

Förslag på energirika mellanmål

Lite mindre söta mellanmål:

- Våfflor med crème fraiche och stenbitsrom
- Ostgratinerade crepes med fyllning
- Varma koppen och liknande soppor med grädde tillsatt
- Avokado med eller utan olika fyllningar/röror
- Välling kokt med mjölk och 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:

- RisiFrutti, MannaFrutti, MiniMeal, CottiFrutti
- Ris à la Malta med sylt, saftsås och eller riven mandelmassa
- Delikatessyoghurt, Dröm Yoggi
- Keso, 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
- Ostkaka, våfflor, plättar eller pannkaka med sylt och grädde
- 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 med vispgrädde och bär/frukt
- Nypon-, frukt- eller saftsoppor med biskvier/skorpor
- Smoothies, Islatte, drickyoghurt eller andra färdiga mellanmål
- Varm/kall choklad (på standardmjölk) vispgrädde
- Banan, vindruvor, fruktsallad med glass eller grädde
- Torkad frukt; aprikoser, katrinplommon, fikon, dadlar, russin
- Smörgåsrån 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), www.denviktigamaten.se
Olika informationsmaterial från dietister inom VGR