



Skapat datum: 2025-08-27

Råd för att öka ditt energiintag

Mellanmål

Utöver frukost, lunch och middag, lägg till 2–3 mellan- och kvällsmål. Se till att det inte går längre än 11h mellan kvällsmål och frukost nästa dag. Ha med dig enkla alternativ i skolan/ på jobbet/i samband med träning. Se exempel på mellanmål och kvällsmål på nästa sida.

Dryck

Drick gärna något energirikt till dina måltider. Det kan till exempel vara mjölk, smoothies, yoghurtdrink, havredryck eller juice. Mellan måltiderna är det dock bra att hålla sig till att dricka vatten för att skydda tänderna.

Dessert

Komplettera gärna din lunch och middag med en efterrätt. Den kan bestå av till exempel yoghurt, soygurt eller havregurt med bär, fruktsallad med nötter, "rawfood-boll" eller smoothie.

Matlagning

Tillsätt ett par teskedar olivolja eller rapsolja till din pasta, ris, gröt och på grönsakerna för extra nyttig energi. Ta extra pålägg på din smörgås. Toppa gärna din gröt, yoghurt eller smoothie med frö- eller nötsmör för ytterligare energi och protein.

Se exempel på mellan- och kvällsmål på nästa sida

Exempel på mellan- och kvällsmål

- Knäckebröd med mosad avokado
- Majskaka med jordnötssmör och skivad banan
- Kanelknäcke med margarin och skivad banan
- Yoghurt/ soygurt/ havregurt med frukt- och bärmüsli
- Varm smörgås med margarin, senap, ost och skinka
- Pulversoppa blandad på havredryck eller motsvarande
- Grekisk yoghurt/ kvarg /sojakvarg med
- apelsinklyftor och hackade valnötter
- Torkad frukt- och nötblandning
- Växtbaserad "overnight oats" toppad med bär och nötsmör
- Knäckebröd med makrill i tomatsås
- Äggröra med spenat och skivad tomat
- Chiapudding med bär och hackade nötter
- Hemgjord smoothie
- Smörgås med skagenröra
- Sötmandlar/ nötter/ fröer
- Morotsstavar med hummus
- Omelett med växtbaserad fraiche och avokado
- Rostade kikärter
- Fruktbitar med yoghurt-dipp
- Fröknäcke med ärtpesto eller tapenade

Exempel på färdiga portionsförpackade mellan- och kvällsmål

- Havregurt/ soygurt/ yoghurt med müsli
- Cottage cheese med müsli
- Drickyoghurt/ drickkvarg
- Rismål
- Proteinpudding
- Müslibar
- Pannkakor
- Ostkaka
- Ärtsoppa
- Matpaj
- Pirog