

Findus  
**Special  
Foods**

Matglädje  
ger livskvalitet



- Lättuggad mat vid tugg- och sväljsvårigheter
- Proteinrika rätter med det lilla extra
- Inspirationsguide och tips för att öka aptiten



# Rätt och näringsriktig mat - en rättighet

Att få i sig näringsriktig och energirik mat med rätt konsistens är lika viktigt för att leva som att kunna andas. I ett välfärdsland borde det vara en självklarhet att alla ska ha rätt att få känna sig mätta.

För många är det ett stort problem att få i sig tillräckligt med energi och näring. Det kan bero på åldersförändringar, demens, stroke, neurologiska sjukdomar, cancersjukdomar, medfödda handikapp, olycksfall, dålig tandstatus eller infektioner mm.

Andra problem kan vara att inte kunna föra maten till munnen, inte kunna tugga, att hosta eller att det gör ont när man äter, orken tryter, aptiten minskar eller smaksinnet försämras. Det leder i regel till att man äter mindre portioner men näringsbehovet är samma som tidigare, vilket kan orsaka näringsbrist och viktneidgång. Detta kan bli en ledning till att man blir trött, orkeslös och mer infektionskänslig.

Att få i sig tillräckligt mycket mat och näring är en livsnödvändighet för att vi ska hålla oss friska och må bra. Det är därför väldigt viktigt att tidigt bromsa den negativa utvecklingen som sker när aptiten och näringsintaget minskar.

Allt detta har vi på Findus Special Foods tänkt på och tagit hänsyn till genom forskning och utveckling. Vår lösning är ett heltäckande koncept av konsistensanpassad mat (timbalkonsistens) och proteinrika rätter som ger matglädjen tillbaka.

## *MATGLÄDJE ÄR LIKA VIKTIG FÖR ALLA*

Matens konsistens, utseende, doft, smak, portionsstorlek och variation betyder mycket för vår upplevelse av måltiderna, som skall vara en av dagens höjdpunkter.

Läs mer på [specialfoods.se](https://specialfoods.se) för mer information.

# Öka aptiten med små enkla tips!

- Duka vackert.
- Skapa en trevlig måltidsmiljö.
- Börja gärna måltiden med en liten aptitretare.
- Lägg upp en liten portion och ta hellre om än att lägga upp för stor portion från början.
- Kom ihåg tillbehören.
- Servera rikligt med sås, gärna berikad.
- Lägg upp maten vackert och dekorera även om dekorationen ej äts upp.
- Tänk på att servera dryck i rätt konsistens.
- Servera ytterligare mat och dryck om så önskas.
- Sitt bekvämt.
- Ät mellanmål ofta, gärna 3-4 per dag.
- Servera små portioner och berika maten med t ex grädde, smör och Berikning Majsavälling.



## Timbaler som är lätta att tugga och svälja

Findus timbaler är gjorda på finpasserade råvaror av kött, fisk och grönsaker som är blandade med ägg och kryddor. Detta för att få en slät och mjuk konsistens som är lätt att tugga och svälja. I recepten ingår inte gluten eller mjölk.

Timbalerna har varierande smak och form. Detta för att skapa goda och trevliga rätter. Måltiden skall så långt som möjligt se ut som "vanlig" mat men ha rätt konsistens. Rätt konsistens är viktigt för att få en trygg och säker måltid.

## Laga lättuggade

Med hjälp av Findus timbaler tillagas enkelt en konsistensanpassad måltid.

Välj antingen någon kött- eller fisktimbal och servera tillsammans med grönsakstimbaler.

Komplettera måltiden med välkockt pressad potatis eller potatismos, slät sås, slät lingonsylt eller gelé.

Timbalerna har olika vikt.

En lagom portion är ca 80 gram kött- eller fisktimbal och ca 80 gram grönsakstimbal.

### Tillagning

1. Lägg djupfrysta timbaler i en form.
2. Häll lite vatten/buljong i botten på formen.
3. Pensla med olja eller matfett före uppvärmning.
4. Täck med lock eller folie.
5. Mikrovågsugn (750W), ca 2-4 minuter. Hushållsugn 175°C, ca 35 minuter.

Tillagningstid kan variera beroende på ugn & timbalernas storlek.

