



Äggbaserade  
nutritionsprodukter  
som ingrediens i  
matlagning eller för  
berikning

# Bättre kost för äldre och sjuka med Helt Ärligt

## **Presentation av Helt Ärligt sortimentet (ca 15-20 minuter)**

Christer Rosén - Kronägg

## **Praktiska exempel på hur Helt Ärligt kan användas (ca 10-15 minuter)**

Linnéa Hellström – kostchef vid kostenheten Region Jämtland Härjedalen och tidigare enhetschef för all kommunal äldremat i Östersunds kommun

## **Summering samt frågor och diskussion (ca 5-10 minuter)**

Christer /Linnéa

# Har ni frågor?

Olika alternativ:

- Använd chattfunktion i Zoom – vi tar upp så mycket vid hinner idag
- Ring eller maila efter webinarret ([cros@kronagg.se](mailto:cros@kronagg.se), 070 376 18 64)
- Ställ frågor muntligt direkt i slutet av webinarret

Prover för utvärdering kan beställas via min e-mail adress: [cros@kronagg.se](mailto:cros@kronagg.se)

Kommer även att kontakta många av er individuellt efter webinarret

# Helt Ärligt - pulverprodukter



## Helt Ärligt - Äggpulver

Cirka 55 gram protein per 100 gram

Äggvita + äggula



## Helt Ärligt - Äggvitepulver

Cirka 80 gram protein per 100 gram

Äggvita



# Helt Ärligt - pulverprodukter



## Helt Ärligt - Äggpulver

Naturell, Vanilj och Choklad

Förpackning 750 gram (ca 110 äggvitor+20 gulor)



## Helt Ärligt - Äggvitepulver

Naturell, Päron, Choklad och Hallon

Förpackning 400 gram (ca 100 äggvitor)

# Hur produceras Kronäggs Helt Ärligt sortiment?

## **Kronägg AB i Perstorp**

Producerar äggen, från frigående svenska höns, och marknadsför *Helt Ärligt*

## **Källbergs Industri AB i Töreboda**

Tillverkar äggpulvren

*Spraytorkning av pastöriserade ägg. Äggmassan finfördelas i små droppar á 0.05-0.1 mm som torkas med varm luft inom 2-3 sekunder, en relativt skonsam process.*

## **Pure Sport Nutrition Sweden AB i Stenkullen**

Blandar och packar *Helt Ärligt* sortimentet



Helt Ärligt äggpulver  
innehåller äggets hela  
**naturliga funktionalitet:**

- Näring
- Emulgering
- Gelbildning
- Skumbildning
- Färg
- Smak



# HELTÄRLIGT

TIMBALER, GROV PATÉ  
OCH FLYTKOST

recept &  
inspiration

Inspirationsfoldrar  
med recept

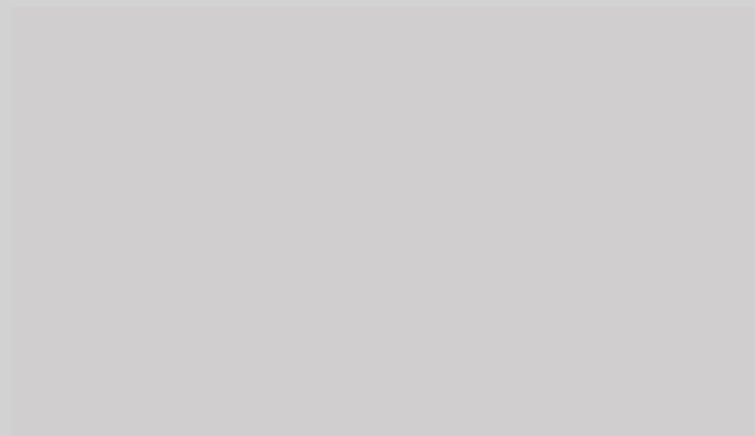
Helt Ärligt Äggpulver



# Enkel tillagning – exempel “ärttimbaler i vanlig ugn”

## Basrecept timbaler (4 portioner):

- 20-30 g Helt Ärligt Äggpulver
- 200 g av dagens måltid eller enskild ingrediens
- 2-3 dl grädde



# Kostnadseffektivt !

## TIMBALER

Genom att använda Helt Ärligt – Äggpulver istället för vanliga ägg och förtjockande stärkelse går det ofta att reducera kostnaden med 2-3 kronor per portion á 120-140 gram.

