

# 123Pure

---



**PUREKOST  
FOR FRY'S**



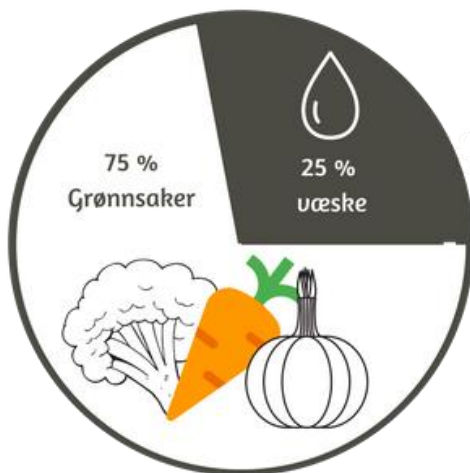
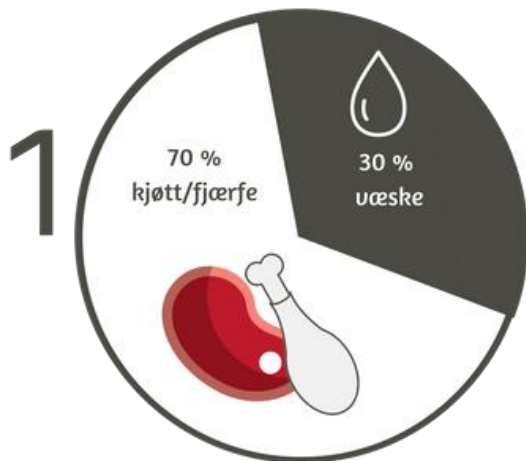
NATURTRO FORMER

## Innhold

<b>Fremgangsmåte 123Puré .....</b>	<b>4</b>
<b>Blandingsforhold .....</b>	<b>4</b>
<i>Fortykningsmiddel .....</i>	<i>5</i>
<i>Fryste, ferske, kokte eller stekte råvarer? .....</i>	<i>5</i>
<i>Berikning</i>	<i>5</i>
<b>Mos og berik .....</b>	<b>6</b>
<i>Valg av purémaskin .....</i>	<i>6</i>
<b>Fortykk .....</b>	<b>7</b>
<b>Form .....</b>	<b>7</b>
<b>Frys .....</b>	<b>8</b>
<b>Anrett .....</b>	<b>8</b>
<b>Varm opp .....</b>	<b>9</b>
<i>Menyforslag for 123Puré.....</i>	<i>10</i>
<i>Forslag til næringstette menyer av 123Puré .....</i>	<i>11</i>
<b>Oppskrifter.....</b>	<b>12</b>
<i>KJØTT</i>	<i>12</i>
<b>Kyllingklubbe .....</b>	<b>12</b>
.....	13
<b>Kyllingfilet .....</b>	<b>13</b>
<b>Svinekoteletter .....</b>	<b>14</b>
<b>Kjøtt i skiver .....</b>	<b>15</b>
<b>Grytekjøtt .....</b>	<b>16</b>
<b>Pølse .....</b>	<b>17</b>
<i>FISK</i>	<i>18</i>
<b>Laksefilet: .....</b>	<b>18</b>
<b>Torskefilet.....</b>	<b>19</b>
<i>GRØNNSAKER</i>	<i>20</i>
<b>Brokkoli .....</b>	<b>20</b>
<b>Blomkål.....</b>	<b>21</b>
<b>Gulrøtter .....</b>	<b>22</b>

<b>Grønne bønner</b> .....	<b>23</b>
<b>Grønne erter</b> .....	<b>24</b>
<b>Kålrot</b> .....	<b>25</b>
<b>Potet</b> .....	<b>26</b>

## Fremgangsmåte 123Pure



### Blandingsforhold

Fordelingen av råvare og væske er den samme uavhengig av hvilken råvare man bruker. Væskeinnholdet i råvaren vil medføre variasjon i forhold til sluttresultatet. Individuelle tilpasninger må derfor tas underveis. Krydder kan med fordel anvendes som smaksforsterker. Vi anbefaler også å bruke flytende kraft som en del av væsken.

