



# GoVital

För ett aktivt seniorliv



För dig med liten aptit har vi proteinberikat en liten varmrätt som serveras tillsammans med en god dessert.



## Proteinrika små enportionsrätter

### - liten varmrätt och en god dessert

- är komponerade utifrån goda smaker, tilltalande utseende, näringsinnehåll och variation.
- mindre varmrätter (285 - 310 g).
- alla varmrätter innehåller god dessert.
- i alla varmrätter och är extra protein tillsatt.
- i rätterna ingår rikligt med sås.
- innehåller 600 kcal och 25 g protein/port (snittvärde).
- finns i 4 olika rätter.

## Tillagning

### MIKRO (750 W)

1. Bryt och riv av tallriksdelarna från varandra.
2. Drag eller klipp av plastfilmen från de 2 tallriksdelarna.
3. Tillaga varmrätten i mikro (750W).
4. Låt den stå någon minut så att värmen fördelar sig.
5. Tina/ tillaga desserten i mikro (750W).



För bästa måltidsupplevelse ta ut den frysta varmrätten och desserten från formen och lägg på varsin tallrik. Tillaga respektive rätt var för sig enligt ovan.

## Förvaring

I frystrymme (-18° C eller kallare), se datummärkning.

## Vikt

385 g

## Förpackning

8 x 385 g per rätt

## Studier och Föreskrifter

Aktivt Åldrande - individuellt anpassade måltidslösningar för äldres hälsa och livskvalitet - en kunskapsammanställning <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:771872/FULLTEXT01.pdf>  
Socialstyrelsens föreskrift - Förebyggande av och behandling vid undernäring <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-10-12>  
The role of malnutrition in older persons with mobility limitations <http://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000019/art00008>



96008634

Kyckling med currysås,  
Äppelkaka med vaniljsås



96008633

Köttbullar med gräddsås,  
Plättar med jordgubbssås



96008631

Fisk MSC med senapssås,  
Chokladkaka med hallonmousse



96008632

Kyckling med grönppepparsås,  
Mangodessert med choklad

# GoVital Proteinrika små enportionsrätter



Kyckling med currysås, broccolibuketter och ris. Äppelkaka med vaniljsås, 96008634

Kyckling, i små bitar, i smakrik currysås avnjuts med goda tillbehör (285 g som ger 348 kcal och 23 g protein). Äppelkaka med vaniljsås blir en underbar avrundning (100 g som ger 319 kcal och 6,5 g protein).

#### VARMRÄTT: Ingredienser

RIS 26 %: Kokt ris.  
PROTEINBERIKAD SÅS 26 %: Skummjolk, vatten, äpple, vispgrädde, lök, mjölkprotein, morötter, rotselleri, rapsolja, stärkelse, salt, kryddor (bl a curry med bockhornsklöver), kryddextrakt, vitpeppar och solrosolja.  
KYCKLING 14 %: Kycklinginnerfilé, druvsocker, tapiokastärkelse och salt.  
BROCCOLI 8 %.  
I rätten ingår 14 % Kyckling.

#### DESSERT: Ingredienser

ÄPPELKAKA 18 %: Äpple, vetemjöl, smör, socker, mjölkprotein och kanel.  
VANILJSÅS 8 %: Vispgrädde, skummjolk, äggula, socker, vaniljarom, mjölkprotein, stärkelse och gulkmeja. I desserten ingår det 6 % äpple.

| Näringsvärde        | Per portion      |
|---------------------|------------------|
| Energi              | 2800 kJ/670 kcal |
| Fett                | 26 g             |
| - varav mättat fett | 14 g             |
| Kolhydrat           | 76 g             |
| - varav sockerarter | 19 g             |
| Fiber               | 3,5 g            |
| Protein             | 30 g             |
| Salt                | 2,4 g            |

Laktos 0,4 g/100 g



Köttbullar med gräddsås, potatis-moröter och röda lingon. Plättar med jordgubbssås, 96008633

En liten nätt köttbullsportion med klassiska komponenter (285 g som ger 428 kcal och 17 g protein). Avslutas med en härlig pannkaksdessert (100 g som ger 174 kcal och 3,9 g protein).

#### VARMRÄTT: Ingredienser

PROTEINBERIKAT MOS 29 %: Potatis, mjölk, mjölkprotein, rapsolja, skummjolkspulver, smör, äggula, salt och svartpeppar.  
PROTEINBERIKAD SÅS 18 %: Vatten, skummjolk, vispgrädde, nötköttbuljong, mjölkprotein, smör, stärkelse (bl.a vete), salt, socker, morötter, lök, rapsolja, grönsaks koncentrat (tomat, morot, lök), karamelliserat socker, svartpeppar och libbsticka.  
KÖTTBULLAR 14 %: Griskött, potatis, nötkött, stärkelse, lök, rapsolja, ägg, skummjolkspulver, salt, betfibrer, vitpeppar, lökpulver och solrosolja.  
ÄRTER 9 %. RÖRDA LINGON 4 %: Lingon, socker, stärkelse. I rätten ingår 8 % gris- och nötkött.

