

Patientinformation

Förslag på mellan- och kvällsmål

Tänk på att fylla halva portionen med grönsaker, frukt eller bär till mellan- och kvällsmål. Om du äter smörgås eller knäckebröd ska mängden grönsaker vara dubbelt så hög som brödet/knäckebrödet tillsammans med övrigt pålägg.

1–2 knäckebröd med pålägg

Påläggsförslag. Ett exempel till en måltid:

- 1 kokt eller stekt ägg, kaviar och valfri grönsak, frukt eller bär
 - Ägg kan enkelt förberedas genom att koka 2–3 samtidigt. Förvaras de i kylskåp håller de 3–4 dygn
- 1–2 msk mager färskost (ca 10% fett eller lägre), bordsmargarin med en skiva skinka/kalkon/vegetarisk motsvarighet och valfri grönsak
- En halv burk makrill i tomatsås med salladsblad eller babyspenat
- Ca 50 g hummus och skivad tomat
- 3–6 msk keso (4% fett eller lägre) och paprika
- 0,5 avokado med valfri kryddsättning



Kesoplättar

- 1 ägg
- 1 dl naturell keso (1,5% fett eller mindre)
- 1 msk mjöl
- Ev. lite salt.

Rör ihop alla ingredienser. Klicka ut smeten till två plättar i en varm stekpanna med lite stekfett och stek på medelvärme på båda sidor tills plättarna håller ihop och fått fin färg. Servera med 1 dl frukt eller bär.

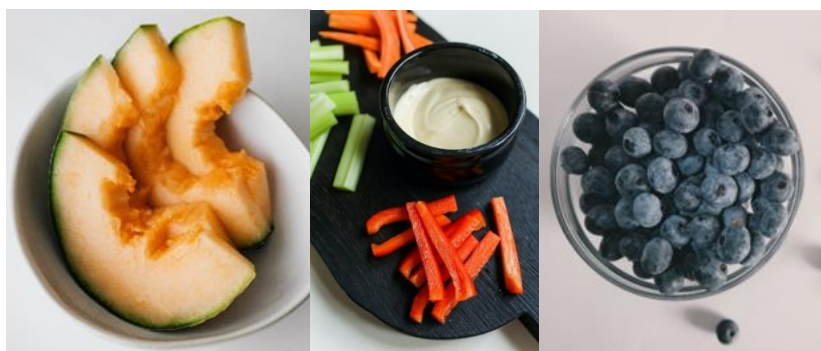
En valfri frukt, 1 dl bär eller en grönsakstallrik

En frukt = ca 100 g

- Skär upp exempelvis en morot, 0,5 gurka och en paprika.
- Blanda en dipp på 0,5 dl mager kvarg eller gräddfil och valfria kryddor eller gör en hummus

Hummus

50 g kikärter, 0,3 vitlöksklyfta och 1 tsk olivolja som mixas tills slät konsistens (eller köp färdig). Tänk på att skölja kikärtorna och låta dem rinna av.



Avokadomål

- 0,5 avokado
- Toppa med lite kaviar eller 1 msk keso
- Smaksätt med peppar och ev. rödlök

Små snacks

Välj något av alternativen

- En liten skål oliver, cirka 15-30 st.
- 0,5 dl osaltade, torrostade, valfria nötter eller fröer

Smoothie

- 1 dl mager yoghurt/kvarg/mjölk/ växtbaserad motsvarighet
- 1 dl bär eller 1 frukt.
- För ökad mättnad kan du tillsätta 0,5-1 dl havregryn

Mixa allt till önskad konsistens





Yoghurt/kvarg/keso/växtbaserad motsvarighet med topping

1 dl mager kvarg (1% fett eller mindre) / keso (4% fett eller mindre) / mager, nyckelhålmärkt yoghurt (0,5% fett) / motsvarande växtbaserad

Toppa med 1 dl bär och 0,5 dl nyckelhålmärkt müsli/flingor

Äggmål

Omelett

- 2 ägg
- 2 msk mjölk
- Ev. lite salt
- 1 skiva påläggsskinka
- Tomat

Knäck äggen i en skål. Tillsätt mjölk och ev. lite salt och vispa med en gaffel tills smeten blir jämn. Häll smeten i en stekpanna med lite stekfett. Rör om och stek på medelvärme tills omeletten blivit fast i konsistensen. Skinka och tomat kan skäras i mindre bitar och blandas i smeten innan stekning eller serveras som tillbehör.

Äggröra

- 2 ägg
- 1 msk mjölk
- 1 liten tomat
- Valfri frukt eller grönsak

Blanda ägg och mjölk och häll i en varm stekpanna med lite stekfett rör om hela tiden tills det börjar stelna och når önskad krämighet.

Gröt eller overnight oats

- Gröt tillagas direkt på 1 dl gryn och 2 dl vatten.
- Overnight oats tillagas på 1 dl gryn och 1 dl mjölk/växtbaserad dryck som blandas. Låt stå i kylan i ca 6 timmar
- Toppa med exempelvis ett rivet äpple och kardemumma/kanel eller 0,5 msk kakao och en banan.
- Till gröten kan du addera ca 0,5 dl mager mjölk/växtbaserad dryck

