



Patientmaterial

Energirika smörgåsar

Välj ett mjukt bröd, gärna nyckelhålsmärkt, och bred på energirikt pålägg:

- Makrill i tomat
- Kalkonskinka
- Tonfisk i olja
- Hummus
- Leverpastej
- Jordnötssmör
- Mandelsmör
- Avokado
- Mjukost

Energirika röror

Toppa smörgåsen med valfri krydda.

- Rödbetsröra på majonnäs
- Makrillröra: 1 burk makrill, 2 msk crème fraiche, finhackad röd lök eller gräslök, citron, dill. Blanda alla ingredienser och rör om.
- Äggröra: mosa 2 hårdkokta ägg, lägg i 1 matsked majonnäs och rör om. Toppa med finhackad färsk- eller fryst gräslök
- Mosad avokado med smulade valnötter
- Mosad avokado med 2 teskedar olivolja och pressad vitlök
- Strimlad grillad kyckling med en bas av avokado
- Strimlad kyckling på en bas av majonnäs

Dessertsmörgås

En smörgås kan också bestå av sött pålägg, lite som en dessert:

- Osaltat jordnötssmör med chokladkräm och skivad banan
- Osaltat jordnötssmör med skivad banan och/eller sylt