

Näringsvärde 1 port à 2,5 dl ger ca 310 kcal, 15 g protein, 15 g kolhydrat, 21 g fett.

Med två ingredienser gör du en god och näringsrik soppa.



+



=



Glöm ej servera med en "klick".

Så här enkelt lagar du en god och näringsrik soppa.



+



=



GoVital - Proteinrika soppor

I dessa proteinrika soppor har vi förutom rena råvaror även tillsatt D-vitamin. En välsmakande och läcker måltid som ger det lilla extra. Varje soppa ger 325 kcal och 17 g protein.



Proteinrik soppa med kyckling & currysmak, Findus 80721

Krämig soppa med smak av kyckling och curry. Soppan är rik på både protein och D-vitamin.

Tillagning

Skaka förpackningen. Värm i mugg/tallrik i mikrovågsugn till ämtemperatur ca 70° C. Undvik kokning, rör om innan servering. Servera gärna med en klick crème fraiche eller andra favorittillbehör.



Proteinrik soppa med sparrissmak, Findus 77213

Krämig soppa med len och härlig smak av sparris. Soppan är rik på både protein och D-vitamin.



Proteinrik soppa med svampsmak, Findus 34597

Krämig soppa med härlig smak av svamp. Soppan är rik på både protein och D-vitamin.

Förvaring

Förvaras torrt i rumstemperatur. Öppnad förpackning, konsumeras direkt.

Förpackning

Sopporna innehåller 2,5 dl.



Proteinrik soppa med tomatmak, Findus 29036

Krämig soppa med härlig smak av tomat. Soppan är rik på både protein och D-vitamin.

GARNITYRFÖRSLAG TILL SOPPAN

Med lite fantasi, skaparglädje och gott garnityr, ger Du den släta soppan ett gastronomiskt lyft.

Den blir aptitlig och variationsrik. Det smakar gott och ger extra näring.

• Smaksätt Crème fraiche eller vispad grädde med:

- dill, torkad
- pepparrotvisp
- tomatpuré
- örter kryddor torkade och finmalda
- slät ägggröra
- curry
- kaviar
- citron osv.

• Värm någon grönsakspuré. Smaksätt med matfett och finmalda kryddor.



Efterrätter

Grundrecept

FRUKT- OCH BÄRSOPPOR

Ingredienser	1 port à 2 dl	10 port	1 liter
Findus Puré	75 g	750 g	375 g
Vatten	1,25 dl	1,25 lit	6,25 dl
Potatismjöl/Tapiokastärkelse	5 g (1 tsk)	50 g (0,5 dl)	25 g (5 tsk)
Socker	12 g (ca 1 msk)	120 g (1,5 dl)	60 g (5 msk)

Blanda vatten och potatismjöl/tapiokastärkelse. Sjud upp. Tillsätt purén. Smaksätt (sockermängden varierar beroende på purésort). Häll upp.

Servera soppan med glass eller vispad grädde.

Näringsvärde 1 port à 2 dl ger ca 100 kcal, 0,5 g protein, 24,5 g kolhydrat, 0,3 g fett.



FRUKT- OCH BÄRSÅS

Tillaga frukt- eller bärpuré enligt sopprecept (se ovan). Beräkna 1 dl/portion - eller Tina någon frukt- eller bärpuré och smaksätt ev med socker eller florsocker. För att erhålla tjockare konsistens, tillsätt Thick & Easy™, Findus 22360. Beräkna ca 50 g frukt- eller bärpuré/portion.

Serveras till glass.

Näringsvärde 1 port à 50 g fruktpuré ger ca 30 kcal, 0,3 g protein, 6 g kolhydrat, 0,2 g fett.

FRUKT- OCH BÄRGELÉ

Ingredienser	10 port
Findus Puré, tinad & rumstempererad, undantag Ananaspuré	600 g
Gelatinblad	24 g
Vatten	4 dl
Socker, ca	85 g (1 dl)

Blötlägg gelatinet i kallt vatten i 5 minuter. Hetta upp puré och vatten. Tillsätt gelatinet och låt smälta under omrörning. Smaksätt. Häll upp i portionsglas eller bleck. Låt stelna i kyl. Servera med glass, vispad grädde eller vaniljsås.

Näringsvärde 1 port à 100 g gelé ger ca 75 kcal, 2,5 g protein, 15,5 g kolhydrat, 0,2 g fett.

Gelén är lätt att äta, smälter lätt i munnen och är en bra variation som efterrätt. **TIPS:** Frukt- eller bärgele är bra som komplement till de som dricker för lite.

