



Mellanmål-Small

ca 100 kalorier

Små mellanmål som passar att äta **mellan två huvudmål**. 4-6 timmar är lagom mellan huvudmålen.

För de flesta räcker det med ett mellanmål, men under graviditet eller om du behöver mer energi, kan det vara bra med fler.

Små mellanmål kan passa för dig som är stillasittande eller måttligt fysiskt aktiv.



Hel frukt

t ex banan, äpple, granäpple, päron, apelsin, melonskiva eller 15-20 st vindruvor



Avokadohalva kombi

Toppa en avokadohalva med lite kaviar eller 1 msk keso smaksatt med peppar och ev rödlök (spara den andra avokadohalvan till ett senare tillfälle)



Grönsakssnacks

T.ex. morot, selleri, gurka, paprika, kålrot eller blomkål.

Fräscha och knapriga snacks med mycket lite energi. (alla 5 grönsakerna tillsammans motsvarar energiinnehållet i en frukt)



Enkelt naturligt

1,5 dl naturell yoghurt med 2 msk basmsli



Knäckomega

Toppa knäckebrödet med en mosad makrillfilé i tomatsås. Strö gräslök över.



Oliver

En liten skål oliver, ca 15 st är en lagom portion



Nötter rätt och slätt

Lagom mängd är någon av dessa:

- 15 stycken mandlar
- 7 halvor valnötter
- 8 stycken cashewnötter



Ett kokt ägg med topping

1 ägg med kaviar, löjrom eller 1 tsk majonnäs



Minifruktsallad

Hacka ½ kiwi, ½ äpple och toppa med 1 matsked keso/kvarg. Smaksätt med kanel



Bärsmoothie

Mixa 1 dl lättyoghurt med vaniljsmak och ½ dl frysta bär



En mugg antiiox

2 dl blåbär/nyponsoppa (eller annan bär-/ fruktsoppa)



Något litet och torkat

Välj **ett** av alternativen nedan:

- 0,5 dl russin
- 6 st torkade aprikoser
- 4 st dadlar
- 2 st fikon
- 5 st katrinplommon
- ¾ dl torkade bananer

Mellanstora mellanmål passar då det är långt mellan huvudmålen eller om du har ett högre energibehov. Passar också dig som endast orkar äta små portioner vid huvudmålen.



Yoghurt, frukt och müsli
2,5 dl naturell yoghurt
0,5 dl müsli
1 färsk frukt eller 1 dl bär



Dippa böna

Mixa valfria bönor med lite olivolja, citronsaft och kryddor.
Dippa med 5 st tacochips
(1 dl kokta bönor med 1 msk olja är portionen)



Hummusdipp

Mixa 1 dl kikärter (eller valfria bönor) med 2 tsk olivolja och kryddor (ex. vitlök, citronsaft och chili eller några st saltorkade tomater).
Dippa med 2-3 valfria grönsaker.



Mellanmålsbar

1-2 bitar. Finns att köpa eller se recept på internet.

Energiinnehållet varierar stort beroende på recept och storlek. Du kan se energiinnehållet per bit eller per 100 g på förpackningens näringsdeklaration.



Falafel med yoghurt dip

5 st falafel och 0,5 dl yoghurt (ev kryddat med vitlök, salt och peppar)



Nutrirush

En frukt + 2 dl mjölk + 1 msk nötter (t ex mandel, valnötter, eller cashewnötter)



Grönsaksstavar med dipsås

Skär upp 5 grönsaker och dippa med 1 dl dipsås
(gräddfil smaksatt med kryddor t ex: curry, paprikapulver, chilisås, tabasco, salladskrydda, salt och peppar eller färdig kryddmix)



Fruktigt gott och keso

Skär upp 2 valfria frukter och blanda med 5 msk keso.
Toppa med kanel



Supergröt mineral

Koka gröt på 1 dl fiberhavregryn, 1 tsk pumpafrön, 1 tsk solrosfrön, 1 msk torkad frukt. Servera med mjölk och lite bär.



Heta kikärtssnacks

Finns att köpa färdiga eller se recept på internet.
1,5 dl är portionen!



Bärsmoothie med myslitopp

Mixa 2 dl naturell yoghurt med 1 dl bär och 1 banan. Toppa med 1 msk müsli.



Friskt och mixat

Hacka frukt motsvarande 3 hela frukter (du kan byta 1 frukt till 2 dl bär eller 1 skiva melon eller ½ mango).
Gott som det är eller toppa med 1 msk kesella eller grekisk yoghurt.



Klassiker – Smörgås & mjölk

Välj gärna ett grovt bröd.

Tips på smarta pålägg: leverpastej, skinka, avokado, keso, makrill, tonfisk, hummus, ägg. Gärna grönsaker till, t ex tomat, gurka, spenat, paprika, krasse, basilika, persilja.

Du kan byta mjölken till en latte eller naturell fil / yoghurt. Eller så tar du ett glas vatten istället och får plats med en frukt.

Mellanmål-Large

ca 450 kcal

Ett stort mellanmål kan behövas för dig som är extra aktiv eller av annan anledning behöver mer energi och näring.

Missas ett huvudmål behövs ett större mellanmål.

Detta mellanmål ger lika mycket energi och liknande näring som en frukost eller en liten portion lagad mat.

“Frukost repeat”



Meny 1

1 portion gröt med 1,5 dl mjölk och 1 msk lingonsylt.
1 smörgås med pålägg samt grönsak.
1 kiwi. Kaffe/te utan socker



Meny 2

2 dl naturell yoghurt med 1 dl müsli
1 knäckebröd med leverpastej och gurka



Meny 3

2 smörgåsar med pålägg och grönt.
1 kokt ägg och 1 apelsin.
Kaffe/te utan socker



Bananplättar

Mixa 1 mogen banan, 2 ägg, ½ dl havregryn och 1 nypa salt.

Klicka ut till små plättar och stek i rapsolja. Servera med bär och en klick yoghurt, kvarg eller keso.



Falafel komplett

Ett snabbmål som kan göras till ett större mellanmål om man beställer en kikärtsbiff mindre



Omelett med gömma

Omelett på 2 ägg, stekt i 2 tsk olja och fylld med 2 dl grönsaker (tex gröna blad, tomat eller frysblandning t ex ärtor och majs). Krydda med salt, peppar och örtekryddor. Servera med ett hårt bröd med lättmargarin eller mjukost på



Dubbelmacka express

En fiberrik fralla med ost, kalkon eller vegetariskt alternativ, tomat och sallat.
2 dl mjölk och 1 äpple



Rulle zaatar

Libabröd med zaatar och grönsaker.
(Recept på zaatar fnns på internet. Zaatar kan också bytas ut mot pesto)



Liten medelhavssallad med bröd

2 färska tomater eller 8 körsbärstomater,
2st saltorkade tomater i olja, 2 skivor (60 g) fetaost,
5 st oliver, basilika.
1-2 brödskeivor



Energismoothie

Mixa ingredienserna till en slät drink:
1,5 dl naturell yoghurt/kvarg (eller växtbaserat alternativ)
1 banan eller avocado
1 dl frysta bär/ mango/ annan frukt
2 msk frön/nötter
½ dl havregryn
1 dl juice



Balanserad pirog

180 g pirog (t ex 1,5 Gorby´s) är en portion för den här kalornivån.
Komplettera pirogen med en skål favoritgrönsaker!

För variation:

Olika bär och frukter.
Grönsaker t.ex. riven morot, ärtor, spenat, grönkål.
Kokos, torkad frukt eller olika nötter och frön.