

Frukostförslag

Grötfrukost

En portion havregrynsgröt eller rågflingebröt

1½ dl lätt eller mellanmjölk

½ riven frukt

1 - 2 smörgåsar (nyckelhålmärkt bröd), lättmargarin och pålägg (hälsosamma förslag till pålägg finns sist i dokumentet)

Fil/yoghurt/mjölksfrukost

2 dl naturell lätt/mellanfil/yoghurt eller mjölk

1 dl müsli eller 1½ dl flingor (nyckelhålmärkt)

½ frukt riven eller i bitar

1 - 2 smörgåsar

Äggfrukost

1 kokt eller stekt ägg

1 glas lättmjölk/fil

2 smörgåsar

1 frukt

Smoothie till frukost (fler förslag på smoothies finns att få)

1 portion

1 dl naturell lättyoghurt

1 dl valfri frukt eller bär t.ex. hallon/mango/jordgubbar

1 banan

½ dl havregryn

(ev några matskedar lättmjölk eller vatten för att späda ut konsistensen, framförallt om den står över natten)

Blanda alla ingredienser i en mixer och håll upp i glas.

Overnight oats

1 dl havregryn

1,5 dl lätt-/mellanmjölk, alternativt växtbaserat alternativ (då lite lågt proteininnehåll)

2 msk solrosfrön/pumpaströn

Kardemumma och kanel efter smak

Frysta blåbär (ca 3 msk)

Blanda allt i en skål och låt stå över natten så grynen sväller i mjölken.

Förslag på hälsosamma pålägg

Kokt eller rökt skinka/kalkon/kyckling

Keso

Ost 17% fett

Leverpastej (högst 15% fett)

Makrill i tomatsås

Sill



Välj bröd, pålägg flingor och müsli som är märkta med nyckelhålet
Drick te, kaffe eller vatten.