

Primärvårdens dietistenhet
Västra Götalandsregionen

Energirika förslag till dig med diabetes

Enkla energi- och proteinrika mellanmål

- 1 styck avokado
- ½ dl valfria nötter/mandel (valnötter/cashewnötter/sötmandel/hasselnötter/macadamia)
- Grekisk/turkisk yoghurt med valfria nötter/frön/kokosflingor
- Osötat/fullkorn digestivekex med smör och en bit brie-/mögelost
- Fröknäcke med jordnötssmör och banan/mosad avokado/färskost
- Pannkaka med osötad sylt och vispgrädde blandad med keso.
- Kvarg eller kesella blandat med vispad grädde, toppa med valfria bär/osötad sylt
- Färdigköpta soppor med tillsatt vispgrädde
- Drickyoghurt (med omkring 200kcal/100g)
- Ostgratinerade crêpes med fyllning
- Äggröra gjord på 2 st ägg och vispgrädde, stekt i rapsolja
- Våfflor med smetana/crème fraîche och stenbitsrom

Goda smörgåsar med pålägg

Nyckelhålmärkt bröd med 80 % bordsmargarin. Serveras med något av följande pålägg som du tycker om. Ta gärna dubbla skivor pålägg.

- Ost med fetthalt, 31-36%
 - Salami/medvurst
 - Skivade köttbullar med rödbettsallad
 - Makrill i tomatsås
 - Tonfisk-/laxpastej/mjukost
 - Skagenröra/räkröra
 - Skivat ägg med sill/kaviar
 - Färskost med valfri smak
 - Nötssmör (jordnöt-, mandel- cashew-) med skivad banan
 - Rostbiff med remouladsås
 - Brieost/getost/mögelost
-