

Inspiration till hälsosamma mellanmål

1 rågknäckebröd med margarin och 0,5 dl gram keso	10 g	
1 rågknäckebröd med 1 ägg	9 g	
1 rågknäckebröd med 0,4 burk makrill eller motsvarande sill	9 g	
1 rågknäckebröd med 3 msk leverpastej	12 g	
1 skiva mjukt nyckelhålmärkt bröd med mager ost, skinka, kalkon	15 g	
Gärna grönsak till		
2 dl naturell yoghurt med 0,5 dl nyckelhålmärkt musli	25 g	
*2 dl naturell yoghurt med 2 dl bär eller 0,5 frukt	≤ 30 g	
3-4 dl grönsaker såsom morot, tomat, blomkål, kål m.fl.	8 g	
1 avokado med 0,5 dl keso	3 g	
2 dl fruktsallad med 1 dl keso	25 g	
1 Frukt	20 g	
*Smoothie (1,5 dl naturell yoghurt, 1 dl lättmjölk, 50 g bär, 50 g frukt)		28 g
0,5 dl nötter/frön/mandlar	1-6 g	

*Beräknat på jordgubbar och banan. Det bäret och den frukten som ger mest kolhydrater

