mellommåltider som bevarer hverdagskreftene

Velg matvarer som bidrar til å bevare muskelmasse og gir overskudd i hverdagen

Som en del av et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil bidrar proteiner til vekst og vedlikehold av muskelmasse.

Smakfulle mellommåltider når appetitten ikke er på topp

E+® er en serie mat og drikke fra TINE med smakfulle og enkle mellommåltider. Produktserien er tilpasset behovene til de som har liten appetitt, for å bidra til å bevare styrken.

E+® Plussdrikker:
- Bringebær - 1* og 0,5 liter
- Blåbær - 0,5 liter
- Kakao - 1* og 0,5 liter
- Kaffe - 0,5 liter

E+® Smoothie:
- Jordbær - 0,2 liter

E+® Supper:
- Kylling og karri - 0,3 liter
- Hvit asparges - 0,3 liter

Smaker som kan friste

Når appetitten er redusert er det ofte lite som frister. Derfor har vi utviklet smakene E+® i samarbeid med personer som har redusert appetitt. Slik fant vi smaker som kan friste selv om matlysten ikke er på topp, og du kan velge blant friske, søte eller salte alternativer.

* 1 liter kartonger selges ikke i Apotek 1.

Som en del av et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil bidrar proteiner til vekst og vedlikehold av muskelmasse.

Flere måltider kan øke matinntaket

Dersom man trenger å øke matinntaket for å dekke kroppens behov, kan det være lurt å spise litt oftere enn de fleste gjør til vanlig.

Helsedirektoratet har egne kostholdsråd til personer i ulike livsfaser. For denne gruppen anbefaler de cirka fire hovedmåltider og i tillegg to mellommåltider om dagen for å øke næringsinntaket. De understreker også at nattfasten ikke bør være for lang. Med E+® kan man enkelt legge inn små mellommåltider i løpet av dagen.

E+® bidrar til å bevare muskelmasse og gir overskudd

Alle E+®-produktene gir protein, og de fleste produktene er beriket med vitamin C og vitamin D. I tillegg er flere av produktene kilde til kalsium, B_{12} og jod. Se tabell for innhold i hvert enkelt produkt, side 10 og 11.

Som en del av et variert og balansert kosthold og sunn livsstil bidrar:

- proteiner til å bygge og bevare muskelmasse
- proteiner og kalsium til å bevare skjelettet
- vitamin C og vitamin D til immunsystemets normale funksjon
- vitamin C og vitamin B_{12} til å redusere tretthet og utmattelse

E+® som del av et balansert kosthold

E+® kan enkelt brukes i tillegg til det du spiser og drikker til vanlig. To porsjoner E+® bidrar med omtrent 20 g protein og 500 kcal, litt avhengig av produkt og porsjonsstørrelse. Det tilsvarer rundt en fjerdedel av dagsbehovet for energi og protein for en kvinne over 65 år på cirka 60 kg.

Nyttig å vite om E+®

Holdbarhet

E+®-produktene har ulik holdbarhet, og holdbarhetsdatoen er stemplet på emballasjen. Når produktet er åpnet har det holdbarhet som et ordinært åpnet meieriprodukt, cirka 1 uke ved 0°C - 4°C.

E+® til laktoseintolerante?

E+®-produktene er laget på melk og er ikke laktosereduserte. Personer med laktoseintoleranse må prøve seg frem i forhold til hvor mye de tåler. Drikkene vil kunne tåles bedre til et måltid enn når de drikkes alene, fordi laktosen kommer langsommere ned i tarmen. Mange vil kunne tåle en halv porsjon. Dersom man er laktoseintolerant kan man også få kjøpt laktase som hjelper til å bryte ned laktosen. Spør på ditt apotek.

Noen råd når matinntaket er lite

Helsedirektoratet har egne kostråd til personer i ulike livsfaser. For hjemmeboende som spiser lite skiller disse anbefalingene seg fra de vanlige kostrådene.

