

Mellanmålsmeny

300 kcal & 10 gram protein

Salta mellanmål

Smörrebröd med panerad fisk & remouladsås

Kcal: 303 Protein: 13 gram

- 1 skiva danskt rågbröd
- 1 tsk smör/margarin
- 50 gram panerad fisk (t.ex. torsk)
- 1 salladsblad
- 1 msk remouladsås

Gör så här:

1. Bred 1 skiva bröd med matfett. Lagg på ett salladsblad och den panerade fisken.
2. Toppa med remouladsåsen och garnera gärna med lite kapris, skalade räkor och en dillkvist.

Smörgås med sylta

Kcal: 308 Protein: 16 gram

- 2 skivor kalvsylta
- 3 msk rödbetssallad
- 1 skiva kavring
- 1 tsk smör/margarin
- 1,5 dl standardmjölk

Gör så här:

1. Skiva syltan i ca 0,5 cm tjocka skivor.
2. Bred smör/margarin på brödet, lagg på kalvsyltan och sedan rödbetssallad.
3. Servera tillsammans med ett glas mjölk.

Tonfisktriangel

Kcal: 300 Protein: 12 gram

- 1 skiva bröd
- 1 tsk smör/margarin
- 1/4 burk tonfisk i vatten
- 1 msk majonnäs
- 1 msk crème fraiche (34%)
- Smaksätt med: hackad dill och citron alt. finhackad rödlök och kapris

Gör så här:

1. Låt tonfisken rinna av. Blanda den avrunna tonfisken med majonnäs och crème fraiche, samt smaksättningen.
2. Bred smör/margarin på brödet och lagg sedan på tonfiskröran.

Köttbillesmörgås med mjölk

Kcal: 312 Protein: 13 gram

- 1 skiva bröd, t.ex. vitt formbröd
- 1 tsk smör eller margarin
- 3 msk rödbetssallad
- 4 köttbullar
- 1,5 dl mellanmjölk

Gör så här:

1. Halvera eller skiva köttbullarna.
2. Bred smör/margarin på brödet och lagg på köttbullar och rödbetssallad.
3. Servera tillsammans med ett litet glas mjölk.





Knäckemacka med gubbröra på matjessill

Kcal: 309 Protein: 10 gram

- 1 skiva knäckebröd
- 1 kokt potatis
- 0,5 kokt ägg
- 5 bitar matjessill (avrunden)
- 0,5 msk kaviar (typ kalles)
- 0,25 dl crème fraiche
- 0,5 msk gräslök
- 0,5 msk dill

Gör så här:

1. Skär potatis, matjessill och ägg i mindre bitar. Finhacka dill och gräslök.
2. Blanda crème fraiche med kaviar och resterande ingredienser. Smaka av med salt och peppar.
3. Lägg upp på knäckebrödet och servera.

Rågbröd med makrill

Kcal: 298 Protein: 11 gram

- 1 skiva rågbröd
- 0,5 burk makrill i tomatsås
- 1 msk majonnäs

Gör så här:

Blanda makrillen tillsammans med majonnäs. Servera på rågbröd.

Knäckebröd med smör & ost

Kcal: 299 Protein: 13 gram

- 2 knäckebröd
- 2 tsk smör eller margarin
- 4 skivor ost (minst 28 % fett)

Gör så här:

Bred 2 knäckebröd med smör/margarin och lägg 2 skivor ost på vardera. Dekorera med valfri grönsak.

Rågbröd med gubbröra

Kcal: 311 Protein: 13 gram

- 1 skiva rågbröd
- 6 st ansjovisfiléer (1/4 burk)
- 2 msk crème fraiche (34%)
- 1 kokt kallt ägg
- 2 tsk fin hackad rödlök
- Dill
- Gräslök

Gör så här:

1. Hacka ansjovisfiléer, ägg, rödlök och kryddor (kan köpas färdighackad fryst).
2. Blanda allt tillsammans med crème fraiche.
3. Servera röran på en skiva rågbröd.

Digestivekex med brieost*

Kcal: 332 Protein: 10 gram

- 2 digestivekex
- 50 gram/3 msk brieost

Gör så här:

Lägg på generösa skivor av brieost på kexen och servera. Marmelad på t.ex. fikon kan också vara gott på.



Plocktallrik

Kcal: 300 Protein: 11 gram

- 10 st oliver
- 2 st rullade ostskivor (minst 28 % fett)
- 2 st salta kex
- 2 st rullade korvskivor/salami

Gör så här:

Servera samtliga ingredienser på ett fat, erbjud gärna tandpetare att äta mellanmålet med.