**Kjøtt/Fjærfe/Fisk:** 70 % kjøtt/fjærfe/fisk / 30 % væske + 4 % fortykning

**Grønnsaker:** 75 % grønnsaker / 25 % væske + 4 % fortykning

## Fortykningsmiddel

**Gelea Cold** anvendes for å oppnå frysestabilitet. Det vil si at den ferdige puréen må settes på frys for å fungere.

---

## Fryste, ferske, kokte eller stekte råvarer?

Vi anbefaler å bruke frosne grønnsaker for best resultat. La grønnsakene tine en stund på benken før de tas i bruk, da går det ikke like hardt utover knivbladet i maskinen. Det er også mulig å bruke stekte, kokte eller rå grønnsaker. Enkelte grønnsaker, bl.a. kålrot bør kokes før bruk, da smaken på rå kålrot kan bli litt skarp.

Bruk gjerne stekt eller kokt kjøtt/fisk/fjærfe. Husk at oppskriftene beregner mengde kjøtt/fisk/fjærfe i stekt eller kokt tilstand, råvarene veier ofte mye mer før de er tilberedt.

Vi anbefaler å bruke fersk fisk som utgangspunkt. Hvis man ikke har muligheten til det, kan man bruke frossen fisk, men da bør den stekes eller kokes før bruk. Frossen fisk inneholder mye vann og kan dermed ha en innvirkning på væskeinnholdet i det ferdige produktet.

Overskuddsproduksjon/rester kan gjerne anvendes som råvare.

**TIPS:** Dersom man ønsker stekt smak på den ferdige puréen, anbefaler vi å steke råvaren godt før bruk. Det avgir en god smak i sluttproduktet.

---

## Berikning

For å sikre optimalt næringsinnhold i maten bør protein- og energiberikning tilsettes.

- Protein Plus
- Energi Plus

For å tilfredsstille Helsedirektoratets krav til et næringsstett kost, anbefaler vi å berike med ca. 6 % Protein Plus og 5 % Energi Plus.



### *Mos og berik*

a) Blend kjøtt/fjærfe på maks styrke i ca. 3-5 min. Fisk trenger ca 3 min. Ved bruk av frosne grønnsaker blend på maks styrke i ca 2-3 min.

Tiden vil variere avhengig av maskin.

b) Tilsett beriking for optimalt næringsinnhold<sup>1</sup>. Vi anbefaler ca. 6 % Protein Plus i kjøtt/fjærfe/fisk og ca. 5 % Energi Plus i grønnsakene.

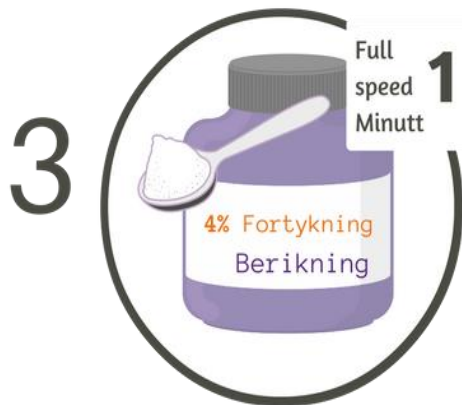
### Valg av purémaskin

For optimalt resultat anbefaler vi Robot Coupe - Blixer 2, 3 og 4 liter. Denne maskinen finnes også i større størrelser.

Robot Cook har varmefunksjonalitet, men det er ikke en nødvendig funksjonalitet om man kun skal lage puré som skal fryses. Ønsker man å ha mulighet til å lage puré for både frys og kjøøl, anbefaler vi å anvende Robot Cook.

Thermomix fungerer dessverre ikke til dette formålet.

