

Findus
**Special
Foods**

Matglädje
för alla



Mat med förändrad konsistens vid ät - och
sväljsvårigheter och berikad mat



Konsistensguiden

Konsistensguiden är ett resultat av flera års forskning av experter inom området. Den ska underlätta för vård- och kökspersonal att ge olika individer rätt konsistens på maten utifrån deras behov. Gemensamma definitioner av de olika konsistenserna underlättar också kommunikationen mellan måltidsplanerare, kökspersonal, vårdpersonal, logopeder och dietister m.fl. Konsistensguiden är uppdelad i sex olika konsistenser:

HEL OCH DELAD KONSISTENS

Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.

GROV PATÉKONSISTENS

Vid lättare ätsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet.

- Luftig, mjuk och grovkornig konsistens.

TIMBALKONSISTENS

Vid ät- och sväljsvårigheter, bräck eller förträngningar i matstrupen. Passande för dem som hamstrar mat i kinderna eller där måltiden tar lång tid.

- Mjuk, slät, kort och sammanhållande konsistens.

GELÉKONSISTENS

Vid stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex och skadad eller känslig munhåla.

- Mjuk och hal konsistens.

FLYTANDE KONSISTENS

Vid käkfixering, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

- Släta berikade varma och kalla soppor.

TJOCKFLYTANDE KONSISTENS

Vid nedsatt rörlighet i munhåla och svalg, allmänna sväljsvårigheter, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.

- Släta tjockflytande berikade varma och kalla soppor.

KONSISTENSGUIDE

	KONSISTENS	BESKRIVNING	EXEMPEL
	Hel och delad	Normal konsistens, eventuellt delad i mindre bitar.	Helt eller delat kött, hel fisk, färs- eller korvrätter, grönsaker, potatis och sås. Färsk frukt eller konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Grov paté	Luftig, mjuk och grovkornig, t ex saftig och mjuk köttfärslimpa. Lätt att dela med gaffel. Mer tuggmotstånd jämfört med timbal samt innehåller små bitar.	Grov köttpaté eller hel kokt fisk, grov grönsakspaté eller välkokta grönsaker, potatis hel eller pressad och sås. Delad konserverad frukt med vispad grädde eller glass.
	Timbal	Mjuk, slät, kort och sammanhållande, t ex omelett. Kan ätas med gaffel eller sked. Måttlig grad av tuggmotstånd och homogen konsistens. Mer porös än grov paté.	Kött- eller fisktimbal, grönsakstimbalspuré, potatismos eller pressad potatis och sås. Fruktfromage med vispad grädde eller glass.
	Gelé	Mjuk och hal mat, t ex vinbärsgelé. Kan ätas med gaffel eller sked. Dallrig och homogen. Smälter i munnen, till skillnad från grov paté och timbal.	Kall kött- eller fiskgelé, grönsakspuré eller kall grönsaksgelé, potatismos och tjock sås. Fruktgelé med vispad grädde eller glass.
	Flytande	Slät och rinnande, t ex tomatsoppa. Rinner av skeden. Kan ej ätas med gaffel. Mindre krämig jämfört med tjockflytande.	Berikad kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick av crème fraîche. Fruktsoppa med vispad grädde eller glass.
	Tjockflytande	Slät och trögflytande, t ex gräddfil. Droppar från skeden. Kan ej ätas med gaffel. Krämigare än flytande.	Berikad tjockflytande kött-, fisk- eller grönsakssoppa med en klick av crème fraîche. Tjockflytande fruktsoppa med vispad grädde eller glass.
	Dryck	Ge först en liten mängd vätska med tesked för att se om personen kan svälja vald konsistens utan att hosta. Var försiktig! De flesta personer med dysfagi behöver tjockflytande dryck t ex nyponsoppskonsistens. En del personer med dysfagi kan dricka kolsyrad dryck.	

Var alltid uppmärksam och försiktig när ny konsistens introduceras!

Referenser:

Rothenberg E, Ekman S, Bülow M, Möller K, Svantesson J, Wendin K, Scandinavian Journal of Food & Nutrition 2007; 51:141-147 - DOI: 10.1080/17482970701760675.

Wendin K, Ekman S, Bülow M, Ekberg O, Johansson D, Rothenberg E, Stading M. Food & Nutrition Research 2010, 54; 5134 - DOI: 10.3402/fnr.v54i0.

Vänd för att se guiden



Det ska vara trevligt att äta

Betydelsen av god aptit

Oavsett sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning (tillfällig eller permanent) är det en rättighet för alla att bli serverad mat som ser aptitlig ut och som är lätt att tugga och svälja. Att äta tillräckligt för den som är sjuk är en livsnödvändighet för tillfrisknandet och för den äldre viktigt för både hälsan och välbefinnandet.