De viktigste rådene er:

- Spis lite og ofte (gjerne cirka fire hovedmåltider og to mellommåltider) og unngå lang nattfaste (mer enn 11 timer uten næring)
- Velg næringsrike matvarer – unngå lettprodukter
  - Brødmåltider: mindre brød, mer pålegg, drikke med kalorier
  - Middagsmåltider: mindre poteter og grønnsaker og mer saus, kjøtt og fisk
  - Mellommåltider: noe som gir kalorier
- Proteinrike matvarer som egg, kjøtt, fisk og meieriprodukter bør være en del av alle måltider
- Tilsett gjerne produkter som olje, majones, fløte, ost eller nøtter til maten for å få mer energi i et mindre volum
- Vurder behov for et daglig vitamin- og mineraltilskudd dersom det blir mye kosemat, et ensidig kosthold eller lavt matinntak

Kilde: Kosthåndboken fra Helsedirektoratet (2012)

Næringsinnhold i E+® produktene

		E+® Plussdrikk Bringebær	E+® Plussdrikk Blåbær	E+® Plussdrikk Kakao	E+® Plussdrikk Kaffe	E+® Suppe Kylling og karri	E+® Suppe Asparges	E+® Smoothie Jordbær
		Per 100 g (ca 1 dl)	Per 100 g (ca 1 dl)	Per 100 g (ca 1 dl)	Per 100 g (ca 1 dl)	Per 100 g (ca 1 dl)	Per 100 g (ca 1 dl)	Per 100 g (ca 1 dl)
Energi	kcal/kJ	174/730	175/733	175/733	175/730	150/626	150/626	150/625
Protein	g	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
Fett	g	8,1	8,2	8,7	8,6	10	11	8,9
- hvorav mettede fettsyrer	g	3,1	3,1	3,5	3,4	4,5	4,5	1,3
- enumettede fettsyrer	g	3,4	3,4	3,5	3,5	3,9	4,0	5,0
- flerumettede fettsyrer	g	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	2,4
Karbohydrater	g	18	18	17	17	6,7	6,3	9,9
- hvorav sukkerarter	g	15	15	10	12	4,6	4,2	9,5
Kostfiber	g	0,2	0,2	0,6	0,1			<1
Salt	g	0,40	0,40	0,30	0,30	0,93	0,93	0,40
Vitamin D	µg	1,3 (26%')	1,3 (26%')	1,3 (26%')	1,3 (26%')			1,6 (31%')
Vitamin E	mg	1,0 (8%')	1,0 (8%')	1,0 (8%')	1,0 (8%')	1,1 (9%')	1,1 (9%')	2,0 (20%')
Vitamin C	mg	9,4 (12%')	9,4 (12%')	9,4 (12%')				17 (28%')
Riboflavin	mg	0,11 (8%')	0,11 (8%')	0,13 (9%')	0,13 (9%')	0,12 (9%')	0,12 (9%')	
Vitamin B_{12}	µg	0,3 (12%')	0,3 (12%')	0,4 (14%')	0,4 (14%')	0,4 (15%')	0,4 (15%')	
Kalium	µg				198 (10%')	182 (9%')	182 (9%')	
Kalsium	mg	109 (13%')	112 (14%')	121 (15%')	121 (15%')	164 (20%')	165 (20%')	
Fosfor	mg	94 (13%')	80 (11%')	97 (14%')		68 (10%')	68 (10%')	
Jod	µg	10 (8%')	12 (8%')	14 (9%')	14 (9%')	15 (10%')	14 (10%')	

Allergener	Melk	Melk	Melk	Melk	Melk	Melk	Melk
Laktoseinnhold (g/100 g)	3,56	3,59	3,90	3,94	3,87	3,87	0,70

'av referanseverdi

Mer informasjon finner du på www.tine.no

TINE®

TINE Kundesenter **Privat:**
51 37 16 06 / forbruker@tine.no

TINE Kundesenter **Bedrift:**
51 37 15 13 / kundeservice@tine.no

Som en del av et variert og balansert kosthold og en sunn livsstil bidrar proteiner til vekst og vedlikehold av muskelmasse.