<sup>1</sup> Helsedirektoratet, Kostholdsplanleggeren



### Fortykk

a) Tilsett 4 % Gelea Cold.  
Til f.eks 100 g kjøtt/fjærfe/fisk eller grønnsaker og væske, tilsettes 4 g Gelea Cold.

b) Blend på maks styrke i 1 min.



### Form

Ha puréen i sprøyteposer og fyll hvert rom i silikonformene. Legg lokket over og trykk/stryk forsiktig over.

#### TIPS:

For et lekkert resultat anbefaler vi å drysse f.eks. paprikapulver i enkelte former (f.eks. svinekoteletter). Det gir et visuelt inntrykk av at det er stekeskorpe på maten.

**5**

### *Frys*

Sett de fylte formene på frys. Bruk gjerne en sjokkfryser (- 18 grader) for best resultat.

**6**

### *Anrett*

Når maten er fryst, fjernes stykkene fra silikonformene og anrettes på en tallerken.





### *Varm opp*

Dekk maten til og varm den opp.  
Oppvarmingstiden kan variere avhengig av maskin.

- Kombidamper/steamovn: 100°C og 50 % steam i ca. 20 min.
- Mikrobølgeovn: ca. 400W i 2-3 min.

### **OBS!**

Maten kan regenereres fra tint eller direkte fra frossen tilstand!

---

## Menyforslag for 123Pure

I menysammensetningen nedenfor har vi tatt utgangspunkt i kostholdsplanleggeren som anbefaler et næringstett kosthold for personer med dysfagi<sup>1</sup>.

Totalt energiinntak pr dag: ca. 2000 kcal.

En middag bør utgjøre ca. 20-25 % av det totale energiinntaket = 400-500 kcal

	Anbefalt inntak (E %)	Energiinnhold (kcal) per porsjon med middag	Mengde (g)
<i>Karbohydrater</i>	40-50	160-250	40-62,5
<i>Protein</i>	15-20	60-100	15-25
<i>Fett</i>	35-40	140-200	15-22

<sup>1</sup> Helsedirektoratet, Kostholdsplanleggeren

## Forslag til næringstette menyer av 123Pure

123Pure måltid med og uten beriking							
Middagsmåltider							
	Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
<b>Kjøtt</b>							
<i>Svinekotelett med potetmost, gulrot, brokkoli og brun saus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	456	19,2	22,1	33	17	3,7	0,6
Med beriking	520* +64 kcal	30,9* +11,7 g	27,1* +5 g	33	17	3,7	0,6
<i>Kylling med potetmos, brokkoli, blomkål og fløtesaus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	442,8	10,4	17,2	30,1	18,9	2,5	0,5
Med beriking	432* +57 kcal	15,6* +3,2 g	26,4* +11,6 g	30,1	18,9	2,5	0,5
<b>Fisk</b>							
<i>Laksefilet med potetmos, grønne bønner, gulrot og dillsaus (per porsjon)</i>							
Uten beriking	500	26,9	22,7	34,1	17,2	3,7	0,5
Med beriking	544* +44 kcal	26,9	34,3* +11,6	34,1	17,2	3,7	0,5

\* Totalt innhold av energi, karbohydrater og protein i måltidet med beriking.

**OBS!!!**

Det må tas individuelle vurderinger i forhold til de ulike måltidene. For ytterligere beriking kan noe av væsken (vann/kraft) erstattes med olje eller fløte.

Det bør serveres med en enkel dessert sammen med middagsmåltidene. På den måten har man bedre forutsetning for et tilstrekkelig næringsinntak<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Helsedirektoratet, Kostholdsplanleggeren

## Oppskrifter

---

### KJØTT

#### Kyllingklubbe

Ingredienser til ett silikonbrett (8 porsjoner):

- 350 g stekt kyllingkjøtt
- 45 g kremost
- 15 g kraft
- 40 g qimiq classic
- 50 g vann
- 20 g Gelea Cold (fortykningmiddel)
- 30 g Energi Plus (energipulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe.