För oss på Special Foods är målet att producera mat som kan ätas med god aptit. Våra produkter har många fördelar: De är enkla att hantera och arbeta med. De har rätt konsistens och bra sammansättning av näringsämnen. För dig som arbetar inom vården skapar detta trygghet och du kan känna att du gör ett bra jobb.

Samvaro och välbefinnande

Måltiden är lika viktig för alla människor. Det handlar om att dela både måltid och tid tillsammans, en stunds avkoppling. Mat är mer än mat, det är samvaro och välbefinnande. Därför är det så viktigt att alla också ska kunna delta runt bordet och inte känna sig tvungen att avstå den sociala gemenskapen på grund av svårigheter. Välbefinnande är också att känna sig mätt.

Färg och form förför

Det är bara att gå till sig själv. Mat som är fin att se på, med många färger och vackert upplagd bidrar till att både stimulera och öka aptiten. Måltiden är en helhetsupplevelse där alla sinnen samverkar och där vackert serverad mat i olika färger och former är lika viktigt som doft och smak. Stimulans av sinnen sätter också igång både salivavsöndring och processerna i magsäcken redan innan man börjar äta.

Socialstyrelsen* har tagit fram föreskrifter om förebyggande av och behandling vid undernäring. Forskningen visar att varje komponent i en måltid ska kunna särskiljas från varandra. Ett sammanhängande livsmedel är lättare att svälja. Maten skall se aptitlig ut, smaka bra och vara energirik. Det är viktigt för äldre att smaker och aromer är mer intensiva. Detta ger en ökad matlust.

Många orsaker

Ät- och sväljsvårigheter, dysfagi, är inte en sjukdom i sig utan symtom på att patienten av någon orsak inte kan äta och dricka på ett normalt sätt. Orsakerna hänförs förstås ofta till dysfunktion i munhåla, svalg och matstrupe. Men det är också vanligt med till exempel förlamning av en arm efter en stroke, då det kanske kan vara svårt att skära maten eller föra den till munnen. Orsakerna kan vara många: medfödda handikapp, åldersförändringar och demens, neurologiska sjukdomar som Parkinsons sjukdom, MS och ALS, stroke, operation i munhåla eller svalg, cancersjukdomar, dålig tandstatus, olycksfall, infektioner m.m.

Nils

Nils drabbades av stroke för en tid sedan. Det goda humöret har han kvar, men vänster arm hänger inte riktigt med. För Nils passar grov patékonsistens utmärkt, då han lätt kan dela köttet med en hand.

Ålder: 59 år

Favoriträtt:

Stekt fläsk med potatis och löksås.

* Socialstyrelsens föreskrift - Förebyggande av och behandling vid undernäring <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-10-12>

Aktivt Åldrande - individuellt anpassade måltidslösningar för äldres hälsa och livskvalitet - en kunskapssammanställning

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:771872/FULLTEXT01.pdf>

The role of malnutrition in older persons with mobility limitations <http://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000019/art00008>

Kunskap ger trygghet

Våra specialister – dina coacher

Special Foods är mer än bara produkter. Vi har ett antal specialister som är utbildade kostekonomer eller dietister som du kan få hjälp av. De utbildar köks- och vårdpersonal och bistår gärna med tips och råd i övrigt. Betrakta gärna specialisterna som dina coacher – de är till för att ditt arbete ska bli så bra som möjligt.

Kunskap ger trygghet

Att känna till eller bli serverad konsistensanpassad kost skapar trygghet. Inte bara för personalen, utan även för den som ska äta maten. Kunskap är inte bara att känna till näringsvärden och matens energiinnehåll, det är också att lära sig de olika symtomen på ät- och sväljsvårigheter och på så sätt kunna välja rätt konsistens till rätt person. Dessutom är det viktigt att uppmärksamma personer som äter för lite, vilket kan leda till undernäring. Kontakta gärna oss för utbildning.

Prövar nytt varje dag

I vårt provkök surrar tankar och idéer varje dag. Vi vet att det finns så många som både vill och behöver konsistensanpassad kost och/eller proteinrika rätter i mindre portioner. Variation är därför vår drivkraft, vilket innebär att vi hela tiden utvecklar nya produkter och rätter och skapar fler möjligheter att kombinera olika produkter för att stimulera aptiten.

Decennier av utveckling

Findus har sysslat med utveckling av konsistensanpassad mat i snart 50 år och över tid berikad och näringstät mat. Vi har samarbetat med framstående experter inom olika områden som hjälpt oss att göra Special Foods till ett heltäckande koncept för såväl personer med ät- och sväljsvårigheter som för dem som äter små portioner. Konceptet innefattar

produkter, forskning och utveckling, recept- och serveringsförslag. Men även rådgivning, externa informations- och utbildningsdagar, e-learning samt deltagande på mässor. Vi tar även fram bra och praktiskt tryckt material. Kom också ihåg att alltid ha den outhärliga konsistensguiden till hands.

