

Angered's
närsjukhus
HJÄLTAR
presenterar:

MINA MELLANMÅL



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS



Angereds HJÄLTAR

närskukhus



Angereds hjältar, barnens beskyddare, är gänget som presenterar läckra förslag på nyttiga mellanmål i den här boken. Du kan följa recepten som de står här, eller lägga till och ta bort ingredienser som du själv tycker passar bra.

I den här upplagan av boken *Mina Mellanmål* har hjältarna fått hjälp av sina vänner **Mellanmålshjältarna**. Läs mer om dem här och prova deras smarriga mellanmålsrecept!

Recepten har utformats av dietister

Illustration och grafisk form: Rebecca Landmér

Foto mellanmålshjältar: Paul Björkman

Foto recept: Björn Skog & Rebecca Landmér



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS



Vad betyder NYCKELHÅLET?

I den här boken kan du hitta nyckelhållssymbolen lite här och där.

Nyckelhålet är en symbol som hjälper dig att välja bra mat, med **nyttigare fett, mer fullkorn och fibrer och mindre salt och socker**.

Kika efter **nyckelhålet** när du handlar! När du väljer varor som är märkta med nyckelhålet så vet du att du väljer

bra mat.



 Nyckelhålet gör det lätt att välja!



RÖRELSE

FISK & SKALDJUR

FRUKT & BÄR

← MER

MINDRE →

KORV

KÖTT SOM ÄR RÖKT, SALTAT ELLER TORKAT



All frukt och grönt är nyckelhälsmärkt!

Bra matvanor gör att du blir **piggare** och **orkar mer**. De gör att du får det lättare att hålla dig **frisk**, både nu och i framtiden!

Livsmedelsverkets goda nyckelhälsrecept:

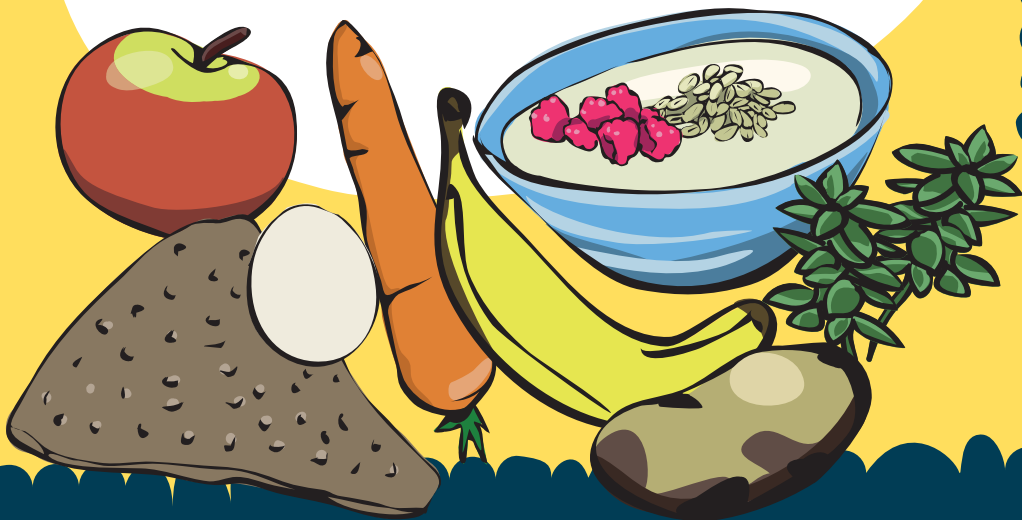




VAD ÄR ETT MELLANMÅL?

Ett mellanmål ska fylla på med energi så att du klarar dig fram till nästa huvudmål, som kan vara lunch eller middag.

Ett bra mellanmål kan bestå av olika slags mat, som exempelvis frukt, grönsak, smörgås och mjölk/fil/yoghurt.



VÄRFÖR MELLANMÅL?

I varje stund,
dygnet runt,
arbetar din kropp
och behöver energi.
Du som är barn
växer och rör på dig
och behöver därför
fylla på med mat
regelbundet för
att fungera och
må bra.

