

SÄRÖBOMBER

FRISK APELSINDRYCK

0,5 dl grädde
0,55 dl fil/yoghurt
2 msk koncentrerad apelsinjuice
0,2 dl tropisk puré
socker/florsocker
1 msk majsvällingpulver

NÄRINGSDRYCK MED JORDGUBB

0,5 dl grädde
0,5 dl fil/yoghurt med jordgubbssmak
3-4 msk jordgubbspuré/sylt
socker/florsocker
1 msk majsvällingpulver

SÄNGFÖSARE MED BLÅBÄR

0,4 dl 3 % mjölk
0,4 dl mild naturell yoghurt
2 tsk vispgrädde
2 tsk rapsolja
2 tsk socker
0,6 dl blåbärspuré/frysta bär

SMÅLANDSDRINK MED LINGON

0,4 dl 3 % mjölk
0,4 dl mild yoghurt/A-fil
2 tsk grädde
2 tsk rapsolja
1,5 msk koncentrerad lingondryck
½ dl socker

MILKSHAKE MED HALLON

0,4 dl 3 % mjölk
2 msk mild naturell yoghurt
70 g gräddglass
2 tsk vispgrädde
4 tsk hallonsylt

SÄNGFÖSARE MED HALLON

0,4 dl 3 % mjölk
0,4 dl mild naturell yoghurt
2 tsk vispgrädde
2 tsk rapsolja
2 tsk socker
0,6 dl hallonpuré/frysta bär

APELSIN-/ANANASDRYCK

1 dl 3 % mjölk
1,5 msk grädde
0,5 msk socker
½ tsk vaniljsocker
1,5 msk apelsin-/ananasjuice
1 msk majsvällingpulver

1,5 DL GER CIRKA

210 kcal
16 g fett
17 g kolhydrater
4,5 g protein

Initiativet är hämtat från "Säröbomber", Region Hallands läkemedelskommitté samt "Sängfösare" från Malmö kommun. Där har man använt Säröbomber/Sängfösare i stället för sömnmedel hos patienter som sedan tidigare behandlats med dem. Har du använt sömnmedicin regelbundet under en längre tid är det viktigt att minska på den successivt för att utsättningen ska bli så skonsam som möjligt.