Den praktiska receptbanken

Vår receptbank är lika uppskattad som användarvänlig. Den har utvecklats under många år och vi uppmanar dig att använda den både som inspirationskälla och för det dagliga arbetet. Många av recepten är samlade i olika foldrar som du hittar på hemsidan. Konsistensguiden är ett hjälpmedel för att servera rätt konsistens till personer med ät- och sväljsvårigheter. Den finns som praktiskt utvik i den här broschyren. Du kan även beställa guiden i fickformat.

Vår uppskattade kokbok

Kokboken Mätt Rätt & Slätt innehåller över 300 recept och serveringsförslag. Plus en hel del tips och råd i ämnet. Beställ den av oss om du inte har den. Ombärlig enligt många. Mätt Rätt & Slätt kan dessutom laddas ner till kostprogrammen Aivo, Mashie och Matilda.



Alice

Alice lider av muntorrhet. Det gör att hon har svårt att äta vanlig mat. Med timbalkonsistens kan Alice äta mycket bättre. Framför allt behöver hon inte vara orolig för att maten ska fastna i munnen.

Ålder: 80 år

Favoriträtt:

Grillad kyckling med ris och grönsaker.

Grov patékonsistens*



Grov Stekt fläsk paté

med bruna bönor och potatis

Findus Grova Patéer har en grovmalen konsistens, och är lätta att dela och tugga. Det ger en lite rejälare och mer matig känsla vid måltiden. De olika patéerna varierar i färg och form vilket ger stora möjligheter att laga många olika rätter på ett tryggt och hygieniskt sätt. I recepten på grova patéer ingår inte

gluten och mjölkprodukter. Servera med sås och potatis och andra goda tillbehör. Patéerna är färdiglagade och lösfrysta vilket gör att de är enkla och praktiska att arbeta med. Vid varmhållning behåller de sin fina färg, form och konsistens. Det går även bra att krydda lite extra vid tillagning.

* Vid lättare ätsvårigheter, motoriska problem och orkeslöshet.



Grov patégrytbitar

Grov patégrytbitar i gryta med äpple och curry, pressad potatis och bönpaté



Grov Oxpaté

med välkockt blomkål med potatis, slottstekssås och vinbärsgeleé



Grov Kycklingpaté

med välkokta broccolibuketter, potatis, lyxig madeirasås och vinbärsgeleé



Lättpanerad fisk

med potatis, välkokta morötter och kall sås

Tillagning

Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Värm från djupfryst, med lock/plastfilm till 70°C centrumtemperatur.

Förvärm ugnen.

Tillaga i 100% ånga, 100° C ca 5-17 min.

Timbalkonsistens*



Mustig köttgryta

på timbalgrytbitar, grön böntimbal samt läckert potatismos

Findus färdiga timbaler är praktiskt lösfrysta, näringstätta och har en helt slät konsistens som är baserad på finpasserade råvaror. I recepten är inte gluten och mjölkprodukter tillsatta, med undantag för bröd- och pannkakstimbal. Vid varmhållning behåller de sin fina form, färg och konsistens. Hemlagade timbaler lagar

du enkelt med hjälp av puréer och omelett- och timbalbas. Servera med mustig sås och potatismos eller varför inte en god ristimbal. Lite extra krydda ger ytterligare piff på rätten. Det ger variation och är trevligt att äta. Möjligheterna är egentligen oändliga – det är bara fantasin som sätter gränser.

* Vid ät- och sväljsvårigheter, bräck eller förträngningar i matstrupen.
Passande för dem som hamstrar mat i kinderna eller där måltiden tar lång tid.



Stekt Fläsktimbal

med silade bruna bönor och potatismos



Stekt Laxtimbal

med hollandaisesås, pressad potatis och ärttimbaler



Hemlagad Kycklingtimbal

med pommes frites gjord på potatismos, BBQ-sås och majstimbaler på spett



Delikata smörgåsar

med brödtimbal. Variera pålägg som t ex leverpastej med inlagd gurktimbal eller skivad rökt laxtimbal med pepparrotvisp

Tips

Ovan ser ni exempel på hur man enkelt kan kombinera färdiga och hemlagade timbaler. Variation i färger och former gör att det ser trevligt ut, allt för att stimulera och öka aptiten hos matgästen. Sen är det förstås praktiskt för köket också.



Skinkstek

med morotstimbal, potatismos, äppelmos och gräddsås



Hemlagad köttimbal

med broccolitimbal, tomattimbaler, pepparsås, potatiskroketter och svartvinbärsgelé

Färdiga timbaler

Findus timbaler är färdiga att servera. De har varierande form, ser trevliga ut, smakar gott och är lätta att tugga och svälja. I recepten är inte gluten eller mjölkprodukter tillsatta med undantag för bröd- och pannkakstimbal.