Ostsmörgås med mjölk

Kcal: 300 Protein: 15 gram

- 1 skiva bröd
- 1 tsk smör eller margarin
- 2 skivor ost (minst 28 % fett)
- Paprika/gurka/tomat
- 2 dl standardmjölk (3 % fett)

Gör så här:

1. Bred smörgåsen, lägg på 2 skivor ost och valfri grönsak, t.ex. smörgåskrasse och skivad paprika som gör smörgåsen färgglad och ger C vitamin.
2. Servera med ett glas mjölk.

Ostrån med varm choklad

Kcal: 303 Protein: 12 gram

- 1,5 dl varmchoklad eller o'boy gjord på standardmjölk
- 2 st smörgåsrån
- 2 tsk smör eller margarin
- 2 skivor ost (minst 28 % fett)

Gör så här:

1. Värm mjölken i en kastrull, var försiktig så att mjölken ej börjar koka.
2. Vispa i O'boy-pulver efter smak.
3. Bred smörgåsrånet och lägg på ostskivor.

Söta mellanmål

Risgrynspudding med vanilj & blåbär

Kcal: 283 Protein: 10 gram

- 1 liter risgrynsgröt
- 1 dl vispgrädde
- 3 st ägg
- 1 msk äkta vaniljsocker
- 1 dl blåbär
- 0,5 dl mandelspån

Gör så här:

1. Koka risgrynsgröt om du inte redan har kokt risgrynsgröt att tillgå.
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Vispa ägg och mjölk i en stor bunke.
4. Tillsätt risgrynsgröten och rör ut den till en jämn smet.
5. Smörj en, eller 6 små ugnssäkra formar med lite smör och häll i risgrynssmeten.
6. Tryck ner blåbären i puddingen och strö över mandelspån.
7. Grädda risgrynspuddingen i ca 30 minuter tills den fått fin färg och stelnat.
8. Grädda risgrynspuddingen i ca 30-40 minuter tills den fått fin färg och stelnat.
9. Ta ut risgrynspuddingen och låt den svalna något och servera den ljummen eller kall med sylt eller färska bär och ev. lättvispad grädde.



Kall risgrynspudding med saffran & lingongrädde

Kcal: 298 Protein: 10 gram

- 1 dl risgrynsgröt (färdigkokt)
- 0,5 dl kesella (10%)
- 1 tsk socker
- En nypa saffran
(variera smaksättning genom att byta ut saffran och socker mot vaniljsocker)
- Topping: 0,5 dl vispad grädde blandat med 1 msk lingonsylt

Gör så här:

1. Mortla saffran tillsammans med strösocker och blanda med kesella och den färdigkokta gröten.
2. Blanda den vispade grädden med lingonsylt.
3. Toppa risgrynspuddingen med lingongrädden innan servering.

Mjukpepparkaka med topping*

Kcal: 298 Protein: 13 gram

1 skiva mjuk pepparkaka
2 msk riven ädelost
2 msk kesella (10 %)

Gör så här:

1. Blanda kesella med riven ädelost (alt. ädelost på tub).
2. Bred röran på den skivade mjuka pepparkakan.

*Mögelostar (ex. brie och ädelost) kan innehålla bakterien listeria monocytogenes. Omsorgstagare ska informeras om risken så att de kan göra ett aktivt val. Erbjud alternativ så som färskost, smältost eller hårdost, vilka inte riskerar att innehålla listeria. Alla typer av ostar kan ätas utan risk om de upphettats till minst 70°.

Ostkaka med vispgrädde & sylt

Kcal: 306 Protein: 11 gram

1 dl ostkaka
1/2 dl vispad grädde
1 msk sylt

Gör så här:

1. Värm en portion ostkaka enligt instruktionen på förpackningen.
2. Servera med vispad grädde och ex. jordgubbssylt.

Citrusfrestelse

Kcal: 329 Protein: 9 gram

4 msk Kesella (10%)
3 msk vispgrädde
1 msk apelsinmarmelad utan bitar
1 ruta mörk choklad

Gör så här:

1. Vispa grädden och blanda med kesella och marmelad.
2. Toppa med chokladen som du river eller finhackar.

Piffad sockerkaka

Kcal: 300 Protein: 11 gram

1 skiva sockerkaka (ev. rostad)
4 msk kesella men vaniljsmak (7 %)
1 msk hasselnötter, hackade
0,5 dl frysta tinade blåbär

Gör så här:

1. Rosta gärna sockerkaksskivan i brödrost eller i ugn.
2. Bred på kesella, lägg på blåbär och/eller andra bär och strö över hackade hasselnötter.

Emma Nilsson, Leg. Dietist