

Länsdietistenheten Energirika mellanmål_



Frukt- och bärsmoothie

1 portion

- 0,5 dl mjölkigt kosttillslag med smak av bär
- 1 dl apelsinjuice (blandas 1+3 om koncentrat)
- 1 dl filmjök eller yoghurt naturell

Blanda ihop alla ingredienser.

Energi: ca 125 kcal

Protein: ca 5 g

Strawberry sensation

1 portion

- 0,5 dl mjölkigt kosttillslag med smak av vanilj/naturell/jordgubb
- 0,5 dl jordgubbsyoghurt

Blanda ihop kosttillslag och yoghurt.

Energi: ca 150 kcal

Protein: ca 6 g

Italiensk cocktail

1 portion

- 0,5 dl kallt kaffe
- 1 dl mjölkigt kosttillslag med smak av choklad
- 1 msk vispad grädde

Blanda ihop kaffet och kosttillslag.

Dekorera med en klick vispad grädde.

Energi: ca 210 kcal

Protein: ca 6 g protein

Rispudding "Risifrutti"

1 portion

- 1 dl färdig risgrynsgröt
- 0,5 dl mjölkigt kosttillslagg med naturell- eller vaniljsmak
- Ev 1 tsk vaniljsocker
- Sylt, bär eller klyftor av filéad apelsin

Blanda ihop risgrynsgröt, kosttillslagg och vaniljsocker.

Dekorera med sylt, bär eller apelsinklyftor.

Energi: ca 220 kcal

Protein: ca 10 g

Varm choklad

1 portion

- 2 msk kokande vatten
- 2 tsk kakao + 0,5 tsk strösocker *eller* 3 tsk pulver till chokladdryck
- 1 dl mjölkigt kosttillslagg med naturell smak

Koka upp vatten och rör i kakao + socker eller pulver till chokladdryck tills det löser sig.

Blanda i kosttillslagg.

Energi: ca 210 kcal

Protein: ca 10 g

Vetebrödskiva med varm choklad

1 portion

- 1 skiva vetebröd 1,5 cm tjock
- 1 portion varm choklad enligt recept i detta material

Energi: ca 300 kcal

Protein: ca 12 g

Kräm med gräddmjölk

1 portion

- 1 dl kräm
- 0,75 dl mjölk
- 1 msk ovispad grädde

Energi: ca 180 kcal

Protein: ca 4 g

Digestivekex med ost och mjölk

1 portion

- 1 digestivekex
- Smörgåsmargarin
- 1 skiva ost
- 1 dl mjölk

Energi: ca 200 kcal

Protein: ca 8 g

Glass med Crunch

1 portion

- 50 g/90 ml glass
- 0,5 digestivekex

Lägg över glassen i ett glas.

Smula över digestivekex.

Energi: ca 150 kcal

Protein: ca 2 g

Buljong med äggsmörgås

1 portion

- 1 skiva smörgåsrån/delikatess
- Smörgåsmargarin
- 1 kokt ägg
- Kaviar
- 1-1,5 dl grönsaksbuljong eller drickbuljong

Energi: ca 160 kcal

Protein: ca 7 g

Ägg och kaviarsmörgås

1 portion

- 1 kokt ägg
- Kaviar
- 1½ tsk Bregott
- 1 skiva hårt bröd eller ½ mjukt bröd
- 1½ dl lättöl

Smöra brödet lägg på ägg och kaviar

Energi: 240 kcal

Protein: 9 g protein