Du hittar våra recept för timbaler och grov paté i foldern  
"Helt Ärligt – konsistensanpassade timbaler och grov paté".

Grundrecept: 60 g puré, 0,75 dl grädde, 1 msk Helt Ärligt – Äggpulver.  
Receptet kan behöva justeras om purén har högt innehåll av vätska.

# PROTEIN- OCH ENERGIRIKA DRYCKER

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER



Inspirationsfoldrar  
med recept

Helt Ärligt Äggpulver





## Kaffeshot

360 kcal per 100 gram  
4 gram protein per 100 gram



# Energi och proteinberikade drycker

Grundrecept:

2 dl **valfri favoritdryck**

1 dl rapsolja

0.5-1 dl Helt Ärligt Äggpulver

1. Finfördela pulvret i oljan
2. Tillsätt (favorit) drycken
3. Blanda med mixer, visp eller i shaker (20-30 sekunder)

## Steg 1. Finfördela pulvret i oljan



## Steg 2 och 3. Tillsätt drycken och mixa/blanda





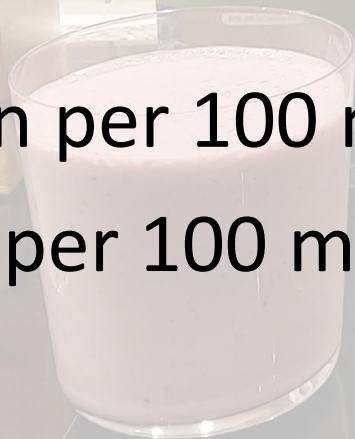
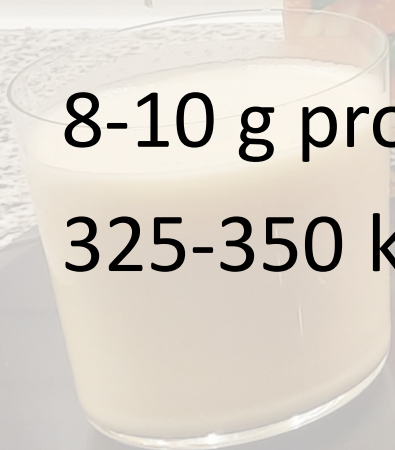
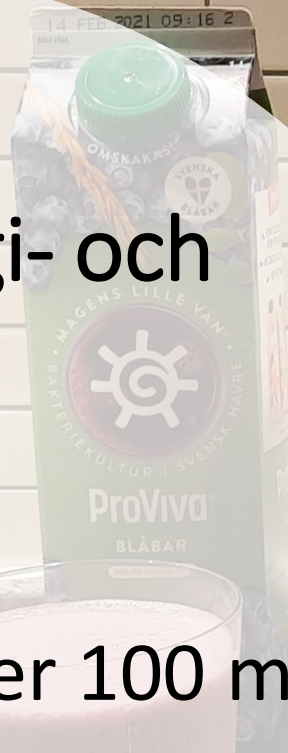
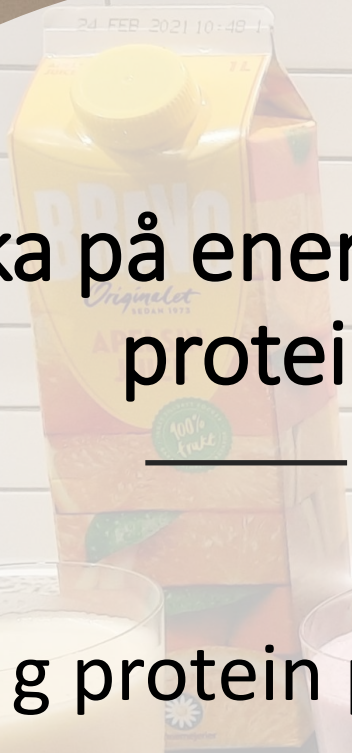




## Rika på energi- och protein

8-10 g protein per 100 ml

325-350 kcal per 100 ml





PROTEIN- OCH ENERGIRIKA

# MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER

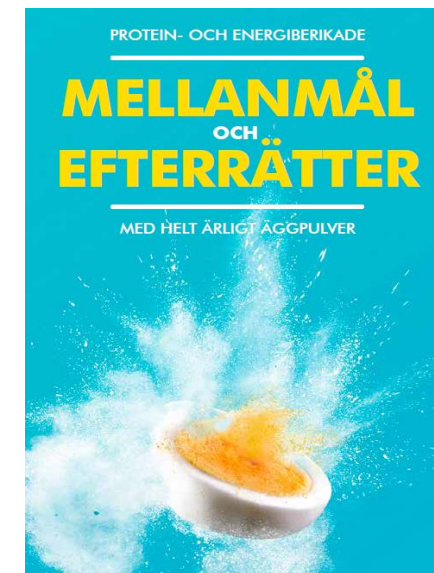
MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER

