

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2019-12-17

# Energirikt smått & gott med lägre protein

## Plockmat

- Oliver
- Crostini med tapenade, hummus eller pesto
- Torkad frukt
- Avokado

## Efterrätter

- Frukt eller bär med en klick havregrädde
- Nyponsoppa eller annan fruktsoppa med en klick havreglass eller havregrädde. Toppa med mandelbiskvier.
- Pannkakor gjord på havredryck/imat havre med sylt och havregrädde

## Till kaffet

- Kanelbulle
  - Småkakor
  - Mjuka kakor
  - Kondisbit (dammsugare, delicatoboll...)
  - Choklad
-

## Kvällsgott

- Salta kex med dessertost och marmelad
- Digestive med smör och ost
- Pepparkakor med ädelost
- Chips (gärna med dip)
- Fruktbitar med dip t.ex. vaniljkvarg berikad med extra fett

## Drickbart

- Nyponsoppa, blåbärssoppa eller annan fruktsoppa. Tillsätt gärna en msk rapsolja
- Drickyoghurt från havresortimentet
- Hemgjord smoothie (se recept) på havregurt