



Energieverrijkende voeding

40.045N

Energieverrijking van de voeding:

Een energieverrijkende voeding is een voeding waarvan de energie-inname hoger ligt dan normaal. Dit zorgt er voor dat men een betere voedingstoestand krijgt of behoudt. Men kan de energie-inname verhogen in de voeding door meer vetten, eiwitten en koolhydraten in te nemen.

- Drink niet alleen water, maar ook eens een meer calorierijke drank zoals druivensap, appelsap of andere vruchtensappen, frisdranken, thee of koffie met suiker, volle melk in plaats van halfvolle, een milkshake, ...
- Voorzie desserts zoals fruitsalades, fruitmousse, ijsjes, bavarois en volle melkbereidingen
- Verrijk gepureerde gerechten met een klontje margarine, een scheutje olie, melkpoeder en/of een scheutje room/koffieroom
- Verwerk melkpoeder in melk, vla, pudding, milkshake, gebak, puree, ei- of vleesbereidingen, soep en saus
- Gebruik boerenboter of margarines bij de warme maaltijd en besmeer de boterhammen met een dikke laag vetstof
- Gebruik voldoende suiker bij de bereiding van maaltijden of dessert
- Verwerk siroop in drank en desserts naast de gewone toevoeging van suiker
- Men kan de soep verrijken met room, volle melk, beschuit, tapioca, vermicelli, koffieroom en/of melkpoeder
- Verwerk voedingsuiker (Fantomalt van Nutricia, Caloreen van Nestlé en Glucopur van Revogan), in gerechten. Deze soort suiker levert evenveel energie als gewone suiker, maar smaakt nauwelijks zoet. Dit zorgt ervoor dat men een grotere portie kan toevoegen dan suiker