Tillagning

Häll lite vatten/buljong i botten och pensla/spraya med olja eller matfett före uppvärmning. Värm från djupfryst, med lock till 70°C centrumtemperatur.

Förvärm ugnen.
Tillaga i 100% ånga i 100° C ca 5-17 min.

Hemlagad timbal (med omelett- och timbalbas), 1 portion à 120 g

- 60 g Findus puré, variera med olika puréer
- 60 g Omelett- och timbalbas
- 0,5 msk Thick & Easy™, Findus 96012898
- Buljongpulver
- Salt, peppar, malda kryddor
- Ev. färgsättning

Gör så här Tina puré och omelett- och timbalbas tillsammans. Tillsätt övriga ingredienser och ev. färgsättning. Grädda i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Servera med sås.

Tillagning

- Förvärm ugnen.
- Tillaga i 100% ånga i 100° C ca 40 min.
- Hushållsugn 175°C ca 45 min, gärna i vattenbad.
- Mikrougn halveffekt.

Hemlagad timbal
1 portion à 120 g

- 60 g Findus puré, variera med olika puréer
- 1 st Ägg
- 1,5 msk Mjök
- 0,5 msk Thick & Easy™, Findus 96012898
- Buljongpulver
- Salt, peppar, malda kryddor
- Ev. färgsättning

Gör så här Tina purén och blanda med övriga ingredienser och ev. färgsättning. Smaksätt. Grädda i väl smorda bleck eller formar täckta med lock eller folie. Servera med sås.

Tillagning

- Förvärm ugnen.
- Tillaga i 100% ånga i 100° C ca 40 min.
- Hushållsugn 175°C ca 45 min, gärna i vattenbad.
- Mikrougn halveffekt.

Gelékonsistens*

För den som inte klarar av att äta timbal-konsistens är det gelékonsistens som passar bäst. Det gäller även den som av olika anledningar inte kan hantera flytande konsistens. Grunden för gelékonsistens är Findus puréer. De är finpasserade för att undvika småpartiklar som

kan orsaka problem. Gelatin används för att ge den hala konsistensen. De kalla komponenterna i måltiden ska serveras skilda från de varma eftersom gelatinet annars smälter. Tänk också på att anpassa dryckens konsistens.

* Vid stora sväljsvårigheter, trögutlöst sväljreflex och skadad eller känslig munhåla.



Fiskgelé

med len ärtgelé, potatismos och kall sås

Grundrecept Fiskgelé, 1 portion à 100 g

50 g Findus Fiskpuré, variera med olika fiskpuréer
0,5 dl Mjolk
1,6 g Gelatinblad
Buljongpulver, salt, finmald svartpeppar,
finmalda kryddor,

Gör så här Blötlägg gelatinet enligt anvisningen på pake-tet. Värm puré och mjölk. Rör i det blötlagda gelatinet och låt smälta under omrörning. Smaksätt. Häll i form och låt stelna i kyl. Serveras kall med tjock sås.



Kycklinggelé

med len broccoligelé, potatismos samt madeirasås och gelé

Gelé, 1 portion à 100 g

50 g Findus puré, variera med olika puréer
50 g Sopp- och såsbas, Findus 96008702
1 g Gelatinblad
Buljongpulver, malda kryddor,
ev. färgsättning

Gör så här Blötlägg gelatinet enligt anvisningen på pake-tet. Värm puré och sopp- och såsbas. Rör i det blötlagda gelatinet och låt smälta under omrörning. Smaksätt och ev. färgsätt. Häll i form och låt stelna i kyl. Serveras kall med tjock sås.

Sopp- och såsbas

Sopp- och såsbas är en protein-, vitamin- och mineral berikad produkt som ska användas som bas i gelékonsistens soppor och såser. Energi-innehållet är 120 kcal/100g. Den är enkel att använda tillsammans med Findus olika puréer. I receptet är inte gluten tillsatt och dessutom har den en låg laktoshalt.



Gelé på fruktpuré med kvarggrädde, 10 portioner à 75 g

16 st Gelatinblad
600 g Valfri Findus frukt- eller bärpuré
0,5 - 1 dl Socker (beroende på puré och önskad sötma)

Kvarggrädde

3 dl Vispgrädde
3 dl Kvarg
2 msk Florsocker

Gör så här Lägg gelatinbladen i blöt enl anvisning på förpackningen. Värm upp purén och rör i gelatinbladen så att dessa smälter. Tillsätt socker och häll upp i portionsformar eller bleck. Låt stelna i kyl.

Vispa grädden löst och blanda med kvarg och florsocker. Stjälp upp frukt och bärgeléerna och servera med kvarggrädden.

