

Ett bra mellanmål som passar både vid insulinbehandling och kostbehandling består oftast av både kolhydrater och protein/fett. Här kommer lite förslag:

En smörgås med pålägg

Välj helst ett bröd med mer konsistens, hela korn och fröer. Gärna ett ”matigt” pålägg och kanske även en grönsak. Kanske kombinera flera pålägg som t ex ägg och avocado.

- Avocado
- Kokt ägg
- Hummus
- Naturell eller smaksatt keso. Alternativ att göra egen kesoröra.
- Tonfiskröra
- Makrill i tomatsås

Frukt/Bär

Bra kolhydratkälla som går att variera mycket men kan vara svårt att äta ensam eftersom frukt/bär gärna höjer blodsockret snabbare än insulinet.

Här kommer några exempel på livsmedel som saktar ner blodsockerstegringen för att lättare matcha insulinet.

Kombinera din frukt/dina bär med t ex

- Keso
- Nötsmör (ex. jordnötssmör)
- Kvarg
- Några mandlar eller lite nötter
- Några bitar ost typ Babybel

Naturell kvarg/keso/turkisk yoghurt med en nöt och frörik granola eller müsli

Kvarg och Keso finns dessutom i en del smaksatta varianter utan socker. Leta efter ”Utan tillsatt socker”.

När du väljer granola/müsli så leta i första hand efter en variant med mindre socker, inte så mycket torkad frukt och mycket nötter/fröer.

Det finns även färdiga paket med keso + granola/müsli att köpa som ett snabbt alternativ

Proteinbars

Ett smidigt mellanmål som går att förvara i bilen, i handväskan eller i en låda på jobbet. Välj gärna en bar som innehåller både kolhydrater och protein och inte bara proteiner. Gör egna om du vill eller köp färdiga.

Ex på några bra bars som går att köpa i de flesta affärer är:

- Barebells

- Nick´s

Några söta mellanmål

- Färdiga plättar och keso
- Cheesecake i glas med digestivekex, frukt/bär och färskost och ibland grädde. Finns många olika recept. Byt ut socker mot sötningsmedel eller bara uteslut socker om det fungerar bättre för dig.
- Keso med en klick vispad grädde, lite vaniljessens och några klyftor apelsin/clementin eller annan frukt/bär
- Proteinglass

Några ”salta” mellanmål

- FinnCrisp kex eller Finn Crisp snacks med smak, några bitar ost och några oliver.
- Frökex med ost
- Plocktallrik med grönsaker, dip och några chips.

Mellanmål som kräver lite förberedelse

Chia-pudding

Blanda till och förvara i plastburk med tättslutande lock över natten, rör gärna om någon gång extra efter en halvtimme så att det inte klumpar sig. Glöm inte att ta med en sked.

- 2 msk chiafrön till 1dl mjölk (havre/sojasubstitut går också bra). För tjockare pudding använd mindre vätska.
- Ha gärna på lite nötter eller fröer och osockrade bär.
- Kvarn kan även vara gott att ha på

Overnight oats

”Kall gröt”, Perfekt att blanda i en burk på kvällen och låta stå över natten i kylen. Grunden är 1dl havregryn till 1dl mjölk (Havre/sojasubstitut går också utmärkt). Exempel på saker man kan ha i:

- Byt ut hälften av mjölken mot kvarn för ett mer proteinrikt mellanmål.
- Ha gärna i nötter och fröer för att ge det lite mer konsistens.
- Proteinpulver fungerar superbra att ha i om man vill öka proteinmängd ytterligare.
- Osockrade bär
- Kakao för en god smak
- Ha i 1 msk chiafrön för ett fluffigare mellanmål
- Ändra mängd vätska efter smak!