#### DESSERT: Ingredienser

PANNKAKSPLÄTT 16 %: Skummjolk, vetemjöl, äggula, palmolja\*, äggvita, modifierad stärkelse, äggvitpulver, rapsolja och salt.  
JORDGUBBSÅS 10 %: Jordgubbar, socker, stärkelse och citronjuicekoncentrat. I desserten ingår 7 % jordgubbar. \*certifierad hållbar palmolja. Läs mer på [www.findus.se](http://www.findus.se)

| Näringsvärde        | Per portion      |
|---------------------|------------------|
| Energi              | 2500 kJ/600 kcal |
| Fett                | 29 g             |
| - varav mättat fett | 12 g             |
| Kolhydrat           | 62 g             |
| - varav sockerarter | 27 g             |
| Fiber               | 4,0 g            |
| Protein             | 21 g             |
| Salt                | 3,2 g            |

Laktos 0,8 g/100 g



Fisk MSC med senapsås, potatis-moröter, ärtor & morötter. Chokladkaka med hallonmousse, 96008631

Klassisk fiskrätt med senapsås och härliga tillbehör (310 g som ger 316 kcal och 19 g protein). Avrundas med chokladkaka och len hallonmousse (75 g som ger 251 kcal och 3,3 g protein).

#### VARMRÄTT: Ingredienser

PROTEINBERIKAT MOS 30 %: Potatis, skummjolk, mjölkprotein, rapsolja, skummjolkspulver, smör, äggula, salt och svartpeppar.  
PROTEINBERIKAD SÅS 23 %: Vatten, skummjolk, vispgrädde, lök, dijonsenap (senapsfrö, ättika, salt, citronsyra), senap (senapsfrö, socker, ättiksprit, salt, cayennepeppar), stärkelse (bl.a vete), smör mjölkprotein, salt, socker, grönsakspulver (lök, palsternacka, morot), grönsaks extrakt (purjolök, libbstickarot), libbsticka, vitpeppar och gulkmeja. FISK 14 %: Alaska pollock filé\* (Theragra chalcogramma). \*Fiskad i Norra Stilla Havet.  
GRÖNSAKER 14 %: Morötter och ärtor.



#### DESSERT: Ingredienser

HALLONMOUSSE 10 %: Hallonpuré, creme fraiche, vispgrädde, florsocker, stärkelse och mjölkprotein.  
CHOKLADKAKA 9 %: Florsocker, rapsolja, ägg, lingon, fettreducerat kakaopulver, vetemjöl, potatisstärkelse, socker och vaniljarom.

| Näringsvärde        | Per portion      |
|---------------------|------------------|
| Energi              | 2350 kJ/570 kcal |
| Fett                | 29 g             |
| - varav mättat fett | 12 g             |
| Kolhydrat           | 51 g             |
| - varav sockerarter | 27 g             |
| Fiber               | 5,5 g            |
| Protein             | 23 g             |
| Salt                | 2,7 g            |

Laktos 0,4 g/100 g



Kyckling med grönpepparsås, rösti, broccoli & röda svartvinbär. Mangodessert med choklad, 96008632

Mjälla kycklingbitar i grönpepparsås med sting, avnjuts tillsammans med rösti (285 g som ger 398 kcal och 22 g protein). En krämig Mangodessert, toppad med choklad, blir en lækker avslutning på måltiden (100 g som ger 185 kcal och 3,2 g protein).

#### VARMRÄTT: Ingredienser

MINIRÖSTI 25 %: Potatis, rapsolja, salt, druvsocker, stärkelse, stabiliseringsmedel (E464) och kryddor.  
PROTEINBERIKAD SÅS 21 %: Vatten, skummjolk, vispgrädde, lök, morötter, tomatpuré, smör, nötköttbuljong, mjölkprotein, stärkelse, salt, grönpeppar, karamelliserat socker, grönsaks koncentrat (tomat, morot, lök) och lagerblad.  
KYCKLING 14 %: Kycklinginnerfilé, druvsocker, tapiokastärkelse och salt.  
BROCCOLI 9 %, RÖRDA SVARTVINBÄR 5 %: Svartvinbärs puré, socker och stärkelse. I rätten ingår 14 % kyckling.

#### DESSERT: Ingredienser

MANGODESSERT 23 %: Mangopuré, vispgrädde, skummjolk, stärkelse, socker, mjölkprotein, äggula och vaniljarom.  
CHOKLAD 3 %: kakaomassa, socker, emulgeringsmedel sojalecitin, naturlig vaniljarom.

| Näringsvärde        | Per portion      |
|---------------------|------------------|
| Energi              | 2450 kJ/580 kcal |
| Fett                | 27 g             |
| - varav mättat fett | 12 g             |
| Kolhydrat           | 57 g             |
| - varav sockerarter | 30 g             |
| Fiber               | 6,0 g            |
| Protein             | 25 g             |
| Salt                | 3,0 g            |

Laktos 0,3 g/100 g

Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tel 020-88 60 00  
specialfoods@se.findus.com www.specialfoods.se

Miss inte vårt Nyhetsbrev samt följ oss på Twitter @KraftTaget\_se och Instagram findusspecialfoods

