

April-2025

Behovet av mellanmål är individuellt. Huvudmåltiderna; frukost, lunch och middag är grunden för hälsosamma matvanor och för vissa räcker det att äta de tre måltiderna. Andra blir hungriga mellan huvudmålen och behöver äta mellanmål. Välj dina mellanmål med omsorg så de ger dig viktig näring, bidrar till dina hälsosamma matvanor och inte blir för kaloririka. Här följer några tips!



Förslag på mellanmål

Mellanmål under 100 kcal

Clementin 1 st	20 kcal
Kiwi 1 st	30 kcal
Äpple, päron och apelsin (1 st normalstor)	50 - 60 kcal per styck
Osockrad eller naturell kvarg, 1 dl	60 kcal
Osockrad eller naturell kvarg, 1 förp. (150 g)	90 kcal
Finn Crisp 2 st, mjukost 2 tsk på varje och paprika	90 kcal
Knäckebröd 1 skiva med 1 tsk lättmargarin och 2 msk Keso	95 kcal
Kokt ägg 1 st	75 kcal
Sötmandlar 10 st (10 g)	60 kcal
Cashewnötter 10 st (13 g)	80 kcal
Kaffe latte gjord på 2 dl lättmjölk	85 kcal
Kaffe med 0,5 dl mjölk/växtdryck (beroende på sorts mjölk)	20-30 kcal



100 - 150 kcal

Banan 1 st	100 kcal
Keso 1 dl med 1 dl blåbär (färska eller frysta)	135 kcal
Naturell lättyoghurt 2 dl och 1 st äpple smaksätt gärna med lite kanel eller kardemumma	145 kcal

Knäckebröd (typ husman) 1 skiva med
1 tsk lättmargarin och 1 kokt ägg **135 kcal**

Mjukt fullkornsbröd (35 g) 1 skiva med
1 tsk lättmargarin och 1 skiva (15 g) mager ost **140 kcal**

Knäckebröd (typ husman) 1 skiva med ½ avokado **140 kcal**

150 - 200 kcal

Naturell lättoghurt 2 dl , 1 dl bär och 4 valnötter **190 kcal**

Keso 1 dl med 1 apelsin
smaksätt gärna med lite kanel eller kardemumma **165 kcal**

Drickkvarg 1 st 330 ml (utan tillsatt socker) **165 kcal**

Proteinshake 1st 330 ml typ Barebells, ProPud **180-190 kcal**

200 - 250 kcal

Avokado 1 st **210 kcal**

Måltidsersättningsbar 1 st **200-250 kcal**

Naturell lättoghurt 2 dl med 1 dl osockrad müsli **230 kcal**

Havregrynsgröt 1 port., 1,5 dl lättnmjölk och ½ äpple **220 kcal**

