

# Lev livet med Liva Energi



LIVA ENERGI: LÄTT ATT SERVERA – GOTT ATT ÄTA • SMAKER SOM ÄLDRE UPPSKATTAR



## Extra energi är enklare än du tror

### Kan motverka undernäring

Undernäring är ett stort problem bland många äldre idag. Så många som en av tre sjuka äldre är undernärda och många fler ligger i riskzonen för undernäring. Många äldre och sjuka kanske inte har orken, aptiten eller förmågan att äta tillräckligt för att få i sig rätt mängd energi. Undernäring kan bland annat leda till högre infektionsrisk ökad risk för fall och svagare muskler. Det kan t.ex. bli svårare att ta sig ur sängen själv, tröttheten kan öka, liksom risken för nedstämdhet. Men det behöver inte vara så. Genom att servera mat med extra energi kan du hjälpa äldre och sjuka att orka lite mer.

### Vanlig mat med extra energi

Liva Energi är god och enkel mat som innehåller extra mycket energi. Inga konstigheter. Bara extra energi som ger möjlighet till att orka mer och må bättre. Dina vårdtagare kan antingen äta mindre och få i sig lika mycket energi som tidigare eller äta som vanligt och få i sig mer energi än tidigare. Den proteinrika soppan är bara att värma och servera,

MYCKET MER ENERGI ÄN "VANLIG" MAT • ÄT LIKA MYCKET – ORKA LITE MER



kanske med ett gott tillbehör, och de uppfriskande nypon- och äppledryckerna är alltid uppskattade smaker. Se Liva Energi som helt vanlig mat med en stor fördel – de hjälper dig att servera gott, enkelt och energirikt!

### Minst sex måltider om dagen

För att förebygga undernäring bland äldre och sjuka är det lämpligt att äta regelbundet och att nattfastan inte blir för lång. Rekommendationen är minst sex mål om dagen, fördelat på tre huvudmål och tre mellanmål. För äldre och sjuka är alla måltider viktiga eftersom det kan vara lättare att äta mindre portioner oftare om man har dålig aptit. Oavsett vilken måltid du serverar är Liva Energi en viktig energipåfyllare. Soppan från Liva Energi är en utmärkt huvudmåltid tillsammans med t.ex. en smörgås och dessert. Dryckerna är perfekta förfrukostar för morgonpigga innan frukost eller som energigivande nattfösare på sängkanten.

En dag full av energi >>

# Enkelt & proteinrikt!

Ett litet tillbehör i eller bredvid soppan gör den snabbt och enkelt till ett spännande mellanmål.  
Eller servera den bara som den är – gott, enkelt och snabbt extra energi!



*Gör det lite fredagsfint – servera med  
Crème fraîche och stenbitsrom eller räkor.*



**Artikel nr:** 16430

**Volym:** 1 liter

**Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl):**

Energi	550 kJ – 130 kcal
Protein	6,6 g
Kolhydrat	4,3 g
– varav sockerarter	2,9 g
Fett	9,9 g
– varav mättat fett	1,5 g
Fiber	< 0,5 g
Natrium	0,4 g

**Ingredienser:** Vatten, rapsolja, mjölkprotein, mjölkpulver, ostpulver, broccoli, potatisflingor, salt, modifierad stärkelse (potatis), lök, purjolök, socker, kryddor, arom, solrosolja, antioxidant (natriumcitrater), maltodextrin, tapiocamjöl.

Med halverade köttbullar eller frikadeller  
blir soppan mustigare.

Variera din soppa snabbt och enkelt med kokta  
grönsaker, t.ex smörslungade brocolibuketter.

Förhöj umamismaken genom att röra i lite ansjovisspad.

Servera gärna tillsammans  
med en näringsrik ägghalva.



# En välkänd smak dygnet runt

Smakar precis som nyponsoppa ska smaka fast med dubbelt så mycket energi. Perfekt som frukost, mellanmål eller nattfösare.

Lägg till lite protein med en klick vaniljkesella.

Klassiskt god även med glass och biskvier.



**Art nr:** 16428

**Volym:** 1 liter

**Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl):**

Energi	420 kJ/100 kcal
Protein	< 0,5 g
Kolhydrat	25 g
– varav sockerarter	8 g
Fett	< 0,5 g
– varav mättat fett	< 0,5 g
Kostfiber	0,6 g
Natrium	< 0,05 g
Vitamin C	30 mg*

\* 50 % av rekommenderat dagligt intag.

**Ingredienser:** Vatten, glukossirap, nypon, fruktos, modifierad stärkelse, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), syra (citronsyra), vitamin C. Innehåller 9 % nypon.

# En aptitretare innan maten

Med dubbelt så mycket energi som vanlig äppeljuice kan ett glas Liva Energi Äppeldryck på sängkanten ge energi att orka med både morgonbestyren och frukosten. Dessutom kan en frisk och syrlig dryck hjälpa till att stimulera aptiten.

En enkel smoothie får du om du mixar äppeldrycken med banan och yoghurt. Pudra över lite kanel.

Äppeldrycken är också jättegod som dessertsoppa med en kläck grädde eller glass.

Variera havregrynsgröten genom att koka havregrynen i äppeldrycken istället för vatten. Allra godast är den då att servera kall, med en kläck crème fraîche och kanel.



**Art nr:** 16429

**Volym:** 1 liter

**Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl):**

Energi	390 kJ – 90 kcal
Protein	< 0,5 g
Kolhydrat	23 g
– varav sockerarter	10 g
Fett	< 0,5 g
– varav mättat fett	< 0,5 g
Fiber	< 0,5 g
Natrium	< 0,05 g
Vitamin C	40 mg*

\* 50 % av rekommenderat dagligt intag.

**Ingredienser:** Äppeljuice, vatten, glukossirap, äppelpuré, fruktos, modifierad stärkelse, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), syra (äppelsyra), vitamin C. Innehåller 53 % äpple.

# Håll energin uppe hela dagen!

Livsmedelsverkets rekommenderade måltidsordning för äldre och sjuka.

Måltid	Tider	Energifördelning kcal
Frukost	07.00 – 08.30	320 – 430
Mellanmål	09.30 – 10.30	210 – 320
Lunch	11.00 – 13.00	430 – 540
Mellanmål	14.00 – 15.00	210 – 320
Middag	17.00 – 18.30	430 – 540
Kvällsmål	20.00 – 21.00	210 – 430

Källa: Måltidsordning från "Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg", Livsmedelsverket 2003.

Vill du ha mer information om Liva Energi sortimentet, eller är du kanske intresserad av utbildning om mat för äldre och undernäring? Kontakta Elin Börjvall, legitimerad dietist och Key Account Manager på Procordia.

**Telefon:** 0413-38 55 66

**Mobil:** 076-538 55 66

**Mail:** [elin.borjvall@procordia.se](mailto:elin.borjvall@procordia.se)

energi  
**liva**®

[www.liva.se](http://www.liva.se)