

Pressemelding

Oslo 28.07.10

Kom i sommerstemning med populær sommerdrikk:

SMOOTHIES for enhver smak og anledning



Sommer er tid for kalde leskende drikker, og hva smaker vel bedre enn en smoothies full av næringsstoffer? Du kan lage flere smaksvarianter og innholdet kan du tilpasse situasjonen. – Smoothies kan egne seg både som tørstedrikk, mellomdrikk, sunnhetsdrikk eller dessert, alt etter hva du velger å lage dine hjemmelagde smoothies av. Mulighetene er mange, - vi har laget tre favoritter for denne sommeren, forteller klinisk ernæringsfysiolog Ellen-Margrethe Hovland ved Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no).

Det finnes de variantene som egner seg best som dessert. Men en smoothie kan også være en sunn og velsmakende leskedrikk eller egne seg som et lite mellommåltid hvis man er bevisst på hva man putter oppi.

-Smoothies av frukt, bær sammen med yoghurt eller andre meieriprodukter gir et nyttig tilskudd av en rekke næringsstoffer som kroppen trenger hver dag! Bær og frukt gir deg vitamin C, antioksidanter og litt kostfiber, mens meieriproduktene gir kalsium, B-vitaminer, jod og protein, sier klinisk ernæringsfysiolog Ellen Hovland i Melk.no.

Hun har vurdert tre ulike smoothies som viser hvor ulikt spennet fra en lett og mettende proteinbombe til en fløyelsmyk dessertsmoothie.

"En lett med jordbær"

- Dette er en sunn smoothie med lite fett og helt uten tilsatt sukker. Fordi den er laget med skyr er den full av gode proteiner for kroppen. Et glass av denne gir kun litt over 100 kcal, noe som gjør den til et sunt og mettende mellommåltid. Den passer også fint etter trening, forteller Ellen.

"En sunn en"

Denne varianten er laget med kefir istedenfor yoghurt. Et glass av denne gir nesten like mye kostfiber som en skive kneippbrød. Felles for alle tre smoothiene er at de inneholder nok kalsium til at du kan regne et glass av dem som én av "3 om dagen". Tre porsjoner med meieriprodukter bidrar til at kroppen får nok kalsium hver dag. En god leskedrikk når man trenger energipåfyll, forteller Ellen.

"Bad boys"

-Dette er en smoothie jeg ville begrenset til desserten ettersom denne inneholder nesten dobbelt så mye kalorier per porsjon som de to andre alternativene. I tillegg gir en porsjon med denne nesten en tredjedel av det sukkerinntaket et voksent menneske maksimalt bør få i seg i løpet av en dag. Det at den inneholder iskrem har nok mye av skylden her, forklarer Ellen i Melk.no.

Tips og råd når du lager smoothies:

Tips for å skåne knivene i blenderen. Dermed varer de mye lenger!

- Hell først melken eller det flytende nederst i blenderen, ha deretter i yoghurt.
- Tilsett så banan og til sist de frosne bærene.

Rask oppvask etterpå

- Ha litt oppvasksåpe og et par desiliter vann i blenderen og kjør den i noen sekunder,
- Tilpass mengde vann og hastigheten på blenderen slik at det ikke skummer over.
- Lokket og toppen av blenderen må ofte få en runde med oppvaskkosten helt til sist.

Innholdet av kalorier i de tre smoothiene som er vurdert, samt andelen av kalorier som kommer fra protein, fett, karbohydrater og tilsatt sukker.

E% = andel av kaloriene som kommer fra de ulike næringsstoffene		BAD BOYS	EN LETT MED JORDBÆR	EN SUNN EN	Anbefalt fordeling for en gjennomsnittlig dag
Mengde	dl	2,75	2,5	2,0	
Energi	kcal	165	103	100	2000-2500
Protein	E%	11	38	17	10-20
Fett	E%	31	16	33	25-35
Karbohydrat	E%	598	46	50	50-60
Tilsatt sukker	E%	33	0	14	Under 10

Her finner du oppskriftene vi har vurdert:

[En sunn en!](#)

[En bad-boys](#)

[En lett med jordbær](#)

Mange alternativer å velge i:

[Her finner du 45 spennende oppskrifter på smoothies](#)

Sjekk om du får i deg nok kalsium med vår [kalsiumkalkulator](#)

Klikk på linken for å lese mer om næringsrik mat på [melk.no](#)

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [bilder](#)

Klikk på linken for å se flere spennende oppskrifter fra vår web tv: [melk.tv](#)

For mer informasjon eller bilder, vennligst ta kontakt med:

Ellen-Margrethe Hovland, Klinisk ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: ellen@melk.no tlf: 41 22 30 03

Kine Camilla Tøften, Kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),
e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter.

Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no