## rätter med hjälp av timbaler

### Kött- och fisktimbaler, sortimentslåda (2,45 kg)

Lax- och fisktimbal 2 st x 80 g  
Torsktimbal 6 st x 40 g  
Färsbullstimbal ca 32 st x 10 g  
Korvtimbal 8 st x 50 g  
Kycklingtimbal 6 st x 40 g  
Oxtimbal 8 st x 40 g  
Timbalgrytbitar, oxkött ca 31 st x 10 g  
Skinktimbal, stekt 4 st x 40 g  
Stekt fläsktimbal 12 st x 25 g

### Grönsakstimbaler, sortimentslåda (2,4 kg)

Blandad grönsakstimbal 8 st x 40 g  
Blomkålstimbal 8 st x 40 g  
Broccolitimbal 8 st x 40 g  
Grön Böntimbal 16 st x 15 g  
Majstimbal 400 g (7 g/st)  
Morotstimbal 20 st x 20 g  
Ärttimbal 400 g (7 g/st)

### Brödtimbal

63 st x 40 g



EXEMPEL:



Kycklingtimbaler

+



Ärttimbaler

+

Komplettera med potatismos och slät sås

=



OCH SMAKFULL MÅLTID!

# Inspiration – skapa en smakfull måltid med timbaler



**Fiskrätt** Värm lax- och ärttimbal. Servera med slät sås och potatismos och något gott tillbehör.



**Köttgryta** Värm grytbitarna. Lägg i en färdig slät sås. Servera med grönsakstimbal och potatismos.



**Korvrätt** Värm korv- och grönsakstimbaler. Servera med slät tomatsås och pressad potatis.



**Bruna bönor och fläsk** Värm Stekt Fläsk timbaler. Servera med silade bruna bönor och potatismos.



**Soppa** Värm timbalerna. Dela i bitar och lägg i en slät soppa.



**Grönsakstuvning** Värm grönsakstimbalerna. Dela i bitar och lägg i stuvningen. Servera till exempel med korvtimbal.



**Kycklingspett** Pensla kycklingtimbalerna med sockerkulör utrört i lite vatten och strö över grillkrydda. Dela timbalerna och trä upp på spett. Värm.



**Fiskgratäng** Lägg fisktimbaler i en form. Häll över en god slät sås. Täck formen och värm.

# Fler tips på goda måltider och tillbehör med timbaler!



## "Paj" med skinka och ost

### 4 port

Brödtimbaler

### Fyllning

Stekt fläsktimal, tärnad	250 g
Böntimal, tärnad	50 g
Ägg	2 st
Mjök	2 dl
Fetaost, smulad	100 g
Mjukost	150 g
Salt, peppar & paprikapulver	

Täck pajformen med delade Brödtimbaler. Lägga de tärnade timbalerna ovanpå. Vispa ihop ägg, mjök, blanda i osten och kryddor, häll blandningen över pajbotten. Täck formen med lock eller folie. Grädda 175°C ca 20 min.

## Rödbetor/Inlagd gurka/ Syltlök

### 2 port

Spadet av inlagda rödbetor, ättiksgurka eller syltlök	1 dl
Thick & Easy™	2 msk

Blanda Thick & Easy™ i spadet. Låt stelna.

### Varje recept är till 2 portioner

## Stuvade grönsaker

Grönsakstimbaler, tärnade	120 g
Stuvning, se nedan.	

## Skinkstuvning

Stekt fläsk timal och skinktimal, tärnade	120 g
Stuvning, se nedan.	

## Stuvning

Matfett	2 msk
Vetemjöl	1 msk
Mjök	1 dl
Grädde	1 dl
Salt & peppar	

Smält matfettet. Rör i mjölet. Späd med mjök och grädde. Koka ca 5 min, smaksätt. Lägga i de tärnade timbalerna i stuvningen och värm.

## Pytt i panna

### 2 port

Potatismos, tillagat	2 dl
Timbalgrytbitar, tärnade	10 st
Korvtimal, tärnade	2 st
Matfett, brynt	20 g
Lökpulver	
Grillkrydda	
Salt & peppar	

Lägga potatismosen i en form. Tärna timbalerna. Lägga ovanpå potatismosen. Bryn matfett och kryddor tillsammans, häll över. Täck med lock eller plastfolie. Värm till 70°C i mikro.

### Varje recept är till 2 portioner

## Laxpudding

Laxtimal, tärnad	2 st
Dill, torkad finmal	
Omelettsmet & tillagning, se nedan.	

## Grönsaksomelett

Grönsakstimal, tärnade	160 g
Omelettsmet & tillagning, se nedan.	

## Fläskpannkaka

Stekt fläsk timal, strimlad	6 st
Omelettsmet & tillagning, se nedan.	

## Omelettsmet

Ägg	2 st
Mjök	2 dl
Ev. Berikning Majsvälling	2 msk
Salt	

Tärna timbalerna, lägg i en väl smord form. Vispa ihop omelettsmet, häll över de tärnade/strimlade timbalerna. Täck formen med lock eller folie. Grädda 175°C i ca 15 min.