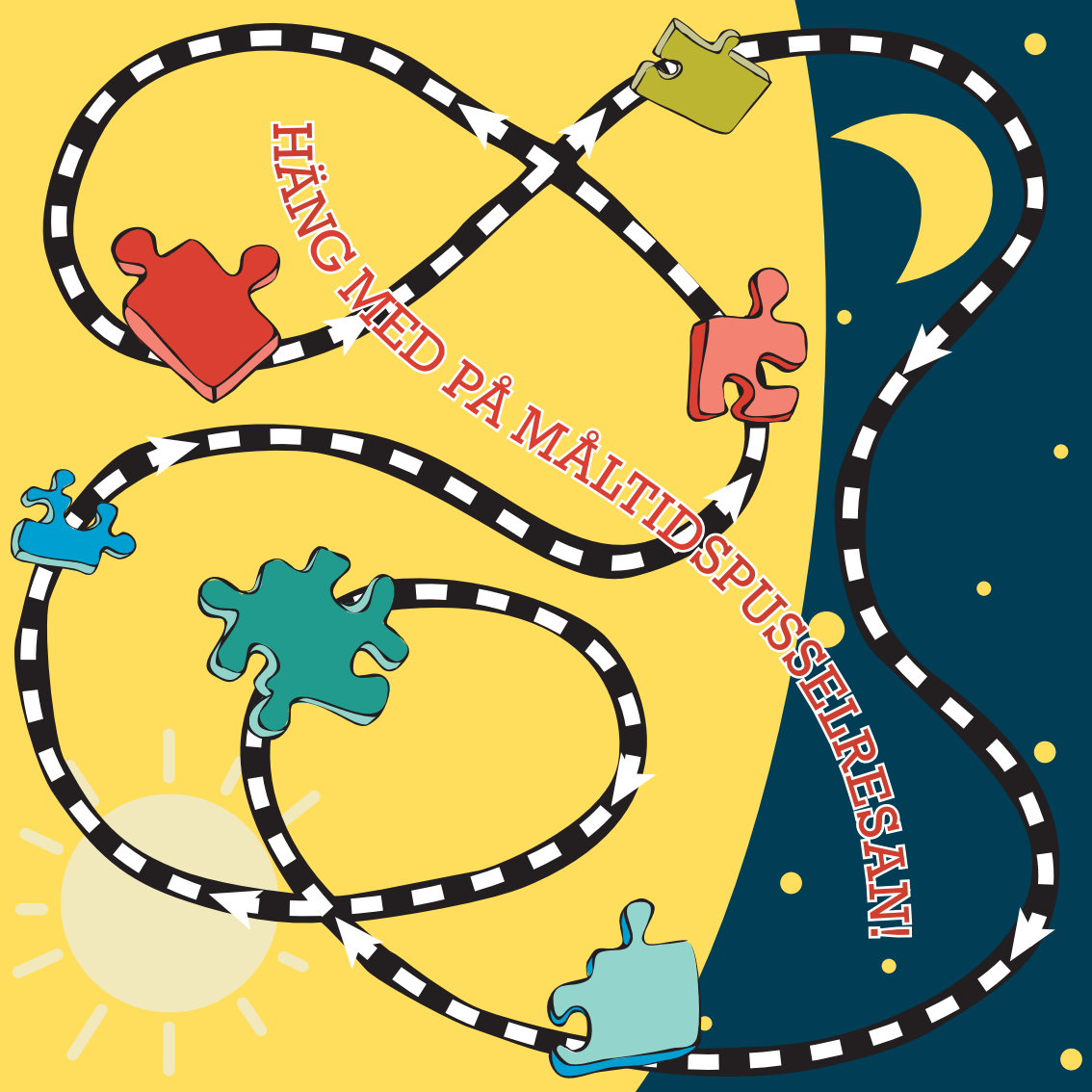


MÅLTIDSPUSSLET

Föreställ dig hela dagens måltider som ett pussel, där varje pusselbit är en måltid. Ditt pussel kan bestå av 5–6 pusselbitar beroende på om du gör av med mycket eller lite energi under dagen. Tar man bort en måltid så blir inte pusslet helt. Du bygger ditt måltidspussel utifrån vad som passar dig och din vardag bäst.