Næringsverdi per stykk (55 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
89*	3,4*	10,8	3,6	1,7	0,2	0,1

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 77 kcal fra naturlige råvarer og 12 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,4 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 3 g karbohydrater fra beriking.

**Kyllingfilet**

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 350 g stekt kyllingkjøtt
- 45 g kremost
- 15 g kyllingkraft
- 40 g qimiq classic
- 50 g vann
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 30 g Energi Plus (energipulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe

Næringsverdi per stykk (60 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
97*	3,9*	11,8	4,35	2,05	0,2	0,15

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 84 kcal fra naturlige råvarer og 13 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,7 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 3,2 g karbohydrater fra beriking.

**Svinekoteletter**

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt svinekjøtt
- 20 g kremfløte
- 15 g okse- eller kalvekraft
- 40 g qimiq classic
- 75 g vann
- 20 g Gelea Cold (fortykkingsmiddel)
- 30 g Energi Plus (energipulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe

Næringsverdi per stykk (90 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
249*	4,7*	17,4	18	7,3	0,3	0,2

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 233 kcal fra naturlige råvarer og 16 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,6 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 4,1 g karbohydrater fra beriking.

**Kjøtt i skiver**

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt svin- eller storfekjøtt
- 20 g kremfløte
- 15 g okse- eller kalvekraft
- 40 g qimiq classic
- 75 g vann
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 30 g Energi Plus (energipulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe

Næringsverdi per stykk (95 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
264*	5,5*	18,2	18,8	7,7	0,3	0,2

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 244 kcal fra naturlige råvarer og 20 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,4 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 5,1 g karbohydrater fra beriking.

## Grytekjøtt

Ingredienser til ett silikonbrett (5 porsjoner):

- 350 g stekt svin- eller storfekjøtt
- 20 g kremfløte
- 15 g okse- eller kalvekraft
- 40 g qimiq classic
- 75 g vann
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 30 g Energi Plus (energipulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe

Næringsverdi per stykk (85 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
236*	5,2*	16,2	16,8	16,8	0,3	0,1

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 218 kcal fra naturlige råvarer og 18 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,7 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 4,5 g karbohydrater fra beriking.



## Pølse

Ingredienser til ett silikonbrett (8 porsjoner):

- 350 g kjøttpølse
- 20 g kremfløte
- 15 g okse- eller kalvekraft
- 40 g qimiq classic
- 75 g vann
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 30 g Energi Plus (energipulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne paprikapulver i bunn av formen, for å etterligne utseendet til stekeskorpe.

Næringsverdi per stykk (55 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
102*	5,3*	4,4	7,2	3,6	0,2	0,7

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 90 kcal fra naturlige råvarer og 12 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 2,2 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 3 g karbohydrater fra beriking.

## FISK

**Laksefilet:**

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt laksefilet
- 70 g vann
- 15 g fiskekraft
- 40 g qimiq classic
- 20 g kremfløte
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 30 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne persille i bunn av formen.

Næringsverdi per stykk (90 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
199*	0,8	18,8*	13,5	3,6	0,3	0,1

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 180 kcal fra naturlige råvarer og 19 kcal fra beriking.
- Protein: 14,5 g protein fra naturlige råvarer og 4,5 g protein fra beriking.

**Torskefilet**

Ingredienser til ett silikonbrett (4 porsjoner):

- 350 g stekt torskefilet
- 45 g kremost
- 15 g kraft
- 40 g qimiq classic
- 50 g vann
- 20 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 30 g Energi Plus (energipulver)



Smak til med krydder av eget ønske. Dryss gjerne persille i bunn av formen.

Næringsverdi per stykk (90 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
120*	5,6*	15,7	3,9	2,1	0,3	0,2

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 101 kcal fra naturlige råvarer og 19 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 0,5 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 5 g karbohydrater fra beriking.