Flytande och tjockflytande konsistens*

För den som bara klarar måltider med flytande konsistens är naturligtvis utseende och smak extra viktigt. Trevlig presentation, fint dukat är små saker som gör det lilla extra för att hjälpa maten på traven. Lika viktigt är naturligtvis att optimera energi-, protein-, mineral- och vitamininnehållet. Med Findus puréer som bas

* Flytande: Vid käkfixering, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.
Tjockflytande: Vid nedsatt rörlighet i munhåla och svalg, allmänna sväljsvårigheter, förträngningar eller skador i svalg och matstrupe.



Krämig Kycklingsoppa
med broccoliklick

Frukt- och bärsoppa, 1 portion à 2 dl

- 75 g Findus puré, variera med olika puréer
- 1,25 dl Vatten
- 1 tsk Potatismjöl/Tapiokastärkelse
- 1 msk Socker

Gör så här Blanda vatten och potatismjöl och låt sjuda upp. Rör ned puré och socker. Servera med en klick glass eller vispad grädde.

Varm soppa, lättlagad, 1 portion à 2,5 dl

- 90 g Findus puré, variera med olika puréer
- 180 g Sopp- och såsbas, Findus 96008702
- Malda kryddor, ev. färgsättning

Gör så här Blanda ingredienserna, värm upp under omrörning, smaksätt och ev. färgsätt. Servera med en klick smaksatt crème fraiche eller vispad grädde.

Varm soppa, 1 portion à 2,5 dl

- 90 g Findus puré, variera med olika puréer
- 2 msk Findus Berikning Majsvälling, Findus 96013897
- 1,5 dl Mjök
- 1 msk Matfett
- Buljongpulver
- Salt, peppar och malda kryddor, ev. färgsättning

Gör så här Blanda ingredienserna, värm upp under omrörning, smaksätt och ev. färgsätt. Servera med en klick smaksatt crème fraiche eller vispad grädde.

Vid Tjockflytande

red med 2 msk Berikning Majsvälling eller 1 msk Thick & Easy™.



Morotssoppa
med en klick crème fraiche med basilika samt örtolja

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

Tips på dagsmeny!

Förfrukost	Välling
Frukost	Välling, juice, Café au Lait eller Choko au Lait
Mellanmål	Mangodrink
Lunch	Majs- och kycklingsoppa, currygrädde.....Dryck: Mjök
	Hallonsoppa med glass
Mellanmål	Ananasshake
Middag/Kvällsmat	Sellerisoppa med ost, grön sparrispuré.....Dryck: Mjök
	Blåbärsyoghurt
Kvällsmål	Kaffe- eller chokladkräm
På sängkanten	Välling

Berikad mat



Bilden visar hur verkligheten många gånger ser ut. Matgästen äter för lite. Det kan bero på dålig aptit, men ofta beror det på att maten har fel konsistens.

Berikad mat

Köttbullar med haricotsverts, potatis, gräddsås och lingonsylt. Vaniljglass serverad med hallon- och mangosås.



Grov patékonsistens

Köttbullar med grov bönpaté, pressad potatis, berikad gräddsås och lingonsylt. Vaniljglass med hallon- och mangosås.



Timbalkonsistens

Färsbullstimbal med böntimbal, berikad potatismos, berikad gräddsås och lingonsylt. Vaniljglass serverad med hallon- och mangosås.



Gelékonsistens

Köttbullsgelé och böngelé, berikad potatismos, tjock berikad gräddsås och slät lingonsylt. Vaniljglass serverad med hallon- och mangosås.



Flytande konsistens

Berikad köttbullssoppa med bönklick, crème fraiche och slät lingonsylt. Hallonsoppa med vaniljglass.

Vikten av regelbundna måltider med högt näringsinnehåll kan inte nog poängteras. Näringsbrist leder inte bara till orkeslöshet och viktminskning, även immunförsvar, sårhäkning, cellers återuppbyggnad m.m. försämras. För personer som bara kan äta små portioner är det viktigt att servera flera och näringstäta måltider med rätt konsistens. Det gäller även

för personer som har ett ökat energibehov. De behöver sju måltider per dag. Även små portioner kan få ett stort näringsinnehåll genom att tillsätta matfett och Berikning Majsvälling. Den innehåller energi, protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Att äta gott och att få tillräckligt mycket näring är viktigt för god livskvalitet.

Både lunch och middag bör ge ett energiintag på vardera ca 500 kcal.

0,5 portion kött eller fiskrätt
1 dl sås/stuvning, berikad*
90 g potatis/1 dl potatismos, berikad*
35 g kokta grönsaker med smörklick
1 dl mjölk 3 %
1 port dessert/0,5 skiva smörgås

Summa = ca 500 kcal

*Så här berikar du maten:

Potatismos 1 dl potatismos berikas med 2 msk Findus Berikning Majsvälling per dl samt tillsatt 1 tsk matfett.