Sedan är det väldigt bra om tänderna får vila lite mellan måltiderna.





HÄNG MED PÅ MÅLTIDSPUSSELRRESÄNI!



VILKEN
MELLANMÅLSTYP
ÄR DU?





HUR STORT BEHÖVER DITT MELLANMÅL VARA?

Halla är en aktiv hjälte med mycket spring i benen som gör av med mycket energi. Hen behöver kanske ett lite större mellanmål, som en smörgås, en frukt och ett glas mjölk.

Ba gillar att spela, rita och bygga modeller, så hen kan sitta stilla i flera timmar efter skolan. Därför räcker det kanske med en frukt som mellanmål.



VAD KAN BEHÖVAS FÖR ATT GÖRA DITT MELLANMÅL?



Konservöppnare

SKED

POTATISSKALARE

GAFFEL

STAVMIXER

Vitlökspress

BLENDER/
MIXER

VISP

KNIV

SLICKEPOTT

SAX

BUNKE

MÅTT

Citruspress

DU KAN GÖRA MELLANMÅL AV MÅNGA OLIKA SORTERS MAT!



Svenska hallon behöver inte kokas!

Hallon

Mjök

Jordnöts-
smör

Banan

Frön

* Gillar du...
smoothies?
Kolla också in:
* Frukto gröntmjukis
* Mango-tango
* Hallonmjukis

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



+



EMMA-SMOOTHIE

verktyg
Du behöver:



+



+

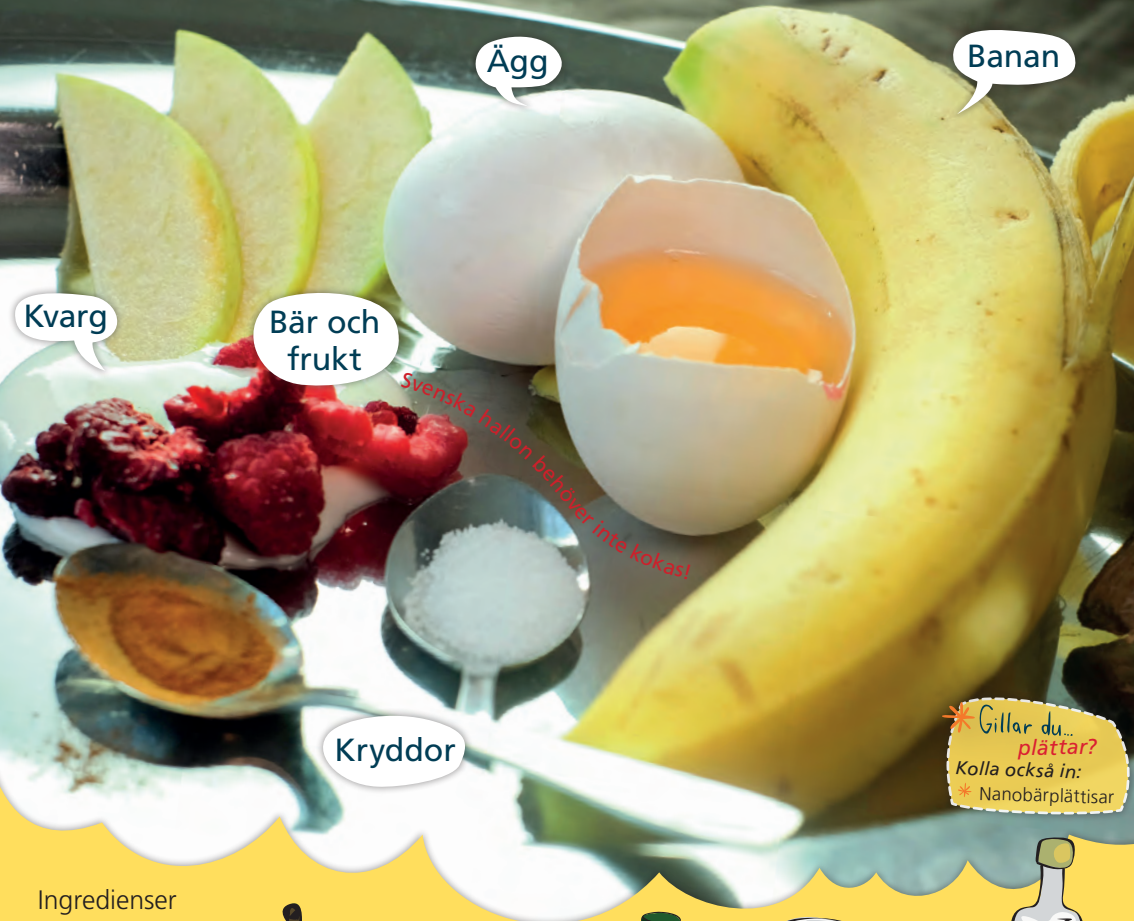


EMMA GREEN SMOOTHIE

GÖR SÅ HÄR:

1. Häll 1 dl frysta (svenska) hallon, ½ banan, 1 msk jordnötssmör och 3 dl mjölk i en mixer.
2. Lägg i en nypa knapriga frön, t.ex. chiafrön, solrosfrön eller pumpafrön.
3. Mixa ihop allt och häll upp i ett snyggt glas.
4. **Dela gärna** med en kompis!





Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



+



GÖR SÅ HÄR!

1. Mosa ihop 1 banan, 2 ägg, 1 nypa salt och 1 skedspets vaniljsocker.
2. Krydda gärna!
T.ex. kanel, kardemumma, muskot och timjan.
3. Häll en droppe olja i en plättlagg. Klicka i smet.
4. Stek på båda sidorna tills larbananisarna är gyllenbruna.
5. Servera tillsammans med goda bär eller frukt och en klick kvarg.
6. **Dela och NJUT** tillsammans med en kompis!

verktyg

Du behöver:



VAR FÖRSIKTIG!



LARBANANISAR

JOHN LARBI



Knäcke-
bröd

Ost

Salami

Ajvar

* Gillar du...
varma knäckisar?
Kolla också in:
* Knäckesmältis

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



GÖR SÅ HÄR:

1. Bred 1–2 matskedar ajvar på 1 knäckebröd.
2. Lägg på 1–2 skivor salami eller kalkon, och 1–2 skivor ost (gärna nyckelhålmärkta!).
3. Kör i micro i ca ½ minut, tills osten har smält.
4. Lägg gärna till en **krispig frukt eller grönsak!**

VAR
FÖRSIKTIG!



Kika efter nyckel®alet!



PIZZ-ALI

MOHAMMED ALI



Ingredienser
Du behöver:



+



+



Äpple

Salt



Kanel



Yoghurt



verktyg
Du behöver:



+



+



TOWA

SAGAL ADEN HUSSEIN

GÖR SÅ HÄR!

1. Skala och skär 1 äpple i tärningar.
2. Lägg i en skål och häll i 1 msk vatten.
3. Kör i micro i 1 minut. *Låt svalna lite!*
4. Häll upp 2 dl yoghurt i en skål. Toppa med äppelkaket.
5. Krydda med t.ex. kanel. Eller **gör som Sagal**, ta en nypa salt!



Ingredienser

Du behöver:



+



+



Havregryn

Vatten

Solrosfrön

Sylt

verktyg

Du behöver:



+



+



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda 0,5 dl havregryn med 1 dl vatten i en skål och sätt in i micron i ca 30 sekunder.
2. Ta ut och rör om (försiktigt, det är varmt!). Micra igen om det behövs.
3. Ät med en skvätt mjölk, 1 msk sylt och 1 tsk **knariga** solrosfrön på!

RÖRIS



Grovt
bröd

Leverpastej

Smör

Paprika

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+





HEJ-MACKAN

GÖR SÅ HÄR!

1. Smöra en skiva bröd och lägg på två skivor leverpastej.
2. Dekorera smörgåsen med en **grönsak eller frukt**, t.ex. päron, gurka, paprika eller något annat krispigt och gott.

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



Grovt
bröd

Smör

Tomat

Skinka



GÖR SÅ HÄR:

1. Smöra en skiva bröd och lägg på en skiva skinka (eller t.ex. kalkon!).
2. Färglägg smörgåsen med en grönsak t.ex. tomat, paprika eller något annat **smarrigt**.
3. Ät med t.ex. ett glas mjölk.

