

## Förslag på mellanmål

Ett grovt knäckebröd med något av dessa pålägg:

- Kokt ägg och kaviar
  - Ägg kan förberedas genom att du kokar 2-3st på samma gång och förvarar dem färdigkokta i kylen. De håller då 3-4 dygn.
- Färskost, 2 skivor skinka eller kalkon samt någon grönsak
  - Exempel på färskostar är olika sorters Philadelphia, Cantadou eller Bonjour.
- En halv avokado som skivas eller mosas på brödet.
  - Lite salt och svartpeppar ovanpå förhöjer smaken
- En halv burk makrill i tomatsås
  - Toppa gärna med salladsblad eller babyspenat
- Hummus och skivad tomat
  - Hummus (kikärtsröra) finns ofta att köpa färdig i matbutikens kyldisk

### Fler förslag

- 1 st valfri frukt t.ex. äpple, päron, apelsin, banan
- Havregrynsgröt toppad med rivet äpple, kanel och lättmjölk.
- Naturell lättyoghurt toppad med nyckelhålsmärkt müsli.
- 1 dl Keso blandat med 1 dl valfria bär/frukt.
- 1 dl vaniljkvarg (utan tillsatt socker) blandat med 1 dl valfria bär/frukt
- Grönsakstallrik: Morot, gurka och paprika skuret i bitar
- Fräsch fruktsallad: 0,5 äpple, 0,5 apelsin och 0,5 gurka. Skär allt i bitar och blanda ihop.
- Nötter (t.ex. valnötter, mandlar, cashewnötter)
  - För att nötter ska räknas som ett hälsosamt mellanmål ska det vara osaltade/naturella nötter och en lagom mängd är 0,5dl



Bild från VGR bildbank