## Potatissallad

### 2 port

Potatis, välkockt, pressad	300 g
----------------------------	-------

### Sås

Grädde	1 dl
Majonnäs	1 dl
Senap	4 tsk

Curry  
Dragon, torkad finmal  
Kapis- eller ättiksgurkspad  
Lökpulver  
Salt, peppar

Blanda ingredienserna till såsen. Vänd ner potatisen. Smaka av.

## Korv med bröd

Lägga varm Korvtimal mellan 2 st Brödtimbaler. Servera med ketchup och senap.

## Varm macka à la 'Croque Monsieur'

Lägga Stekt fläsktimal ovanpå Brödtimbaler och blanda ostkräm med slät senap och bred över. Pudra över paprikapulver för att få fin färg. Täck formen med folie och värm i ugnen.



# Öka smakupplevelsen och aptiten med det lilla extra!

**Smaksättning** Timbalerna är lätt kryddade. Men för att öka variationen kan man krydda ytterligare före tillagning med t ex finmalda örtekryddor, finmalen kryddpeppar, grillkrydda eller grillsalt. Smaksätt gärna potatismos med t ex pepparrotvisp, mjukost, finmalda örtekryddor eller crème fraiche.

**Kryddig yta** Strö finmalda kryddor över.

**Vacker stekyta** Pensla med sockerkulör utrört i lite vatten och strö finmalda kryddor över.

**Panerad maträtt** Bryn smör och lite finkornigt ströbröd tillsammans, pensla sedan före eller efter uppvärmning.

**Gratäng** Lägg timbaler i en form. Häll slät sås över. Täck formen och värm.

**Gryta, stroganoff** Häll slät sås över tärningarna.

**Ugnsgratinerad korv** Bred på ketchup och senap, ev. pensla med gurkspad, lägg på ostcrème. Täck formen och värm.



**Sås** Servera alltid rikligt med slät sås till måltiden. Det finns många färdiga goda såser att köpa i butik t ex grädd-sås, hollandaisesås, fisksås. Ytterligare tips är att köpa smaksatt crème fraiche.

**Goda tillbehör** Servera gärna släta, goda tillbehör såsom gelé, äppelmos, slät lingonsylt, senap, ketchup mm.

# Rätt konsistens med Thick & Easy™

Thick & Easy™ är ett lättlösligt förtjockningsmedel i pulverform för personer som har behov av mat och dryck med förändrad konsistens.

Blandas både i kallt och varmt, är lättlösligt, ger ingen smak- eller färgförändring, behöver ej upphettas. Rör om före servering.

Rekommenderad dosering per 1 dl (100 ml)	Trögflytande konsistens Stage 1*	Krämkonsistens Stage 2*	Pudding-konsistens 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

\*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.

## “Gelead” sockerkaka

Vispa ner 0,5 msk Thick & Easy™ i 1 dl saft eller äpplejuice. Häll över 2 skivor socker-kaka. Var noga med att täcka ända ut över kanterna. Låt stå och dra tills de är ordentligt genomdränkta. Flytta över, med stekspade, på en assiett.

## “Gelead” smörgås

Hetta upp 1 dl vatten och smält ner 1 msk matfett. Vispa ner 0,5 msk Thick & Easy™. Häll över 2 skivor kantskuret mjukt bröd. Var noga med att täcka ända ut över kanterna. Låt stå och dra tills de är ordentligt genomdränkta. Flytta över, med stekspade, på en assiett. Servera smörgåsen med mjukt pålägg, t ex bredbar leverpastej, mjukost eller äggkräm.





Torsktimbal med senapssås



Kycklingtimbal med pepparsås



Stekt fläsktimbal med löksås



Färsbullstimbal med gräddsås

# GoVital

För ett aktivt seniorliv

## Enportionsrätter - Timbaler



Varje rätt ger ca 565 kcal och 23 g protein.

### Tillagning

#### MIKRO (600-650 W)

1. Värm den djupfrysta maträtten med plastfilmen på i mikro.
2. Låt den stå någon minut innan den serveras.
3. Drag av plastfilmen.

#### UGN 125°C

1. Låt plastfilmen sitta kvar och sätt in den djupfrysta maträtten på ett galler mitt i ugnen.
2. Värm ca 60 minuter.
3. Drag av plastfilmen.

### Förvaring

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



# GoVital

För ett aktivt seniorliv

## Proteinrika små enportionsrätter - liten varmrätt och en god dessert



FÖR DIG MED LITEN APTIT HAR VI PROTEINBERIKAT EN LITEN VARMRÄTT SOM SERVERAS TILLSAMMANS MED EN GOD DESSERT.