SKINKMACKA

En halv
avocado

Smörgås-
krasse

En skiva
knäckebröd

Lite keso

Ingredienser
Du behöver:



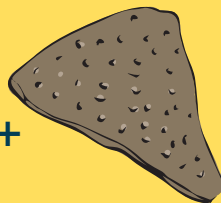
+



+



+



verktyg
Du behöver:



AVOCADOKNÄCKIS



1. Lägg 2–3 matskedar keso på ett knäckebröd.

2. Ta en halv avokado, gröp ut innehållet med en sked och skär den i skivor.

3. Dekorera gärna med lite färg, kanske smörgåskrasse eller någon frukt eller grönsak som du gillar!

GÖR SÅ HÄR!

Granatäpple

Banan

Lite keso

Ingredienser
Du behöver:



+



+



verktyg
Du behöver:



+



BANANPROPP

GÖR SÅ HÄR:

1. Skär en skåra i skalet i mitten på en banan.
2. Öppna upp skalet lite och lägg i en klick kesö.
3. Strösla kärnor från ett granatäpple och ät med sked. **Voila!**

Yoghurt

Blåbär

Flingor

En halv banan

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



verktyg
Du behöver:



+



FLINGELING



GÖR SÅ HÄR:

1. Häll 2 dl fil eller yoghurt i en skål.
2. Dela en halv banan i bitar och lägg i yoghurten.
3. Strö över osötade flingor, blåbär och gärna lite **knappiga** solrosfrön.



Ingredienser
Du behöver:



+



+



En klutt
yoghurt



En skiva
knäckebröd



svenska hallon behöver inte kokas!

Blåbär och
hallon





HALLÅ-MELLIS

GÖR SÅ HÄR:

1. Krossa ett knäckebröd och lägg lite i ett högt glas.
2. Häll på en skvätt yoghurt, sedan lite bär, och upprepa tills du har en snyggt **randig och knaprig** mellis!

Apelsin-juice

Banan

Kanel

Linfrö

Yoghurt

Torkad
aprikos

Havregryn

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



+



DÄVOSGRÖT



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda 0,5 dl havregryn, 1 dl yoghurt, en skvätt apelsinjuice, 0,5 tsk linfrön och lite kanel i en skål.
2. Skär aprikoserna i små bitar och lägg dem i skålen. Rör om och låt stå över en natt.
3. Tillsätt någon **god frukt** till gröten när du ska äta den!

Svenska hallon behöver inte kokas!

Hallon

Mjök

Yoghurt

Vetekli

En halv banan

* Gillar du smoothies?
Kolla också in:
* Frukto-grönsmjuks
* Mango-tango
* Emma-smoothie

Ingredienser
Du behöver:



verktyg

Du behöver:



+



+



GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda 1 dl yoghurt eller fil med 1 dl mjölk.
2. Tillsätt 1 dl frysta (svenska) hallon och 1/2 banan (eller 1/2 päron).
3. Lägg gärna till 1 tsk vetekli.
4. Blanda allt i en blender eller mixer (eller med en gaffel om du vill!)
5. Häll i ett glas.
Dekorera gärna snyggt med sugrör och citronmeliss!



**HALLON-
MJUKIS**

En skiva
knäckebröd



Kaviar



En skivad
kockt potatis



Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



POTKAKNÄCKIS



1. Smöra en skiva knäckebröd eller grovt mjukt bröd.
2. Skiva en mellanstor kokt potatis och lägg på brödet.
3. Ringla en sträng kaviar på smörgåsen.
4. Lägg till någon **god grönsak**, till exempel tomat, och gärna en liten persiljekvist eller basilika på!

GÖR SÅ HÄR!

En skiva
knäckebröd

Pepparrotsvisp

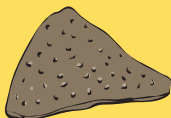
PEPPARROTSVISP
65g

Paprika

En halv burk
makrillfilé

Persilja

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



+



MAKRILLKNÄCKIS



GÖR SÅ HÄR!

