

Inspiration till hälsosamma mellanmål

	Kolhydrater
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
1,5 dl naturell yoghurt med 1 dl bär eller 0,5 frukt	ca 13 g
Smaksatt kvarg utan tillsatt socker 1,5 dl	8 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
0,5 dl nötter/frön/mandlar	1-6 g

