

Primärvårdens dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2022-11-17

# Energirika mellanmål som är okej för dina njurar

Tänk på att det viktigaste är att du får i dig något 5–6 gånger per dag. Det behöver inte vara ”nyttig” mat, utan det som är nyttigt för just dig är att du får i dig tillräckligt med energi. Genom att sprida ut maten på 5–6 mindre måltider är det lättare att få i sig när aptiten inte är så stor. Nedan följer ett antal förslag på mellanmål/ måltider som du kan äta.

- 2 dubbla smörgåsrån med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad
  - 1 dubbelt smörgåsrån med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad och en banan
  - Digestivekex med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad och ett glas juice
  - Rostad formfranska med tjockt lager smörgåsmargarin + marmelad och ett glas juice
  - Frukt-/bärkräm med grädde
  - Konserverad frukt med grädde eller glass
  - Havregurt med torkad frukt
  - 2 havrekakor och 1 glas saft
  - Sorbetglass med 2 Wafers
  - Oatly Glass (gjord på havre) med kola-/ choklad-/ jordgubbssås
-