Varje rätt ger ca 600 kcal och 25 g protein.

### 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 frysutrymme (-18° C eller kallare), se datummärkning.



Kyckling med currysås, Äppelkaka med vaniljsås



Köttbullar med gräddsås, Plättar med jordgubbssås



Fisk MSC med senapssås, Chokladkaka med hallonmousse



Kyckling med grönepepparsås, Mangodessert med choklad

# Tillför extra näring med Berikning Majsvälling



Berikning majsvälling är ett lösligt berikningspulver som tillför mycket näring, mineraler och vitaminer. Den lämpar sig till personer som äter små portioner och behöver berika dessa.

Berikning blandas lätt i kalla och varma drycker, soppor, såser, potatismos och maträtter. Dessutom kan den användas som välling. Berikningen behöver ej upphettas, då den tillsätts i kalla komponenter.

Berikning majsvälling är glutenfri samt ger 445 kcal och 23 g protein per 100 g.

1 portion	Välling	Soppa	Sås	Potatismos	Gröt	Fil/yoghurt	Café au lait
Mjolk/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		
Mjolk							1 msk
Socker							1 tsk/bit

Om man ökar mängden Berikning Majsvälling ger det en förtjockande effekt.

## Berikad Sockerkaka

	12 bitar
Ägg	3 st
Socker	2 dl
Berikning Majsvälling	2 dl
Vetemjöl	2 dl
Bakpulver	2 tsk
Vaniljsocker	2 tsk
Smör	50 g
Mjolk	1 dl
Matfett och ströbröd till formen	

Sätt ugnen på 175°C. Smörj och bröa sockerkaksformen. Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt. Blanda samman Berikning Majsvälling, mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Smält smöret och håll i mjölken, så att allt blir ljummet. Häll mjölblandningen i sockerblandningen och rör om. Rör försiktigt ner mjölblandningen i smeten och håll den i formen. Grädda i 175°C i ca 40 min.



**Tips!** Berika kaffe och annan dryck med ca 2 msk Berikning Majsvälling per portion.



# Beställ idag!

Du kan enkelt beställa produkterna  
via [MatHem.se](http://MatHem.se) eller ICA.  
De finns också att köpa hos storköksgrossist.

	MatHem.se	Art.nr. ICA	Art.nr. Storköks- grossist
<b>Timbaler</b>			
Kött- och fisktimbaler sortimentslåda, 9 sorter (2,45 kg)	*	440318-4	96008703
Grönsakstimbaler sortimentslåda, 7 sorter (2,40 kg)	*	440334-1	96008653
Brödtimbal, 63 st x 40 g (2,52 kg)	*		96008767
<b>Timbalrätter (370 g)</b>			
Torsktimbal m senapssås	*	428423	96008616
Kycklingtimbal m pepparsås	*	428422	96008617
Stekt fläsktimbal m löksås	*	428420	96008618
Färsbullstimbal m gräddsås	*	428421	96008615
<b>GoVital Proteinrika små varmrätter med dessert (385 g)**</b>			
Fisk m senapssås & Chokladkaka m hallonmousse	*	428428	96008631
Kyckling m currysås & Äppelkaka m vaniljsås	*	428425	96008634
Kyckling m grönpepparsås & Mangodessert m choklad	*	428427	96008632
Köttbullar m gräddsås & Plättar m jordgubbssås	*	428424	96008633
<b>Berikning Majsvälling (650 g)</b>	*	105443	96013897
<b>Thick &amp; Easy™ (225 g)</b>	*		96012898
Varunr Apoteket 202254, 1 x 225 g Varunr Apoteket 910140, 12 x 225 g			
<b>Djupfrysta puréer lösfrysta i små bitar, 2 kg</b>			
Hallonpuré	*		96012417
Jordgubbspuré	*		96012397
Mangopuré	*		96008225
Jordärtskockspuré	*		96012429
Ärtpuré	*		96008227

\* Finns att beställa på **MatHem.se**

\*\* GoVital Proteinrika rätter finns även i frysdisker  
på ICA, Hemköp och Citygross\*.

(\*fr o m v 38 2019)

Besök gärna vår webbaserade utbildning [matviddysfagi.luvit.se](http://matviddysfagi.luvit.se)  
Kontakta Findus Special Foods, om du har några frågor. Tfn 020-88 60 00 eller  
[specialfoods@se.findus.com](mailto:specialfoods@se.findus.com) [www.specialfoods.se](http://www.specialfoods.se)