FRUKT- OCH BÄRYOGHURT

Ingredienser	1 port à 2 dl	10 port	1 liter
Findus Puré, tinad	50 g	500 g	250 g
Berikning Majsvällingpulver, 33967	5 g (1 msk)	50 g (1,5 dl)	25 g (5 msk)
Yoghurt/Fil el. Gräddfil	1,5 dl	1,5 lit	7,5 dl
Socker, ca	12 g (1 msk)	120 g (1,5 dl)	60 g (5 msk)

Vispa puré och berikning, tillsätt därefter övriga ingredienser. Serveras kall.

Näringsvärde 1 port à 2 dl ger ca 190 kcal, 6,5 g protein, 28 g kolhydrat, 5,5 g fett.



Mellanmål

MELLANMÅLEN ÄR LIKA VIKTIGA SOM ÖVRIGA MÅLTIDER

Berikning Majsvällingpulver ger extra näring och fyllig konsistens. Blanda i mer vid ökat näringsbehov eller vid behov av tjockare konsistens.

Grundrecept

FRUKT- OCH BÄRDRINK

Ingredienser	1 port à 2 dl	10 port	1 liter
Findus Puré, tinad	70 g	700 g	350 g
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	10 g (2 msk)	100 g (3 dl)	50 g (1,5 dl)
Mjölk	1,3 dl	1,3 lit	6,5 dl
Socker, ca	12 g (1 msk)	120 g (1,5 dl)	60 g (5 msk)

Vispa ihop puré och berikning. Tillsätt därefter övriga ingredienser
Serveras väl kyld.

Näringsvärde 1 port à 2 dl ger ca 210 kcal, 7 g protein, 32 g kolhydrat, 6 g fett.

FRUKT- OCH BÄRSHAKE

Ingredienser	1 port à 2 dl	10 port	1 liter
Findus Puré, tinad	50 g	500 g	250 g
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	10 g (2 msk)	100 g (3 dl)	50 g (1,5 dl)
Mjölk	1 dl	1 lit	5 dl
Glass	50 g	500 g	250 g
Socker, ca	12 g (1 msk)	120 g (1,5 dl)	60 g (5 msk)

Vispa ihop puré och berikning. Tillsätt därefter övriga ingredienser
Serveras väl kyld.

Näringsvärde 1 port à 2,5 dl ger ca 290 kcal, 8 g protein, 39 g kolhydrat, 11 g fett.

CHOKO AU LAIT ELLER CAFÉ AU LAIT

Ingredienser	1 port à 1,5 dl	10 port	1 liter
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	15 g (3 msk)	150 g (5 dl)	90 g (3 dl)
Chokladmjölk el. kaffe, drickfärdigt	1,5 dl	1,5 lit	9 dl
Mjölk/kaffegrädde	1 msk	1,5 dl	1 dl
Socker, ca	0,5 msk	5 msk	3 msk

Vispa ihop berikning med hälften av vätskan. Blanda allt. Smaksätt med mjölk/
kaffegrädde och socker.

Serveras varm eller kall, gärna med en klick vispad grädde.

Näringsvärde
Choko au lait 1 port à 1,5 dl ger ca 200 kcal, 9 g protein, 29 g kolhydrat, 5,5 g fett.
Café au lait 1 port à 1,5 dl ger ca 105 kcal, 4 g protein, 15 g kolhydrat, 3 g fett.

KAFFEKRÄM

Ingredienser	1 port à 1,5 dl	10 port	1 liter
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	1 dl	1 lit	6 dl
Kaffe	1 dl	1 lit	6 dl
Mjölk/Kaffegrädde	1 msk	1,5 dl	1 dl
Socker, ca	0,5 msk	5 msk	3 msk

Vispa ihop berikning med hälften av vätskan. Blanda allt.
Smaksätt med mjölk/kaffegrädde och socker.

Serveras varm. Vid behov av tunnare konsistens, späd med kaffe.

Näringsvärde 1 port à 1,5 dl ger ca 215 kcal, 10 g protein, 28 g kolhydrat, 7,5 g fett.

CHOKLADKRÄM

Ingredienser	1 port à 1,5 dl	10 port	1 liter
Berikning Majsvällingpulver, Findus 33967	1 dl	1 lit	6 dl
Chokladmjölk, drickfärdig	1 dl	1 lit	6 dl

Vispa ihop berikning med hälften av vätskan. Blanda allt.
Smaksätt ev med socker.

Serveras varm eller kall. Vid behov av tunnare konsistens, späd med chokladmjölk

Näringsvärde 1 port à 1,5 dl ger ca 245 kcal, 12,5 g protein, 30 g kolhydrat, 8,5 g fett.