1. Bred ut 1/2 burk makrillfilé över 1 skiva knäckebröd.
2. Ringla lite pepparrotsvisp över.
3. Dekorera med en god krydda, till exempel persilja, och lägg gärna till några skivor paprika eller tomat också. **Mums!**

Mjök



Mango



Yoghurt



Torkad
aprikos



* Gillar du...
smoothies?
Kolla också in:
* Fruktogröntmjukis
* Hallonmjukis
* Emma-smoothie

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



verktyg

Du behöver:



+



+



+



GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa 2 torkade aprikoser med 1 dl mjölk i en blender eller med en mixer.
2. Häll i 1 dl lättyoghurt och 1 dl mango.
3. Mixa tills blandningen är slät och läskande.
4. Sätt gärna i ett **snyggt sugrör!**

MANGO- TANGO



En skiva
knäckebröd

Korv

Tomat

Ost

Spenat

* Gillar du...
varma knäckisar?
Kolla också in:
* Pizz-Ali

Ingredienser

Du behöver:



+



+



+



+



KNÄCKESMÄLTIS



GÖR SÅ HÄR!

1. Lägg 1 skiva korv, skinka eller kalkon på 1 skiva knäckebröd.
2. Täck mackan med 2 skivor ost och kör i micron tills osten har smält.
3. Lägg till någon krydda, t.ex. persilja, och en **pigg grönsak** som t.ex. bladspenat!



Knäckebröd

Kokt ägg

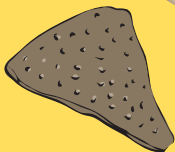
Kaviar

Tomat

Smörgås-
krasse

Kesella

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



+



ÄGGKNÄCKIS



verktyg

Du behöver:



+



+



1. Skala och skär 1 kokt ägg i bitar.
2. Lägg ägget, en klick Kesella (eller yoghurt eller gräddfil) och lite kaviar i en bunke och mosa ihop allt med en gaffel.
3. Krydda med t.ex. salt, peppar och smörgåskrasse.
4. Sprid ut röran på ett knäckebröd.
5. Lägg gärna till någon **frisk grönsak!**

GÖR SÅ HÄR!

Grovt
bröd

Ost

Smör

Päron

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



BARONEN



GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg 2 skivor ost på 1 smörad skiva grovt bröd.
2. Skiva 1/2 päron (och kanske lite banan också?) och lägg på smörgåsen. **Smaskens!**

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



+



+



Vatten

Rapsolja

Solrosfrön

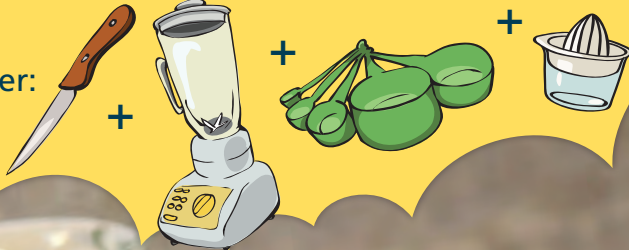
Ärtor

Citron

Vitlök



verktyg
Du behöver:



ÄRTIROLL

1. Häll 1,5 dl solrosfrön, 2 dl ärtor, saft från 1 citron och 1 vitlöksklyfta i en mixer.
2. Häll i 1 dl olja och 0,5 dl vatten. Mixa ihop till en ärtpesto.
3. Bred ut 1/2 dl av ärtpeston på ett Libabröd (det blir ganska tunt).
4. Rulla ihop och dela på mitten.
5. Bjud en kompis på ena halvan eller spara till nästa dag!

Yoghurt

Bär

Matolja

Havregryn

Ägg

Ingredienser
Du behöver:



+



+



+



+



+



* Gillar du...
plättar?
Kolla också in:
* Larbananisar

Banan

1. Mosa och blanda 1 banan, 1 ägg och 1 dl havregryn till en smet.

2. Häll en droppe olja i plättlaggen, sedan en klick smet. Stek båda sidorna.

3. Blanda 1 dl naturell yoghurt med 1 dl bär.

GÖR SÅ HÄR!

