

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

Smakfulle mellommåltider

E+® er en serie med mat og drikke fra TINE som passer perfekt når appetitten ikke er på topp, og det er utfordrende å spise nok mat i løpet av dagen. Alle E+® produktene gir protein, og de fleste produktene er beriket med vitamin C og vitamin D. I tillegg er flere av produktene en kilde til kalsium, B_{12} og jod. Se tabell for innhold i hvert enkelt produkt, side 14 og 15.



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*

La deg friste!

Smakene på E+® er utviklet i samarbeid med personer som har redusert appetitt. Slik kom vi frem til smaker som frister selv om matlysten ikke er på topp.

E+® serien finnes i ulike typer drikker og supper. Alle produktene inneholder gode og velkjente smaker.

E+® Plussdrikk



PRO-TEIN | VITAMIN C&D
KAL-SIUM | kcal 175

Per 100 g

E+® Plussdrikk
Kakao

En deilig kopp kakao kan gi deg hverdagskreftene du trenger. Denne kan du nyte både varm og kald.

Emballasje: 1 liter og 0,5 liter, kartong



PRO-TEIN | VITAMIN D
KAL-SIUM | kcal 175

Per 100 g

E+® Plussdrikk
Kaffe

Om litt er kaffen klar! Hvorfor ikke kose deg med vår velsmakende kaffedrikk? Drikk den kald med noen isbiter eller drikk den varm!

Emballasje: 0,5 liter, kartong

E+® seriens drikker og supper kan fungere godt som enkle mellommåltider.



Tips

Varm opp i en kopp i mikrobølgeovnen eller i en kjele. Legg på en krem-dott og dryss på kanel. Smaker deilig sammen med en skive med brunost.



E+® Plussdrikk



Per 100 g



Per 100 g

E+® Plussdrikk

Bringebær eller blåbær

Prøv plussdrikkene våre med smak av bringebær eller blåbær.
Dette er skikkelig appetittvekkere som gir deg ekstra hverdagskrefter!

Emballasje: Bringebær 1 liter og 0,5 liter, kartong

Emballasje: Blåbær 0,5 liter, kartong

*Server **E+**® drikkene i et pent glass. Ofte kan det være bedre å servere i et mindre glass og heller fylle på! Hva med å pynte med et bringebær på kanten av glasset?*

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

Oppskrifter



E+® Bringbærsmoothie

Ca. 10 små porsjoner

1 l	E+® Plussdrikk med bringbær
2 stk	banan
250 g	bringbær
2 ss	honning
	saften av sitron



Ha alle ingrediensene i en blender. La maskinen gå til alt er godt blandet. Hell i passende glass. Server med friske bær.

E+® Fromasj

Ca. 6 porsjoner

5 dl	E+® Plussdrikk med bringbær
4 ss	sukker
1 ts	vaniljesukker
2 dl	TINE Kremfløte
6 plater	gelatin
1/2 dl	kokende vann

Legg gelatin i kaldt vann, ca. 5 minutter. Bland sammen E+® Plussdrikk, sukker og vaniljesukker. Pisk fløten til krem og vend inn i blandingen. Klem ut vannet av gelatinen og rør den ut i det kokende vannet til den er helt oppløst. Avkjøl litt og hell gelatinblandingen i en tynn og jevn stråle under stadig omrøring, inn i blandingen. Hell i egnet serveringsbolle, porsjonsformer eller glass. Settes i kjøleskap i minst 4-5 timer.

E+® Sjokolademousse

Ca. 8 porsjoner

1 dl	TINE kremfløte
100 g	sukker
1 ts	vaniljesukker
5 plater	gelatin, bløtlagt i vann
50 g	kokesjokolade, hakket
5 dl	E+® Plussdrikk med kakao
300 g	Piano Original Vaniljekrem
3 dl	TINE Crème Fraîche, stivpisket

Fløte, sukker og vaniljesukker varmes opp i kjele. Tilsett gelatin og la den smelte, smelt så inn sjokoladen. Tilsett E+® og rør godt sammen og rør blandingen inn i vaniljekremen. Vend inn stivpisket Crème Fraîche. Hell over i skåler eller former. Settes kaldt over natten. Topp med litt hakket sjokolade og frukt eller bær.



E+® Suppe



PRO-TEIN | SERVERES VARM
KAL-SIUM | kcal 150
Per 100 g

E+® Suppe

Asparges eller Kylling og Karri

Våre supper kan nytes gjennom hele dagen, men egner seg ekstra godt som sen kveldskos. Da sørger du for at nattefasten ikke blir for lang. Prøv våre herlige smaker av Asparges eller Kylling og karri. Hvilken er din favoritt?

Emballasje: 3 dl, kartong

Helsedirektoratet har egne kostråd til personer i ulike livsfaser. Har du behov for å øke matinntaket for å dekke kroppens behov, kan det være lurt å spise litt oftere enn de fleste gjør til vanlig.



Tips

Varm opp i en kopp eller en dyp tallerken i mikrobølgeovnen. Dryss gjerne over strimlet kylling, brødbiter eller noen friske urter, så blir det et litt større måltid.



Oppskrift

Brokkoli- og blomkålgrateng med E+® suppe

Ca. 20 porsjoner

3 stk	blomkålhoder
3 stk	brokkoli
2 l	E+® Suppe med hvit asparges
8 stk	egg
250 g	revet Norvegia
	salt og pepper

Del blomkål og brokkoli i buketter. Kok disse et par minutter i lettsaltet vann, avkjøl og la renne av. Ha grønnsakene over i ildfast form. Bland E+® Suppe og egg, salt og pepper og hell over. Topp med revet ost. Stek i ovn på 160°C i 35 minutter.



E+® Smoothie

PRO-TEIN
SERVERES KALD
VITAMIN C + D
kcal 150

Per 100 g

E+® Smoothie

Jordbær, Eple, Drue og Banan

Ønsker du en lett og frisk smak, kan vi anbefale vår nydelige jordbær-smoothie. Den er lettdrikkelig og gir deg ekstra hverdagskrefter. Drikk rett fra kartongen eller hell over i et passende glass! Som alle de andre E+® produktene inneholder også E+® Smoothie melk.

Emballasje: 2 dl, kartong

Alle E+® produktene er laget på melk og er ikke laktosereduserte. Personer med laktoseintoleranse må prøve seg frem i forhold til hvor mye de tåler. Se tabell s. 14 og 15 for laktoseinnhold i de ulike produktene.



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

M85589/2020 artell.no (20037)

E+® bevarer hverdagskreftene

For alders- og sykehjem, sykehus og andre institusjoner er E+® produktene tilgjengelig for kjøp i TINE Handel:			
TINE Varenr.	**Produktnavn**	**EPD-nr.**	**Ant. i D-pak**
4562	E+® Plussdrikk Kaffe, 0,5 l	2942662	10
4187	E+® Plussdrikk Kakao, 1 l	2942514	10
4564	E+® Plussdrikk Kakao, 0,5 l	2942647	10
4560	E+® Plussdrikk Blåbær, 0,5 l	2942654	10
4188	E+® Plussdrikk Bringbær, 0,5 l	2942506	10
4563	E+® Plussdrikk Bringbær, 0,5 l	2942639	10
6311	E+® Suppe Asparges, 3 dl	5062799	10
6312	E+® Suppe Kylling og karri, 3 dl	5062823	10
6376	E+® Smoothie Jordbær, eple, drue, banan, 2 dl	5137369	12

Privatpersoner kan få kjøpt E+® produkter i Apotek 1 (med unntak av 1 liter kartonger).

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.