## GRØNNSAKER

**Brokkoli**

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g brokkoli
- 30 g qimiq classic (evt. kremfløte)
- 10 g grønnsakskraft
- 20 g kremost naturell
- 15 g kremfløte
- 12 g Gelea Cold (fortykningmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



**Protein Plus (proteinpulver) kan byttes ut med Energi Plus (energipulver) i grønnsaker dersom en bruker har behov for mer energi.**

Næringsverdi per stykk (40 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
37*	0,9	3,4*	0,9	0,5	0,9	0

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 28 kcal fra naturlige råvarer og 9 kcal fra beriking.
- Proteiner: 1,2 g proteiner fra naturlige råvarer og 2,2 g proteiner fra beriking.

**Blomkål**

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g blomkål
- 30 g qimiq classic (evt. kremfløte)
- 10 g grønnsakskraft
- 20 g kremost naturell
- 15 g kremfløte
- 12 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



**Protein Plus (proteinpulver) kan byttes ut med Energi Plus (energipulver) i grønnsaker dersom en bruker har behov for mer energi.**

Næringsverdi per stykk (40 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
35*	1	3,1*	2	1,3	0,8	0

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 26 kcal fra naturlige råvarer og 9 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,9 g proteiner fra naturlige råvarer og 2,2 g proteiner fra beriking.

**Gulrøtter**

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g gulrot
- 30 g qimiq classic (evt. kremfløte)
- 10 g grønnsakskraft
- 20 g kremost naturell
- 15 g kremfløte
- 12 g Gelea Cold (fortykningmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



**Protein Plus (proteinpulver) kan byttes ut med Energi Plus (energipulver) i grønnsaker dersom en bruker har behov for mer energi.**

Næringsverdi per stykk (50 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
45,5*	1,8	3,5*	2,5	1,6	1	0,07

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 34 kcal fra naturlige råvarer og 11,5 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,7 g proteiner fra naturlige råvarer og 2,8 g proteiner fra beriking.

**Grønne bønner**

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g grønne bønner
- 30 g qimiq classic (evt. kremfløte)
- 10 g grønnsakskraft
- 20 g kremost naturell
- 15 g kremfløte
- 12 g Gelea Cold (fortykning)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



**Protein Plus (proteinpulver) kan byttes ut med Energi Plus (energipulver) i grønnsaker dersom en bruker har behov for mer energi.**

Næringsverdi per stykk (45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
42*	1,3	3,3*	2,2	1,5	1,2	0*

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 32 kcal fra naturlige råvarer og 10 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,9 g proteiner fra naturlige råvarer og 2,4 g proteiner fra beriking.

**Grønne erter**

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 300 g grønne erter
- 30 g qimiq classic (evt. kremfløte)
- 10 g grønnsakskraft
- 20 g kremost naturell
- 15 g kremfløte
- 25 g vann
- 12 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



**Protein Plus (proteinpulver) kan byttes ut med Energi Plus (energipulver) i grønnsaker dersom en bruker har behov for mer energi.**

Næringsverdi per stykk (55 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
62*	3,7	5*	2,4	1,5	2,4	0

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 51,1 kcal fra naturlige råvarer og 10 kcal fra beriking.
- Proteiner: 2,6 g proteiner fra naturlige råvarer og 2,4 g proteiner fra beriking.



**Kålrot**

Ingredienser til ett silikonbrett (6 porsjoner):

- 225 g kålrot
- 30 g qimiq classic (evt. kremfløte)
- 10 g grønnsakskraft
- 20 g kremost naturell
- 15 g kremfløte
- 25 g vann
- 12 g Gelea Cold (fortykningsmiddel)
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



**Protein Plus (proteinpulver) kan byttes ut med Energi Plus (energipulver) i grønnsaker dersom en bruker har behov for mer energi.**

Næringsverdi per stykk (45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
44*	2,4	3,1*	2,2	1,4	1	0

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 34 kcal fra naturlige råvarer og 10 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,7 g proteiner fra naturlige råvarer og 2,4 g proteiner fra beriking.