4. Ta tre plättar till mellanmål, med lite bär yoghurt på.
Spara resten av plättarna till nästa dag eller bjud en kompis!



verktyg
Du behöver:



VÄR FÖRSIKTIG



NYANOBÄRPLÄTTISAR





Ingredienser
Du behöver:

Vinäger

Spiskummin

Krossade
tomater

Chili-
flingor

Svarta
bönor

Lök

Paprika

Ost

Vitlök

GÖR SÅ HÄR:

1. Använd stavmixer för att mixa 1 burk svarta bönor, 1 burk krossade tomater och 1/2 lök.
2. Blanda i 1 pressad vitlöksklyfta och hackad paprika – blanda gärna olika färger!
3. Tillsätt lite lagom kryddor så att det smakar bra, och lite vinäger. Rör om.
4. Bred ut 2 msk bönsoja på t.ex. ett tortilla-, majs- eller Libabröd (spara resten till en annan dag, eller **bjud en kompis**).
5. Lägg 2 ostskivor på brödet och kör i mikron tills osten smält.

God både varm och kall!

BÖNSALSARULLE

verktyg

Du behöver:



+



+



+



+

VAR
FÖRSIKTIG!





Tomatsås



Ost



Pizza-kit



Salladskyckling

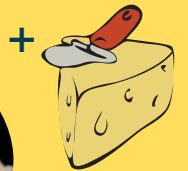


Oregano



Ägg

Ingredienser
Du behöver:





PIZZABULLAR

GÖR SÅ HÄR!

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Öppna ett pizza-kit och rulla ut degen. Bred på ett tunt lager av tomatsåsen.
3. Strö över 1 dl riven ost, 1,5 dl salladskyckling och en stor nypa oregano.
4. Rulla ihop degen och skär rullen i 16 skivor.

VAR FÖRSIKTIG



5. Lägg bullskivorna på en plåt med bakplåtspapper under.
 6. Vispa ett ägg och pensla bullarna. Strö över lite oregano till!
 7. Grädda mitt i ugnen i ca 10 min.
 8. En pizzabulle, en morot och ett glas mjölk är ett perfekt mellanmål.
- Frys gärna in resten av bullarna, så räcker de länge!**

Ingefära

Kokosmjölk

Citron

Selleri

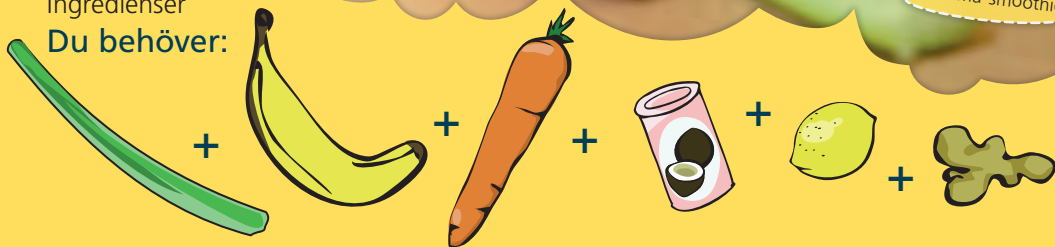
Banan

Morot

* Gillar du...
smoothies?
Kolla också in:
* Hallonmjukis
* Mango-tango
* Emma-smoothie

Ingredienser

Du behöver:



verktyg

Du behöver:



FRUKTOGRÖNTMJUKIS

GÖR SÅ HÄR!

1. Skala 1 morot och 1 banan.
2. Ta 1 stjälk selleri, pressa saften ur 1 citron, öppna 1 burk/paket kokosmjölk och skär en liten bit ingefära.
3. Lägg allt i en mixer (kanske lite is också?) och kör till en slät smoothie.

4. Ett stort glas smoothie blir super som mellanmål. Spara resten i kylskåpet eller dela med dig till en **hungrig kompis!**



Äpple

Yoghurt

Tonfisk

Senap

Purjolök

Honung

Ingredienser
Du behöver:



verktyg

Du behöver: +



+



TONY RÄPPEL

VAR
FÖRSIKTIG!