Sås 1 dl sås berikas med 2 msk Findus Berikning majsvälling per portion samt tillsatt 2 tsk matfett.

Grönsaker Lägg en klick smör på grönsakerna för att öka måltidens energinnehåll.

Näringstätta mellanmål och drycker

För den som har svårt att äta är goda och näringsrika mellanmål viktiga tillskott för det dagliga energi- och näringsbehovet. Med Findus frukt- och bärpuréer och Berikning Majsvällingpulver gör du snabbt och enkelt läckra, friska och närande

mellanmål och drycker. Berikning Majsvälling är ett lättlösligt pulver som blandas direkt i drycken. Det ger även extra energi, protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Majsvällingen är naturligt fri från gluten.



Findus berikning
Näringsberikat
majsvällingpulver,
glutenfritt, lättlösligt

Berikning Majsvälling

Använd Berikning Majsvälling som ger extra energi och näring. Den innehåller 444 kcal och 23 g protein per 100 g och har ett högre innehåll av vitaminer och mineraler än vanlig välling. Den kan användas som berikning i kalla och varma drycker, soppor, såser, potatismos och övriga maträtter. Tål att kokas. Dessutom kan den användas som välling.



Mellanmål utgör ett viktigt komplement när aptiten är dålig och näringsbehovet är stort.

DOSERING

Berikning Majsvälling	1 port	10 port
SÅS	<i>ca 1 dl</i>	
Tillagad sås	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling	2 msk	3 dl
Matfett, flytande	2 tsk	1 dl
SOPPA	<i>ca 1,5 dl</i>	
Tillagad soppa	1,5 dl	1,5 lit
Berikning Majsvälling	1 msk	1,5 dl
Matfett, flytande	1 tsk	3 msk
STUVNING	<i>ca 1 dl</i>	
Tillagad stuvning	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling	2 msk	3 dl
Matfett, flytande	2 tsk	1 dl
POTATISMOS	<i>ca 1 dl</i>	
Tillagad potatismos	1 dl	1 lit
Berikning Majsvälling	2 msk	3 dl
Matfett, flytande	1 tsk	3 msk
Extra mjölk		1 dl

Choklad- och kaffekräm, 1 port à 1,5 dl

1 dl	Chokladmjölk eller kaffe, drickfärdig
1 dl	Findus Berikning Majsvällingpulver
1 msk	Mjölk
0,5 msk	Socker

Gör så här Vispa ner berikning i den varma drycken och smaksätt med mjölk och socker. Serveras varm eller kall, gärna med en klick vispad grädde.

Fruktsmoothie, 1 port à 2 dl

50 g	Findus puré, variera med olika puréer
1,5 dl	Filmjölk eller vaniljyoghurt
1 msk	Berikning Majsvälling, Findus 96013897
ca 1 msk	Socker

Gör så här Tina puréen, blanda och vispa med övriga ingredienser. Smaksätt eventuellt med socker och servera kall.

Kryddig mangosmoothie, 10 port à 2 dl

400 g	Mangopuré, Findus 96008225
5 dl	Vaniljyoghurt
2 dl	Berikning Majsvälling, Findus 96013897
2 dl	Äppeljuice
1 st	Lime
1 tsk	Ingefära, malen
1 tsk	Kardemumma, malen

Gör så här Tina mangopurén och vispa med övriga ingredienser. Servera kall i glas.

Broccolisoppa med palsternacka, 10 port à 400 g

700 g	Broccolipuré, ekologisk, Findus 96015031
200 g	Palsternackspuré, Findus 96012419
1,5 lit	Mjölk
30 g	Grönsaksfond
5 g	Citronjuice
150 g	Matfett
100 g	Berikning Majsvälling, Findus 96013897
	Salt och peppar
200 g	Broccolibuketter, Findus 9608187
Topping	
150 g	Ädelost
200 g	Smetana
	Salt och peppar

Gör så här Koka upp puréer, mjölk, grönsaksbuljong, citronjuice och matfett. Låt sjuda ca 5 minuter. Vispa ner Berikning Majsvälling och lägg i broccolibuketter. Låt soppan koka upp och smaka av med salt och peppar. Red eventuellt soppan med majsstärkelse.

Topping
Mosa ädelosten med en gaffel och blanda ned smetana. Smaka av med salt och peppar.



Det passar alltid bra med en smörgås mellan måltiderna. Vid timbalkonsistens serveras Brödtimbal med mjukt pålägg.

Drycker

Vid sväljsvårigheter kan en del personer av olika anledningar ha svårt med tunnflytande dryck. Thick & Easy™ är ett lättlösligt förtjockningsmedel som ger önskad konsistens och passar i kalla och

varma drycker. Gelatin kan också användas vid förtjockning av kalla drycker. En del personer med dysfagi kan dricka kolsyrad dryck.