**Potet**

Ingredienser til 6 porsjoner:

- 225 g potet
- 5 g grønnsakskraft
- 15 g qimiq classic
- 45 g kremfløte
- 15 g Protein Plus (proteinpulver)



Smak til med krydder av eget ønske.

Næringsverdi per stykk (45 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
63*	6,6	2,8*	2,9	1,9	0,6	0

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 55 kcal fra naturlige råvarer og 8 kcal fra beriking.
- Proteiner: 0,9 g proteiner fra naturlige råvarer og 1,9 g proteiner fra beriking.

## SAUS

**Brun saus**

Ingredienser til en porsjon (ca. 220 g):

- 30 g løk
- 10 g hvetemel
- 10 g smør
- 15 g kyllingfond
- 1,5 dl vann
- 6 g Energi Plus (karbohydratpulver)

Fremgangsmåte:

Finhakk løk. Stek den blank i smør på middels varme. Ha i mel (litt om gangen) og energi plus og rør godt. Bruk en visp for å unngå klumper. Rør om til det får en nøttebrun farge. Ha i kyllingfond og vann, gjerne litt om gangen, slik at man får ønsket konsistens. La det koke opp mellom hver gang og rør godt.

Smak til med salt og pepper.

**OBS! Fortykkingsmiddel bør tilsettes for ønsket konsistens på sausen. Unngå å servere helt flytende saus til personer med store tygge- og svelgevansker.**

Næringsverdi per porsjon (ca. 220 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
142* +23 kcal	14,7* +5,7 g karbohydrat	1,6	8,4	5,3	0,9	0,3

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 72 kcal fra naturlige råvarer og 19 kcal fra beriking.
- Karbohydrater: 5,5 g karbohydrater fra naturlige råvarer og 4,8 g karbohydrater fra beriking.

**Hvit saus med dill**

Ingredienser til en porsjon (ca. 200 g):

- 175 g helmelk
- 7 g hvetemel
- 7 g smør
- 1 dl hakket dill
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

Smelt smør i en kasserolle på svak varme. Tilsett melet og rør godt med visp, til det blir en glatt jevning. Spe jevningen med melken til den er klumpefri og gi sausen et oppkok. La sausen småkoke et par minutter, for å fjerne melsmaken fra sausen.

Smak til med salt og pepper.

**OBS! Fortykkingsmiddel bør tilsettes for ønsket konsistens på sausen. Unngå å servere helt flytende saus til personer med store tygge- og svelgevansker.**

Næringsverdi per porsjon (ca. 200 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
199	13,5	7	12,8	8,4	0,5	0,3

**Fløtesaus**

Ingredienser til en porsjon (ca. 180 g):

- 1 dl vann
- 50 g kremfløte
- 20 g kyllingfond
- 6 g Protein Plus (proteinpulver)

Fremgangsmåte:

Bland sammen Protein Plus og kremfløte i en kasserolle. Kok opp fløten under omrøring og tilsett vann og kyllingfond. La småkoke et par minutter.

Smak til med salt og pepper.

**OBS! Fortykkingsmiddel bør tilsettes for ønsket konsistens på sausen. Unngå å servere helt flytende saus til personer med store tygge- og svelgevansker.**

Næringsverdi per porsjon (ca. 180 g)						
Energi (kcal)	Karbohydrater (g)	Protein (g)	Fett (g)	Mettet fett (g)	Fiber (g)	Salt (g)
204*	1,6	6,4*	19,1	12,5	0	0,3

\* Forutsetninger for næringsverdi:

- Energi: 182 kcal fra naturlige råvarer og 22 kcal fra beriking.
- Proteiner: 6,4 g proteiner fra naturlige råvarer og 5,3 g proteiner fra beriking.