Inspirationsfoldrar  
med recept

Helt Ärligt Äggpulver

## Recept (per 100 gram)

- Mousse (385 kcal, 9 g protein)
- Mördegskakor (500 kcal, 9 g protein)
- Pålägg från timbaler (~250 kcal, ~10 g protein)
- Proteinsmör till rånen (385 kcal, 5 g protein)
- Bananäggpannkaka (150 kcal och 10 g protein)
- Pannkakor proteinrika (190 kcal och 10 g protein)
- Chokladkräm (390 kcal och 10 g protein)
- Vaniljsås (320 kcal och 11 g protein)
- Keso med Helt Ärligt (130 kcal, 16 g protein)
- Yoghurt med Helt Ärligt (100 kcal, 10 g protein)
- Kesoplättar (220 kcal, 18 g protein)



## Recept (per 100 gram)

- Mousse (385 kcal, 9 g protein)
- Mördegskakor (500 kcal, 9 g protein)
- Pålägg från timbaler (~250 kcal, ~10 g protein)
- Proteinsmör till rånen (385 kcal, 5 g protein)
- Bananäggpannkaka (150 kcal och 10 g protein)
- Pannkakor proteinrika (190 kcal och 10 g protein)
- Chokladkräm (390 kcal och 10 g protein)
- Vaniljsås (320 kcal och 11 g protein)
- Keso med Helt Ärligt (130 kcal, 16 g protein)
- Yoghurt med Helt Ärligt (100 kcal, 10 g protein)
- Kesoplättar (220 kcal, 18 g protein)

