

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2022-10-18

Energi- och proteinrika matiga mellanmål

Omelett med topping

- Räkor eller kräftstjärtar
- Kallrökt lax
- Ost och skinka

Avokadohalva

- Skagenröra
- Gräddfil, rom och hackad röd lök
- Gräddfil och riven ost

Smörgås med matigt pålägg

- Ägg och sill
- Köttbullar och rödbetssallad
- Rostbiff och potatissallad
- Stekt ägg

Varm macka

- Passar utmärkt att göra med t.ex. överbliven köttfärssås. Lägg köttfärsröran på en skiva bröd, strö över riven ost och gratinera i ugn ca 10 min.

Turkisk yoghurt (12%) med topping

- Müsli eller granola
 - Ringla flytande honung över samt strö över hackade nötter
-