

Energirikt - smått & gott

Plockmat

- Oliver
- Kallskuret t.ex. salami, lufttorkad skinka, bitar av korv eller kalla köttbullar
- Bitar av fetaost, dessertostar eller ostrullar av din vanliga hårdost
- Ägghalvor med en klick skagenröra
- Crostini med tapenade, hummus eller pesto
- Nötter/Mandel
- Torkad frukt
- Färska dadlar

Efterrätter

- Frukt eller bär med en klick vispgrädde
- Ostkaka med sylt och grädde
- Pannkakor med sylt och grädde
- Risgrynsgröt med sylt
- Nyponsoppa eller annan fruktsoppa med en klick glass eller grädde. Toppa med mandelbiskvier.
- Mannafrutti/Risifrutti

Kvällsgott

- Fruktbitar med dip t.ex. vaniljkvarg berikad med extra fett
- Yoghurtbägare/kvarg, välj någon som har hög fetthalt
- Finncrisp/majskaka med nötsmör (jordnöt/mandel/cashew) och skivad banan
- Salta kex med dessertost och marmelad
- Digestive med bordsmargarin/smör och ost
- Pepparkakor med ädelost
- Salta pinnar/chips

Drickbart

- Varma koppen berikad med grädde
 - Välling gjord på mjölk/grädde
 - Nyponsoppa, blåbärsoppa eller annan fruktsoppa, gärna med en skvätt grädde
 - Drickyoghurt med hög fetthalt t.ex. Protino
 - Hemgjord smoothie (se separat blad för recept)
 - Varm choklad med vispad grädde
-