Matsedel 1

ALLA DAGAR		
	Frukost	Välling, juice, Café au Lait eller Choko au Lait
MÅNDAG	Mellanmål Lunch	Mangodrink Majs- och kycklingsoppa, currygrädde Hallonsoppa med glass.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Ananasshake Sellerisoppa med ost, grön sparrispuré Blåbärsyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
TISDAG	Mellanmål Lunch	Svartvinbärsdrink Fisksoppa med citron och ärtor, citron crème fraiche Jordgubbsyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Exotisk fruktshake Morotsoppa, crème fraiche Glass med drottningssås.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
ONSDAG	Mellanmål Lunch	Blåbärsdrink Kalvköttsoppa à la Lindström Mangosoppa med vispgrädde.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Katrinplommonshake Broccolisoppa med ost, kaviargrädde Ananasyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
TORSDAG	Mellanmål Lunch	Exotisk fruktdrink Jordärtskockssoppa, ärtpuré Glass med jordgubbssås.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Aprikosshake Fisk- och räksoppa, crème fraiche med dill och tomatpuré Hallonyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
FREDAG	Mellanmål Lunch	Pärondrink Kycklingsoppa guldgul med broccolikräm Glass med aprikossås.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Svart vinbärsshake Grön ärtsoppa, pepparrotsgrädde Mangoyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
LÖRDAG	Mellanmål Lunch	Ananasdrink Lax- och fisksoppa, dillgrädde Drottningssoppa med glass.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Jordgubbssshake Morotssoppa, ärt crème fraiche Exotisk fruktyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
SÖNDAG	Mellanmål Lunch	Aprikosdrink Slottsstekssoppa, morotspuré Jordgubbssoppa med glass.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Katrinplommonshake Blomkålssoppa, fisk- och räkgrädde Svart vinbärsyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm

Näringsvärde per dag ca 2150 kcal, 79 g protein, 90 g fett, 180 g kolhydrat.

Matsedel 2

ALLA DAGAR		
	Frukost	Välling, juice, Café au Lait eller Choko au Lait
MÅNDAG	Mellanmål Lunch	Mangodrink Kalvköttsoppa med pepparrot, morotspuré Glass med hallonsås.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Exotisk fruktshake Bön- och palsternackssoppa, crème fraiche Rabarbersoppa med vispgrädde.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
TISDAG	Mellanmål Lunch	Drottningdrink Fisksoppa med tomat, crème fraiche Aprikossoppa med vispgrädde.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Hallonshake Morotssoppa med kalv, dillgrädde Glass med svart vinbärssås.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
ONSDAG	Mellanmål Lunch	Exotisk fruktdrink Skinksoppa med selleri, pepparrotsgrädde Glass med ananassås.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Mangoshake Broccolisoppa med ärtor, crème fraiche Hallonyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
TORSDAG	Mellanmål Lunch	Aprikosdrink Majs- och kalvsoppa, dillgrädde Svart vinbärssoppa med vaniljvisp.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Päronshake Fisk- och blomkålssoppa, broccoligrädde Drottningyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
FREDAG	Mellanmål Lunch	Katrinplommondrink Jorärtskockssoppa, ärt crème fraiche Jordgubbssoppa med vispgrädde.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Blåbärsshake Kyckling- och bönsoppa, morotspuré Glass med mangosås.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
LÖRDAG	Mellanmål Lunch	Ananasdrink Oxköttsoppa med morot, ört crème fraiche Exotisk fruktsoppa med glass.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Drottningshake Grön sparrissoppa, citron crème fraiche Aprikosyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
SÖNDAG	Mellanmål Lunch	Jordgubbsdrink Lax- och fisksoppa, kaviargrädde Blåbärssoppa med glass.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål Middag	Svart vinbärsshake Bönsoppa med crème fraiche Päronyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm

Näringsvärde per dag ca 2150 kcal, 79 g protein, 90 g fett, 180 g kolhydrat.

