



# Komplettering av hemmåltider och färdigmat

Måltiden som transporteras hem är avsedd att täcka en tredjedel av dagens näringsbehov. Den måste kompletteras hemma.

Till måltiden hör förutom huvudrätten alltid tillbehör till maten.

En färdigmatsportion som köps i butiken räcker i allmänhet inte som sådan för att täcka äldre personers näringsbehov. Det är bra att komplettera den med något proteinhaltigt livsmedel och andra tillbehör till maten.

En god måltidsrytm utgör grunden för ett mångsidigt och tillräckligt ätande.

## Huvudrättens delar:

### Proteinkälla:

fisk, fjäderfä, kött eller baljväxtbaserad huvudrätt

### Potatis eller spannmål

### Vegetariskt tillbehör:

tillagade eller färska grönsaker



## Tillbehör till huvudrätten:

- Måltidsdryck: mjölk/surmjolk/sojadryck
- Fullkornsbröd, askmargarin/nötsmör
- Vegetariskt tillbehör, olja eller oljebaserad sallads dressing
- Fukt-/bärdessert
- Smaktillbehör: lingonsylt, rödbeta, kryddgurka, ketchup, senap, kryddor

## Exempel på måltider:



## Vad du behöver:

### Huvudmåltider:

- Proteinkälla: broiler, fisk, ägg, kött, mjölkprodukt, baljväxter såsom ärter och bönor
- Potatis/spannmålstillbehör
- Hemmåltid eller färdigmat från butiken + grynost/bönor/ägg/proteinpulver

### Som tillbehör till måltiderna:

- Måltidsdryck: mjölk/surmjolk/sojadryck
- Bröd, askmargarin
- Olika grönsaker, rotfrukter, frysta grönsaker (en del färska)
- Frukt, bär
- Olja eller oljebaserad sallads dressing

### Frukost, mellanmål, kvällsmål:

- Fullkornsbröd, bredbart pålägg
- Grötflingor, färdig gröt från butiken
- Frukt, bär, fruktsallad, bärkräm
- Nötter, frön
- Ost, pålägg, ägg
- Yoghurt, kvarg, proteinpudding, sojamellanmål, grynost
- Mat- och mellanmålsdrycker: mjölk/surmjolk/sojadryck/juice

Mer information: <https://www.ruokavirasto.fi/sv/livskraft-for-aldre/>