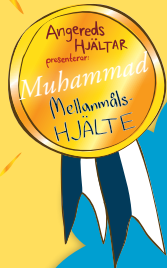


GÖR SÅ HÄR:

1. Öppna 1 burk tonfisk, håll av vattnet och lägg tonfisken i en skål. Mosa.
2. Skala och skär 1 äpple i små bitar och lägg i skålen.
3. Blanda i 4 msk yoghurt, 1 tsk honung och lite senap om du vill. Rör om.
4. Skär och lägg i några tunna skivor purjolök om du gillar det. Krydda med t.ex. salt och peppar.
5. Dela röran i 3 lika delar och ta 1 del till dagens mellanmål.
6. Lägg röran på t.ex. en smörgås, tunnbröd, eller kanske **en potatis som du micrat mjuk?**

Vem är...?

MOHAMMED ALI



Mohammed tycker att barn ska ha kul och att de ska bli lyssnade på. Därför startade han en fritidsgård i Hammarkullen. Där serverar han gärna **Pizz-Ali** till hungriga barn och läser **poesi**, spelar **fotboll**, och är alltid redo att lyssna. Eller göra något annat **bra!**

Superkraft:
Bra på att lyssna.

står
aldrig
stilla

älskar
fotboll!

nyfiken

entreprenör

...tar ett steg
tillbaka ibland,
för att hämta
andan och
tänka.



SPECIALKOMPIS: *Ba*

MELLANMÅLSRECEPT: *Pizz-Ali*



Vem är... ?

SAGAL ADEN HUSSEIN



berömd
boxare!

läser till läkare

social

lätt att
prata med

Sagal gillar sport och hälsa och tar gärna sitt mellanmål **TOWA** efter skolan.

Kompisar får gärna också! Sagal är social och det är lätt att känna sig bekväm när en är med henne. Hon är dessutom väldigt smart och kan skapa riktigt kluriga sällskapsspel.

Superkraft:
Kan skapa
kluriga spel.



SPECIALKOMPIS: Halla **MELLANMÅLSRECEPT:** TOWA





Vem är... ?

JOHN LARBI



John älskar mat!
Och han tycker att
det är viktigt att
glädjas åt lukt,
syn och smak så
mycket du kan.

Gärna tillsammans
med någon! När
John bjuder på
Larbananisar lägger
han upp dem vackert,
med frukt, grönt och
kryddor. Så blir alla
sinnen glada!

boxningstränare

har boxats
i OS!

älskar mat

och boxning!

Superkraft:
Mästerkock



SPECIALKOMPIS: *Vetix*

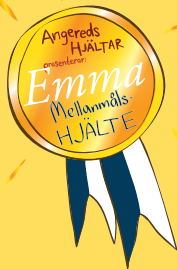
MELLANMÅLSRECEPT: *Larbananisar*





Vem är... ?

EMMA GREEN



Superkraft:
Känslostark.

Emma vill gärna hjälpa andra att må och äta bra och känna glädje och ork. Men också att få vila! En är inte alltid på topp och det är okej. Mellanmålet **Emma-smoothie** är ett dundermellanmål och supersmarrigt, prova!

världsberömd
höjdhoppare!

har hoppat
i VM!

passionerad

social

inspiratör



SPECIALKOMPIS: Rocco

MELLANMÅLSRECEPT: Emma-smoothie



100%
mellis!



ger
superkræfter!



100%
nyttigt

MINA MELLANMÅL

Det här är en **bok för alla** som vill ha tips på smaskiga mellanmål. Recepten är lätta och roliga att laga – för både **barn** och vuxna.

Angereds egna supernyttiga **hjältar** har valt ut sina **favoritrecept** och vill dela dem med dig, så att du också kan få **superkrafter**.

Vilken blir din favorit?

Utgiven av **Angereds närsjukhus**, för ett friskare nordöstra Göteborg. Upplaga 1 2016; upplaga 2 2017; upplaga 3 2018; upplaga 4 2019; upplaga 5 2021; upplaga 6 2022; **upplaga 7 2023**.

Boken är gratis och finns att ladda ner på www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

Kontakta oss: folkhalsoenheten.sv@vgregion.se

www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

www.facebook.com/angeredsnarsjukhus



Angereds närsjukhus är en del av Sjukhusen i väster.



ISBN 978-91-987828-2-0



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
ANGEREDS NÄRSJUKHUS