

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2022-10-18

För dig som behöver öka ditt energiintag

Förutom frukost, lunch och middag lägg till 2 - 3 mellan- och kvällsmål. Se till att ha med dig enkla alternativ i skolan/på jobbet/i samband med träning.

Vatten behöver du, men välj gärna att dricka något energirikt också, t.ex. mellanmjölk, smoothies, yoghurtdrink, havredryck, juice eller liknande som måltidsdryck.

Komplettera gärna din lunch och middag med en efterrätt, t.ex. grekisk yoghurt/sojghurt/havreghurt och bär, fruktsallad med nötter eller smoothie som efterrätt.

Tillsätt ett par teskedar olivolja eller rapsolja i din pasta, ris, gröt och på grönsakerna för extra nyttig energi. Lägg extra pålägg på brödet.

Med fler mellanmål behöver du vara extra noggrann med tandhygien. Komplettera ev. tandborstningen med fluorsköljning.

Tips på mellan- och kvällsmål

- En skiva knäckebröd med en halv mosad avokado (180 kcal)
- 1 dl sötmandlar (400 kcal)
- En skiva majskaka med jordnötssmör och skivad banan (180 kcal)
- En skiva kanelknäcke med margarin och en halv skivad banan (200 kcal)
- 2 dl yoghurt/sojghurt/havreghurt med 3 msk frukt- och bär müsli (270 kcal)
- Toast på en skiva rostbröd, margarin, senap, ost och skinka (240 kcal)
- En påse Varma koppen blandad på havredryck eller motsvarande (200 kcal)
- 1 dl grekisk yoghurt/kvarg/yoghurtkvarg/sojakvarg med några apelsinklyftor och hackade valnötter (cirka 180 kcal)

Förslag på hur du gör en energirik smoothie finns som separat Information