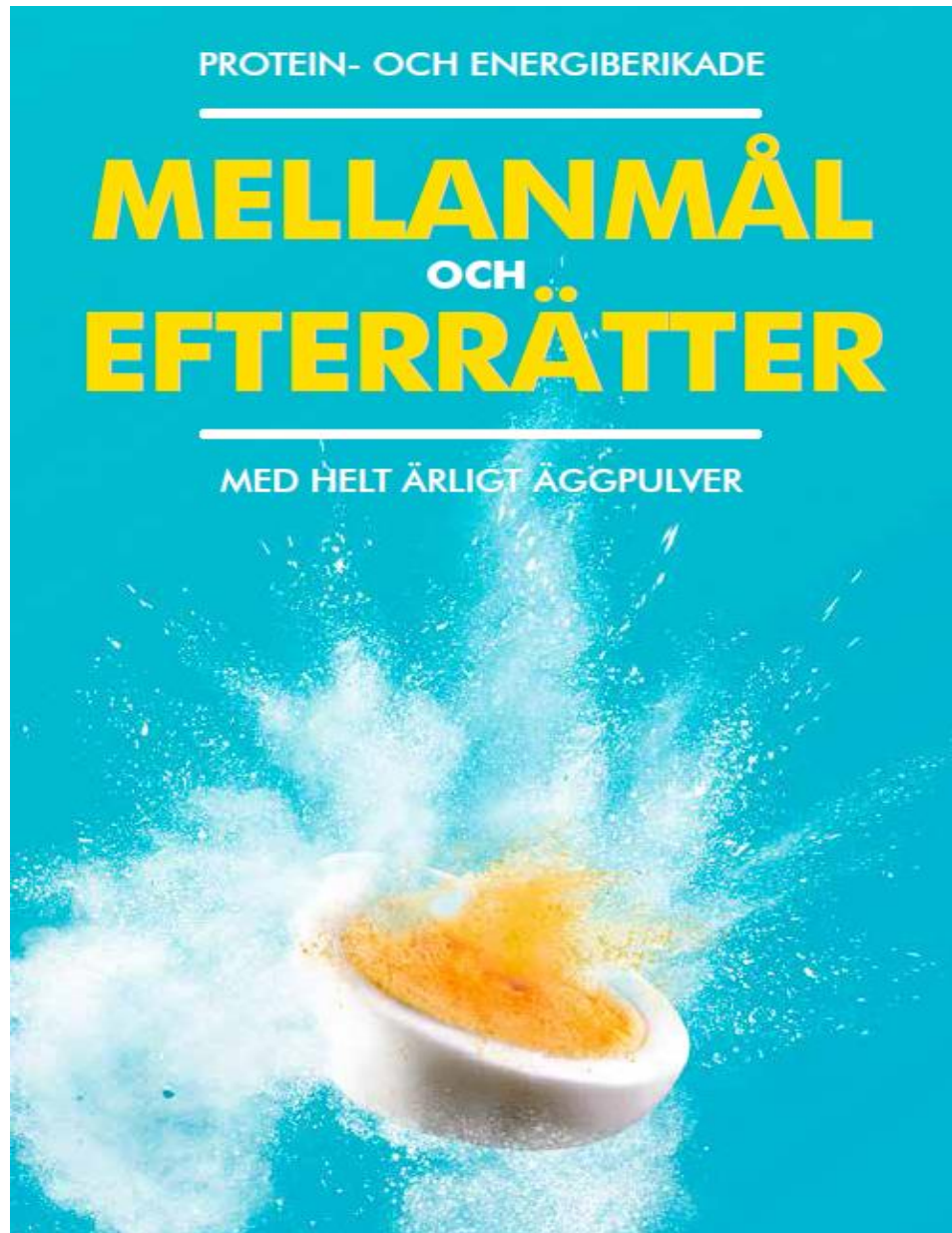


### **Kesoplättar**

220 kcal per 100 gram

18 gram protein per 100 gram





## Bananäggpannkaka

150 kcal per 100 gram

10 gram protein per 100 gram



# Innehåll i dag

## **Praktiska exempel på hur Helt Ärligt kan användas (ca 10-15 minuter)**

Linnéa Hellström – Enhetschef Äldremat i Östersunds kommun

- Timbaler
- Mellanmål (exempel mördeg, proteinsmör)
- Flytkost

# Grönsakspluppar med timbalkonsistens som håller formen!

Recept:

- 500 gram valfri grönsakspuré
- 1 dl Helt Ärligt – Äggpulver Naturell (50 g)
- 1 dl Thick and Easy

Spritsas ut på en smord plåt och gräddas i 15-20 min

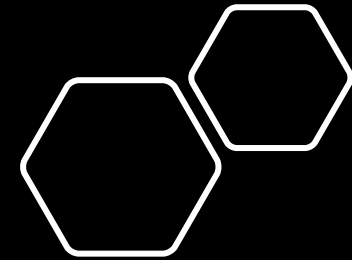
Kan läggas i exempelvis en gryta utan att tappa formen



# MÖRDEGSKAKOR



ÖKA INNEHÅLLET AV PROTEIN I KAFFEFIKAT! PROVA ATT GÖRA NÅGON AV DE MÅNGA  
VARIANTER AV MÖRDEGSKAKOR SOM EXEMPELVIS SYLTKAKOR ELLER FINSKA PINNAR

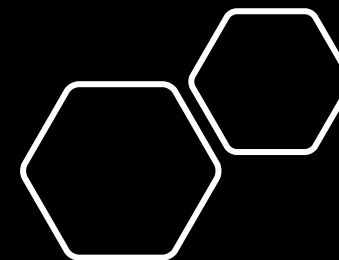




## PROTEINSMÖR TILL RÅNEN ELLER KEXEN



MÅNGA BÄCKAR SMÅ. BYT UT KAKAN OCH SERVERA RÅN TILL FIKAT MED SMÖR BERIKAT MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER, MYCKET ENERGI OCH EXTRA PROTEIN.



# KALLA SOPPOR MED HELT ÄRLIGT – ÄGGPULVER

ENKELT, SNABBT OCH GOTT

## INGREDIENSER (4 portioner)

300 gram frukt- eller bärpuré (exempel mangopuré)  
3 dl vaniljyoghurt  
3 dl mjölk  
75 g Helt Ärligt - Äggpulver Vanilj