Såväl vardag som fest kan bli en njutning när drycken har rätt konsistens.

Med gelatinblad

Gör så här Till 1 liter vätska används 8 st (16 g) gelatinblad. Lägg gelatinbladen i vatten ca 5 min. Krama ur. Smält de blötlagda gelatinbladen direkt i den varma vätskan eller smält gelatinbladen separat och rör ned efteråt. Låt stelna i kyl.

Gelatin tillför ingen näring.

Med Thick & Easy™

Gör så här Vispa ner Thick & Easy™ direkt i den varma eller kalla vätskan. Mängden pulver beror på vilken konsistens man önskar. Se tabell nedan. Vi rekommenderar att du provar dig fram till vilken konsistens som blir bäst. Tänk på att det tar någon minut innan blandningen tjocknat. Låt stå en stund och rör om innan servering.

Thick & Easy™ tillför ingen näring.



Thick & Easy™

Lättlösligt förtjockningsmedel

Dosering Thick & Easy™ Vi rekommenderar att du provar dig fram till vilken konsistens som blir bäst

Rekommenderad dosering per 1 dl (100 ml)	Trögflytande konsistens Stage 1*	Krämkonsistens Stage 2*	Puddingkonsistens Stage 3*
Tunnflytande drycker t ex juice, mjölk, kaffe	1 msk	1,5 msk	2 msk
Tjockflytande t ex välling, soppa, sås	0,5 msk	1 msk	1,5 msk
Findus puréer av frukt eller bär	Tina och förtjocka med Thick & Easy™ vid behov av tjockare konsistens.		

*Stage 1: Kan drickas med ett sugrör. Kan drickas ur ett glas. Lämnar en tunn hinna på baksidan av en sked.

*Stage 2: Kan ej drickas med sugrör. Kan drickas ur ett glas. Lämnar en tjock hinna på baksidan av en sked.

*Stage 3: Kan ej drickas med sugrör. Kan ej drickas ur ett glas. Måste ätas med sked.

Findus Special Foods

Beställ material hos oss

På vår hemsida specialfoods.se hittar du det mesta om Special Foods. Vårt tryckta material beställer du även här eller laddar ner som pdf.

Nedan ser du ett axplock ur vårt material. Du är alltid välkommen att ringa och prata med oss eller mejla. Kontaktuppgifter, se baksidan.



Infolder om hela vårt sortiment.



Info om timbaler att använda hemma.



Kokbok med recept på konsistensanpassad och berikad mat.



Info om Finger food - ett måltidskoncept.



Receptfolder med näringsstata aptitretare, mellanmål & desserter.



Konsistensguide och BMI-tabell i fickformat.

Webbaserad utbildning i Mat vid ät- och sväljsvårigheter (dysfagi).

Besök matviddysfagi.luvit.se



Findus Special Foods sortiment

Puréer, djupfrysta

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

Fisk- och köttpuréer

96012413	Fisk- och räkpuré, MSC
96014860	Lax- och fiskpuré, MSC, ASC
96012420	Torskpuré, MSC
96008588	Kalvpuré
96012401	Kycklingpuré
96008183	Oxpuré
96008186	Skinkpuré

Grönsakspuréer

96008414	Blomkålspuré
96012414	Broccolipuré
96008499	Bönpuré
96012386	Grov grönsakspuré
96008363	Grön sparrispuré
96012429	Jordärtskockspuré
96008274	Majspuré
96012411	Morotspuré
96012409	Morotspuré, ekologisk**
96012419	Palsternackspuré
96012431	Selleripuré
96008227	Ärtpuré

Frukt- och bärpuréer

96008536	Ananaspuré
96012399	Aprikospuré
96012384	Blåbärspuré
96008535	Exotisk fruktpuré
96012417	Hallonpuré
96012397	Jordgubbspuré
96008225	Mangopuré
96008715	Päronpuré
96012400	Svart vinbärspuré

Omelett- och timbalbas, djupfryst

Detta är en färdig omelettstomme som efter upptining och kryddning kan användas som bas i timbaler och till omeletter.

96008415	Omelett och timbalbas
----------	-----------------------

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.

96008702	Sopp- och såsbas, berikad
----------	---------------------------

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

**2 x 2 kg

Timbaler, djupfrysta

Vi har ett brett utbud av timbaler. Detta ger stora variations-möjligheter. Timbalerna är färdiglagade, vilket gör att de är bekväma och enkla att servera. De är baserade på finpas-serade råvaror som bidrar till att timbalerna blir helt släta, mjuka och sammanhållande.

