



Region Kalmar län

# Energi- och proteinrika mellanmål

**Tillsammans**  
för ett friskare  
**tryggare** och  
rikare liv

# Varför är mellanmålen viktiga?

**Om du har dålig aptit och inte orkar äta så stora portioner vid huvudmåltiderna så är mellanmålen mycket viktiga för att du ska få i dig tillräckligt med energi och protein under dagen.**

Ät ofta, gärna varannan- var tredje timme. Tänk på att äta ett sent kvällsmål för att minska nattfastan.

Här följer förslag på salta och söta mellanmål som ger dig extra energi mellan huvudmåltiderna.

Vid diabetes: tänk på att söta drycker kan ge högt blodsocker.

# Salta mellanmål

Kan ätas som de är eller som pålägg på kex eller smörgås:

- Ägghalvor med kaviar, ansjovis eller sill
- Räkor med majonnäs och citron
- Skinka med legym- eller mimosasallad
- Köttbullar med inlagd gurka och rödbetsallad
- Ägg med ansjovis eller sill och gräddfil
  
- Skivat ägg med kaviar
- Ägghalvor med räkor eller lax och majonnäs
- Lax med skivad potatis och crème fraiche-klick
- Leverpastej med ättiksgurka eller inlagda rödbetor
- Kalvsylta med rödbetor eller rödbetsallad
  
- Rökt nötkött med pepparrotsgrädde
- Makrill i tomatsås
- Tonfisk blandat med majonnäs
- Avokado med räkor och majonnäs eller crème fraiche
- Osttärningar, oliver, korvtärningar
  
- Dessertost och paprika, rädisor
- Äggcrème: Mosa ett kokt ägg med en msk majonnäs. Servera på smörgås eller till en sillbit.
- "Varma koppen": Blanda 1 ½ dl vatten och ½ dl vispgrädde. Vispa ner soppulvret och sedan ett ägg.
- Fyllig buljong: 1/2 dl buljong, 1 äggula, 2 msk grädde. Vispa samman äggula och grädde, håll varm buljong över.

# Söta mellanmål – även som efterrätt

- Ostkaka, pannkakor, plättar, våfflor (färdig eller hemgjord) med sylt och grädde
- Varm choklad med 2 msk mjölkpulver och vispgrädde
- Välling kokt på mjölk, smaksatt eventuellt med kanel/ingefära/kardemumma
- Drickkvarg
- Fruktkyoghurt i bägare/drickyoghurt med 2 msk mjölkpulver och 1 msk rapsolja
- Risgrynsgröt med gräddmjölk och sylt eller bär
- Turkisk yoghurt med nötter och flytande honung
- Kesogrädde med skivad frukt
- Smaksatt kesella/kvarg med bär
- Mjuk kaka med kesogrädde eller smaksatt kvarg
- Gräddfil med sylt
- Dessertsoppa t ex nyponsoppa eller blåbärssoppa med kesogrädde och mandelbiskvier
- Blandade nötter och/eller torkad frukt



**Region Kalmar län**

Dietistverksamheten Region Kalmar

Växel 0480-840 00 | [regionkalmar.se](http://regionkalmar.se) | 1177.se