

Projektbeställare

Helena Söderquist

Projektledare

Amanda Wessbergh

Projektnamn

Fleximat

Datum

2019-10-15

Version

1.0

Dokumentnummer

RS-LED19-0808

	Kcal	Protein
Fleximatslåda inkl. schablonkolhydrat	85 % av våra huvudrätter ska innehålla minst 430 kcal	75 % av våra huvudrätter ska innehålla minst 20 g protein. <i>(Protein är ett kritiskt ämne för läkning och bevarande av muskelfunktion och är därför särskilt viktigt att beakta.)</i>
Schablonkolhydrat <i>(genomsnittsvärde för samtliga kolhydrater)</i>	150 kcal	3 g

Soppor på ordinarie meny är undantagna från de näringsmässiga kraven ovan. Smörgås med pålägg samt smårätt/dessert ska alltid serveras tillsammans med soppa för att uppnå ett högt energi- och proteininnehåll.

Smårätter, desserter och mellanmål sätter vi inga näringsmässiga krav på utan kvalitet styr.

Bakgrund till förslaget, enligt Livsmedelsverkets rekommendationer:

- Näringsberäkningar hänvisas till NNR, dock ska detta tolkas utifrån individernas behov och förutsättningar. NNR gäller som genomsnitt under minst en vecka. Därav är det svårt att näringsberäkna en fast meny.
- Äldre och sjuka har högre proteinbehov.
- Satsa på mindre portioner med högt energi- och proteininnehåll, dvs mindre andel kolhydrater och mer protein och fett.
- Näringsberäknade menyer i sig innebär inte en garanti för att varje individ får sitt energi- och näringsbehov tillgodosett. Viktigast att maten hamnar i magen.
- Det är viktigare att maten är god och lockar till aptit än att den exakt uppfyller näringsrekommendationerna.
- Rekommendation att servera minst sex måltider om dygnet, hänvisas till vårt förslag på måltidsordning. Många små, energi- och proteintäta måltider ska serveras spridda över dygnet.
- Maximalt 11 h nattfasta.