Matsedel 3

ALLA DAGAR		Frukost	Välling, juice, Café au Lait eller Choko au Lait
MÅNDAG	Mellanmål	Lunch	Mangodrink Biff Stroganoffsoppa, crème fraiche Glass med päronsås.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål	Middag	Exotisk fruktshake Palsternackssoppa, ärtpuré Rabarbersoppa med vispgrädde.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål		Kaffe- eller chokladkräm
TISDAG	Mellanmål	Lunch	Drottningdrink Fisk- och räksoppa, crème fraiche Katrinplommonsoppa med vispgrädde.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål	Middag	Hallonshake Morotssoppa, ärtklick Glass med rabarbersås.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål		Kaffe- eller chokladkräm
ONSDAG	Mellanmål	Lunch	Exotisk fruktdrink Kycklingsoppa guldgul med broccolikärm Glass med ananassås.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål	Middag	Mangoshake Broccolisoppa med ärtor, creme fraiche Jordgubbsyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål		Kaffe- eller chokladkräm
TORSDAG	Mellanmål	Lunch	Ananasdrink Majs- och kycklingsoppa, kryddgrädde Svart vinbärssoppa med vaniljvisp.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål	Middag	Drottningshake Fisk- och blomkålssoppa, broccoligrädde Päronyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål		Kaffe- eller chokladkräm
FREDAG	Mellanmål	Lunch	Katrinplommondrink Kyckling- och bönsoppa, morotspuré Jordgubbssoppa med vispgrädde.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål	Middag	Blåbärsshake Jordärtskockssoppa, ärt crème fraiche Glass med hallonsås.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål		Kaffe- eller chokladkräm
LÖRDAG	Mellanmål	Lunch	Rabarberdrink Oxköttssoppa med tomat, blomkålspuré Aprikos fruktsoppa med glass.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål	Middag	Drottningshake Grön sparrissoppa, citron crème fraiche Hallonyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål		Kaffe- eller chokladkräm
SÖNDAG	Mellanmål	Lunch	Jordgubbsdrink Laxsoppa, ört crème fraiche Päronsoppa med glass.....Dryck: Mjöl
	Mellanmål	Middag	Svart vinbärsshake Grön ärtsoppa med pepparrotsgrädde Päronyoghurt.....Dryck: Mjöl
	Kvällsmål		Kaffe- eller chokladkräm

Näringsvärde per dag ca 2150 kcal, 79 g protein, 90 g fett, 180 g kolhydrat.

Findus Special Foods sortiment

Purée, djupfrysta

Findus purésortiment består av många olika sorters purée av fisk, kött, grönsaker, frukt och bär. Alla puréer är tillverkade av finpasserade råvaror, helt utan färgämnen, konserveringsmedel, kryddor och socker.

Fisk- och köttpuréer

- 3717 Fisk- och räkpuré, MSC
- 58989 Lax- och fiskpuré
- 3728 Torskpuré, MSC
- 3736 Kalvpuré
- 3735 Kycklingpuré
- 3730 Oxpuré
- 3737 Skinkpuré

Grönsakspuréer

- 3722 Blomkålspuré
- 3703 Broccolipuré
- 3745 Bönpuré
- 3701 Grön sparrispuré
- 58717 Jordärtskockspuré
- 3719 Majspuré
- 3727 Morotspuré
- 21808 Morotspuré, ekologisk**
- 3749 Palsternackspuré
- 3723 Selleripuré
- 3726 Ärtpuré

Frukt- och bärpuréer

- 3714 Ananaspuré
- 3711 Aprikospuré
- 3721 Blåbärspuré
- 3704 Exotisk fruktpuré
- 3748 Hallonpuré
- 3731 Jordgubbspuré
- 21252 Katrinplommonpuré
- 3779 Mangopuré
- 87642 Päronpuré
- 27799 Rabarberpuré
- 3724 Svart vinbärspuré

Sopp- och såsbas, berikad, djupfryst

Detta är en färdig energirik sopp- och såsbas berikad med proteiner, vitaminer och mineraler. Använd den för snabb, enkel och säker tillagning av en berikad soppa eller sås. Den är färdigkryddad och har låg laktoshalt.

47061 Sopp- och såsbas, berikad

Berikning Majsvälling

Berikningen är lättlöslig i varma såväl som kalla vätskor. Dessutom är den lätt att tillsätta i färdiglagade rätter. Tål att kokas. Den har neutral smak och ger extra näring och fyllig konsistens till maten. Glutenfri.

33967 Berikning Majsvälling 5 förp x 660 g

Samtliga puréer samt sopp- och såsbas är lösfrysta i bitar om ca 5 g (35 x 20 mm) och packade i 2 kg per kartong.

**2 x 2 kg

Välling med fullkorn, osockrad

Alla goda dagar börjar med en god morgon. Vällingen är gjord på fullkorn, mustig och nyttig. Osockrad är den också.

81901 Välling med fullkorn, osockrad 5 x 760 g

Thick & Easy™

Lättlösligt förtjockningsmedel i pulverform. Kan tillsättas i vätskor och maträtter, både varma och kalla, för önskad konsistens.

22360 Thick & Easy™ förtjockningsmedel 12 burkar x 225 g
1 burk x 225 g

Proteinrika Soppor

80721 Proteinrik Soppa m Kyckling & Currysma 2,5 dl
77213 Proteinrik Soppa med Sparrissmak 2,5 dl
34597 Proteinrik Soppa med Svampsmak 2,5 dl
29036 Proteinrik Soppa med Tomatsmak 2,5 dl



Kontakta Findus Special Foods, om du har frågor. Tel 020-88 61 00
specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

