



**Eksempler på måltider
med cremet konsistens**

Eksempler på måltider med cremet konsistens

Kost med cremet konsistens vælges når man evt. ikke kan tygge, men er i stand til nogen tungetransport og spontan eller faciliteret synkning.

Cremet kost er mad med cremet, ensartet og tyk konsistens, som ikke kræver tygning, Alle fødevarer tilberedes uden skorper. Kosten skal være findelt og pureret. Der må ikke være nogen form for klumper eller hårde skorper, og konsistensen må ikke være sej/klistret.

Morgen:

- Øllebrød med piskefløde (blandes)
- Surmælksprodukt med fløde og sukker eller frugtgrød/mos uden klumper (blandes), energirig yoghurt
Ca. 1½ dl: 1 dl græsk yoghurt 10%, ½ dl piskefløde 38%, 2 spsk. frugtgrød og ½ tsk. vaniljesukker.
- Lind havregrød (evt. blendet eller som har været i blød) kogt på mælk med smør og sukker (blandes)

Frokost /aftensmad

- Kød med cremet konsistens samt lind kartoffelmos og grøntsagspuré
- Legeret og beriget suppe uden klumper og trevler eks. blomkål, champignon, asparges, tomat, broccoli, gulerodssuppe, kyllingesuppe, karrysuppe
- Kærnemælks- eller frugtsuppe evt. serveret med cremefraiche (blandes)
- Surmælksprodukt med fløde og sukker, koldskål
- Frugtgrød (blendet) med piskefløde (blandes)
- Alle grødtyper koges på mælk og blendes:
 - Mannagrød, risengrød, rismelsgrød med kanel-sukker og smør (blandes),
 - Boghvedegrød med sirup (blandes),
 - Havregrød eller byggrød med æblepuré (blandes)

For yderligere vejledning kontakt den kliniske diætist vedrørende ernæringsbehov og konsistens samt ergoterapeut vedrørende udredning i forhold til konsistens.

Mellemmåltider/dessert:

- Energi/proteinrig drik
1½ dl kærnemælk, 1½ dl ymer, ½ dl piskefløde, 1 æggeblomme (pasteuriseret), 2-3 tsk. sukker og vaniljesukker og citronsaft efter smag.
- Ernæringsdrik
- Fromage eller mousse uden trevler eller klumper
- Beriget is
- Frugtpuré med piskefløde (blandes)
- Smoothies med fløde - uden trevler eller klumper
- Kakao med flødeskum (blandes)

Jette Thomsen Fabricius

Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 51 36 95 65

Mail: jfab@favrskov.dk

Mona Mikkelsen

Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 20 46 66 80

Mail: momi@favrskov.dk