## TILLAGNING

1. Blanda ingredienserna till en slät struktur.
2. Späd med vatten om för tjockflytande.

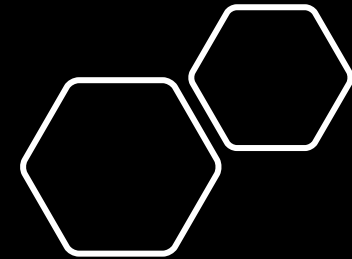
## ENERGIFÖRDELNING

● Protein 26 E%  
● Kolhydrater 46 E%  
● Fett 28 E%



## NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 100 kcal/410 kJ, Protein 6/16 g  
(per 100 gram respektive portion),  
Kolhydrat 11 g, Fett 3 g





# BERIKNING I VARMA SOPPAR VID SERVERING

## KLICKAR AV CREMÉ FRAICHE MED HELT ÄRLIGT DIREKT I SOPPAN

### INGREDIENSER (4 portioner)

100 g Cremé Fraiche (34%)  
25 g (ca 0.5 dl) Helt Ärligt –  
Äggpulver Naturell

### ENERGIFÖRDELNING

● Protein 15 E%  
● Kolhydrater 8 E%  
● Fett 77 E%

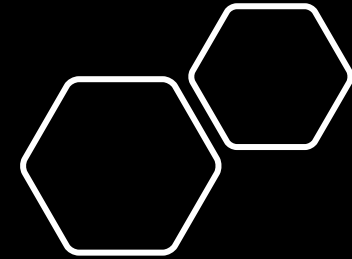


### TILLAGNING

Blanda Cremé Fraiche med Helt Ärligt –  
Äggpulver Naturell. Smälter ut i soppan i  
samband med servering.

### NÄRINGSVÄRDE per 100 g

Energi 350 kcal/1450 kJ, Protein 13 g,  
Kolhydrat 7 g, Fett 30 g



PROTEIN- OCH ENERGIBERIKADE

# MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER

## HELTÄRLIGT

TIMBALER, GROV PATÉ  
OCH FLYTKOST

recept &  
inspiration

# SMOOTHIE OCH ÄGGDRYCKER

MED HELT ÄRLIGT ÄGGPULVER



# Helt Ärligt Äggpulver

Recept och filmer återfinns digitalt på:

<https://www.kronagg.se/helt-arligt/agg-i-pulverform/>





# Hur kan man på ett enkelt sätt närings- och proteinberika maten?

Här finns recept och inspiration om hur du på ett enkelt sätt kan berika maten på ett naturligt sätt - med ÄGG!

**Bläddra i våra inspirationsfolders genom att trycka på respektive titel nedan:**

[Protein- och energirika drycker](#), [Mellanmål och efterrätter](#) samt [Grovpaté, timbaler och flytkost](#)

**Klicka nedan för att komma vidare till våra steg-för-steg filmer:**

[Vaniljsås](#), [pannkakor](#), [kesoplättar](#), [kaffeshot](#), [havredryck](#), [hallonfluff](#), [fruktyoghurt](#), [chokladkräm](#), [bananäggpannkaka](#), [hallonmjölk](#), [frukt- och bärsmoothie](#), [chokladmjölk](#), [chokladdryck](#).

Här kan man  
köpa Helt  
Ärligt pulver  
produkter

	Äggpulver Naturell 750 g	Äggpulver Vanilj 750 g	Äggpulver Choklad 750 g	Äggvitep. Naturell 400 g	Äggvitep. Päron 400 g	Äggvitep. Hallon 400 g	Äggvitep. Choklad 400 g
<b>Kronägg</b>	7201	7204	7205	7237	7235	7234	7236
<b>Martin &amp; Servera</b>	244814	305839	305854	403838	315079	315051	315010
<b>Svensk Cater</b>	7201	7204	7205	7237	7235	7234	7236
<b>Menigo</b>	114373	113947	X	X	X	X	X
<b>Svensktkosttillskott.se</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Proteinbolaget.se</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Tillskottsbolaget.se</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Mediq</b>	4022500	4022501	4022502	4022405	4022401	4022400	4022402
<b>Out of home</b>	X	X	X	X	X	X	X

Siffrorna är artikelnumret  
✓ Varan finns att köpa  
X = Finns ej



Om ni vill ha prover för att utvärdera eller har frågor hör av er till:

Christer Rosén

[cros@kronagg.se](mailto:cros@kronagg.se)

070 376 18 64





Vill du/ni köpa men har svårt att få tag på produkterna. Kontakta:

KAM Foodservice/säljare

Marie Zachrisson

[Marie.zachrisson@kronagg.se](mailto:Marie.zachrisson@kronagg.se)

043 534089

0703 595560