

## Smoothies

Med smoothies kan behovet for frugt kombineres med ekstra energi. De kan laves rent frugtbaseret eller frugten kan blendes med mælk, græsk yoghurt, skyr, fløde eller vanille is/sorbet. Det vigtigste er, at de smager godt og ikke virker kvalmende.

Tilsæt aldrig proteintilskud eller andre kosttilskud med mindre det er aftalt med læge eller diætist, da for meget protein kan påvirke helbredet og give en forkert energifordeling. Hvis læge/diætist vurderer, at der er behov for proteintilskud i forbindelse med sygdom eller skade, så tag diætisten med på råd om hvilke proteintilskud, der dels passer til alder, vægt mm og er klinisk rene.

## Generelle råd

### Frossen frugt

Der har været problemer med hygiejnen i nogle produkter af frossen rå frugt. Det anbefales derfor ikke at bruge disse produkter direkte i smoothies. Enten skal disse frugter tilberedes og nedkøles, eller der kan bruges frugt, man selv har rengjort og nedfrosset.

Nogle supermarkeder tilbyder også "smoothiefrugt" på frost. Her er det godt at læse vejledning på emballagen, om frugterne kan bruges uden tilberedning.

Hvis smoothies ofte er på menuen, kan man koge frugt og fryse det ned i små portioner – evt. som isterninger.

### Frysning af smoothies

Smoothies der er ren frugt baseret kan med fordel nedfryses og tages direkte fra fryser med i skole eller til sportsstævner, hvor de smelter langsomt.

### Fibre

Hvis smoothien indgår som mellemmåltid eller morgenmad til den som mangler appetit, kan der med tilsættes havregryn, som blendes med frugten. Det er en smagsag, hvor mange havregryn man kan lide i sin smoothie – så tilsæt lidt ad gangen. Hvis smoothien ikke må tage appetitten fra andre måltider, skal der ikke havregryn i.

Spørg evt. læge eller diætist, om det vil være godt at tilsætte HUSK-fibre.

## **Sammensætning**

Banan giver en god cremet konsistens, og banan indeholder gode næringsstoffer.

Derudover er det godt at tilsætte en syrlig frugt, som giver smag. Ofte kan en syrlig frugt give en god modvægt til fløde eller anden fedtholdig energidrik. Syrligheden kan også komme fra surmælksprodukter som f.eks. yoghurt, skyr eller cultura.

Hvis der anvendes citrusfrugter som appelsin, grape eller andet, anbefales det at skære frugtkødet fri for hinder, så det er det rene frugtkød, der kommer i smoothien.

Som smagsgiver kan der blandes frugtjuice i smoothien. Juice kan også benyttes, hvis konsistensen er blevet for tyk eller cremet.

## **Pas på tænderne**

Generelt indeholder frugt og juice syre, som i større mængder kan skade tænderne. Derfor kan det være relevant at spørge tandlægen til råds, hvis der er tandproblemer. Det er en god ide at skylle munden med vand efter syreholdige måltider og drikke.