

Förslag på energirika mellanmål

Lite mindre söta mellanmål:

- Våfflor med crème fraiche och stenbitsrom.
- Pulversoppor med crème fraiche och/eller grädde tillsatt.
- Avokado med eller utan olika fyllningar/röror.
- Välling tillagad med mjölk och/eller grädde.
- Smörgås med 70–80 % fett smör/margarin, dubbla pålägg, skivat ägg med sill eller kaviar, eller ät bara pålägg.
- Snacks, jordnötter, nötter, mandel, frön och chips med dip.



Mer söta och efterrättslika mellanmål:

- Ris à la Malta med sylt, saftsås och eller riven mandelmassa. Alternativt använda färdiga ris- eller grötmellanmål som finns i kyldisken.
- Yoghurt – gärna fetare varianter.
- Cottage cheese, kvarg eller kesella blandat med grädde, sylt eller bär.
- Ris- eller mannagrynsgröt med socker och kanel och gärna russin eller annan torkad frukt.
- Gräddfil eller turkisk/grekisk yoghurt med kanel och socker, och/eller fruktmos och flingor.
- Plättar/pannkakor/crepes med sylt/grädde eller matigt innehåll.
- Fattiga riddare med sylt och grädde.
- Konserverad frukt med grädde eller glass.
- Gräddglass med varma bär och choklad- eller kolasås.

- Chokladpudding eller fromage med grädde.
- Smulpaj med gräddglass, vaniljsås eller grädde.
- Kladdkaka eller annan mjuk kaka med vispgrädde och bär/frukt.
- Nypon-, frukt- eller saftsoppor med biskvier/skorpor.
- Smothies, Islatte, drickyoghurt eller andra färdiga mellanmål.
- Banan, vindruvor, fruktsallad med glass eller grädde.
- Torkad frukt; aprikoser, katrinplommon, fikon, dadlar, russin.
- Smörgåskex eller Digestivekex med smör/margarin, ostar, marmelad, druvor eller oliver.
- Fikabröd och kakor, bullar, wienerbröd, mjuka kakor, tårter.
- Glass med olika fyllningar och smaksättningar.
- Choklad, kola och annat godis.
- Naturgodis.
- Näringsdrycker – se separat blad.

Utlämnat av: _____

Telefon: _____

Källor: Den viktiga maten (Skånes universitetssjukhus/Malmö stad)
Olika informationsmaterial från dietister inom VGR