Fisk- och köttimbaler

96008489	Torsktimbal, MSC	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96015514	Lax- & fisktimbal, MSC,ASC	2,52 kg (ca 31 x 80 g)
96015515	Laxtimbal med röksmak, MSC,ASC	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008623	Färsbullstimbal	2,52 kg (ca 252 x 10 g)
96008669	Järptimbal med kalvkött	2,52 kg (ca 84 x 30 g)
96008470	Korvtimbal	2,5 kg (ca 50 x 50 g)
96008495	Kycklingtimbal	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008581	Oxtimbal	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008568	Skinktimbal med röksmak	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008716	Skinktimbal, stekt	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008680	Stekt fläsk timbal	2,2 kg (ca 88 x 25 g)
96008622	Timbalgrytbitar, oxkött	3 kg (ca 300 x 10 g)
96008741	Timbalgrytbitar, fläskkött	3 kg (ca 300 x 10 g)
96008717	Timbalgrytbitar kyckling	3 kg (ca 300 x 10 g)

Grönsakstimbaler

96008538	Blandad grönsakstimbal	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008668	Blomkålstimbal	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008603	Broccolitimbal	2,52 kg (ca 126 x 20 g)
96008708	Grön böntimbal	2,1 kg (ca 140 x 15 g)
96008770	Inlagd gurktimbal	2,52 kg (ca 504 x 5 g)
96008701	Majstimbal	2,52 kg (ca 360 x 7 g)
96008515	Morotstimbal	2,52 kg (ca 126 x 20 g)
96008771	Tomattimbal	2,52 kg (ca 360 x 7 g)
96008627	Ärttimbal	2,52 kg (ca 360 x 7 g)

Övriga timbaler

96008767	Brödtimbal	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008667	Pannkaksplätt, timbal	2,4 kg (ca 80 x 30 g)
96008641	Ristimbal	2,8 kg (ca 56 x 40 g)

Sortimentslådor, djupfrysta

96016179	Fisk- och köttimbaler sortimentslåda, MSC, ASC, 2,45 kg	
	Lax- och fisktimbal. MSC, ASC	2 x 80 g
	Torsktimbal, MSC	6 x 40 g
	Färsbullstimbal	ca 32 x 10 g
	Korvtimbal	8 x 50 g
	Kycklingtimbal	6 x 40 g
	Oxtimbal	8 x 40 g
	Timbalgrytbitar, oxkött	ca 31 x 10 g
	Skinktimbal, stekt	4 x 40 g
	Stekt fläsk timbal	12 x 25 g

96008653	Grönsakstimbaler sortimentslåda 2,45 kg	
	Blandad grönsakstimbal	8 x 40 g
	Blomkålstimbal	8 x 40 g
	Broccolitimbal	8 x 40 g
	Grön böntimbal	16 x 15 g
	Majstimbal	ca 57 x 7 g
	Morotstimbal	20 x 20 g
	Ärttimbal	ca 57 x 7 g

Grova patéer, djupfrysta

Det finns kött- och grönsakspatéer. Detta ger goda variationsmöjligheter. Patéerna är färdiglagade, vilket gör dem enkla att servera. De är baserade på grovmalda råvaror som bidrar till den grova och sammanhållande konsisten-sen.

Grova köttpatéer

96008719	Grov Kycklingpaté	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008723	Grov Oxpaté	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008743	Grov Skinkpaté med röksmak	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008744	Grov Skinkpaté, stekt	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008752	Grov Stekt fläskpaté	2,2 kg (ca 88 x 25 g)

Grova grönsakspatéer

96012357	Grov Bönpaté	2,52 kg (ca 63 x 40 g)
96008751	Grov Röd grönsakspaté	2,52 kg (ca 63 x 40 g)

Berikning Majsvälling

Berikningen är löslöslig 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.

96013897	Berikning Majsvälling	5 förp x 650 g
----------	-----------------------	----------------

Välling med fullkorn, osockrad

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

96013898	Välling med fullkorn, osockrad	5 förp x 650 g
----------	--------------------------------	----------------

Thick & Easy™

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

96012898	Thick & Easy™ förtjockningsmedel	1 burk x 225 g
----------	----------------------------------	----------------

Findus Special Foods



Johanna Hill
Specialist, Hudiksvall
johanna.hill@se.findus.com
070-310 15 05



Sofie Eklöf
Specialist, Stockholm
sofie.eklof@se.findus.com
070-319 09 76



Sofia Widner
Specialist, Nyköping
sofia.widner@se.findus.com
073-200 32 30



Anette Andersson
Specialist/KAM, Jönköping
anette.andersson@se.findus.com
070-378 79 74



Eva Öhrn
Specialist/Innesälj, Ystad
eva.ohrn@se.findus.com
072-209 37 80



Malin Fredman
Brand Manager, Malmö
malin.fredman@se.findus.com
070-875 02 07



Ewa Hansson
Sales Manager, Leg. Dietist, Malmö
ewa.hansson@se.findus.com
076-117 33 75

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
Följ oss på Instagram [@ findusspecialfoods](https://www.instagram.com/findusspecialfoods)

