



**Eksempler på måltider  
med blød konsistens?**

# Eksempler på måltider med blød konsistens

**Blød kost vælges når man har en næsten fuldstændig tyggefunktion, en fuldstændig tungfunktion samt en normal synkefunktion. Blød kost består af naturligt bløde eller findelte og/eller hakkede madvarer, som tilberedes dampet eller let stegt med en blød konsistens og uden hårde skorper.**

**Man skal være i stand til at spise kogte kartofler, kogte grøntsager og sovs, men kødet er tilberedt specielt.**

## Morgen:

- Øllebrød med piskefløde
- Havregrød kogt på sødmælk med sukker og smør eller æblemos
- Surmælksprodukt med fløde og sukker eller frugtgrød/mos, energirig yoghurt

*Ca. 1½ dl: 1 dl græsk yoghurt 10%, ½ dl piskefløde 38%, 2 spsk. frugtgrød og ½ tsk. vaniljesukker*

- Havregryn eller cornflakes godt fugtet med sødmælk
- Brød u. kerner og skorpe med smør, skærest eller smørest.
- Blødkogt æg, røæg

## Frokost /aftensmad

- Farsretter eller fisk uden hård stegeskorpe med sovs og mørtkogte grøntsager og kogte kartofler eller kartoffel/urtemos

*Fx selleri, gulerod, kartoffel, smør+ sødmælk*

- Beriget suppe eks: jævnet klar suppe med kød- og melboller, legeret grøntsagssuppe uden hele stykker bønner, champignon, asparges
- Kærnemælks- eller frugtsuppe evt. serveret med cremefraiche eller fint knuste tvebakker
- Brød u. kerner og skorpe med lettygget pålæg, postej/paté, hårdkogt æg, fiskekonserves, mayonnaisesalat, ost mm.
- Røæg/æggekage (evt. med revet ost, hakket bacon/skinke), gratin
- Koldskål med knuste digestive kiks eller kammerjunkere
- Alle grødtyper kogt på sødmælk: eks. mannagrød eller risengrød med kanelsukker og smør, boghvedegrød med sirup, havregrød eller byggrød med æblemos eller bærkompot

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

## Mellemmåltider/dessert:

- Små håndmadder med tyggevenligt pålæg + mayonnaisesalat (se frokost)
- TUC kiks med brie/anden ost
- Blød pandekage/vaffel med is og syltetøj
- Bløde æbleskiver med syltetøj
- Kage/muffin med flødeskum + evt. frugtpuré
- Fyldte chokolader
- Ymer eller citronfromage med frugtsauce og flødeskum
- Frugtsuppe med vaniljekvarkreme
- Is – evt. energirig med karamel/chokoladesauce
- Budding eller mousse med saftsauce og flødeskum
- Frugtgrød med fløde
- Friske skrællede frugtstykker, der er naturligt bløde, fx banan, meget moden melon, fersken og pære
- Henkogt frugt (pære, fersken, abrikos) med creme eller flødeskum, trifi
- Energi/proteinrig drik, smoothies med fløde, kakaomælk med flødeskum

*1½ dl kærnemælk, 1½ dl ymer, ½ dl piskefløde, 1 æggeblomme (pasteuriseret), 2-3 tsk. sukker og vaniljesukker og citronsaft efter smag*

**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