

## Beräknade mellanmål utan trådiga livsmedel

### Ostkaka med sylt och grädde – 320 kcal och 10 g protein

- 1 dl frödinge ostkaka
  - 1-2 msk sylt
  - 2-3 msk grädde
- .....

### Kesosmörgås med ägg och kaviar – 200 kcal och 14 g protein

- 1 skiva hårt bröd
  - 1 tsk Bregott
  - ¾ dl keso
  - 0,5 ägg
  - 1 tsk kaviar
- .....

### Kvarg med sylt – 100 kcal och 10 g protein

- 1 dl kvarg naturell
  - 1-2 msk sylt
- .....

### Kesella med sylt – 250 kcal och 9 g protein

- 1 dl kesella
  - 1,5 msk sylt
- .....

### Keso med skinka och melon och 1 skiva hårt bröd – 170 kcal och 10 g protein

- 0,5 dl keso
  - ¼ honungsmelon
  - 1 skiva skinka
  - 1 skiva hårt bröd
  - 1 tsk bregott
- .....

**Salta kex med brieost – 250 kcal och 10 g protein**

- 2 salta kex
  - 2 msk brieost
  - 1,5 dl mjölk
- .....

**Plättar med sylt och grädde – 250 kcal och 8 g protein**

- 3 st småplättar
  - 1 msk sylt
  - 1 msk grädde
  - 1,5 dl mjölk
- .....

**Magnum after dinner – 100 kcal och 1 g protein**

- 1st
- .....

**Skorpor med smör och ost – 300 kcal och 12 g protein**

- 2 skorpor
  - 2 tsk Bregott
  - 2 skivor ost
  - 1,5 dl mjölk
- .....

**Grekisk yoghurt med honung – 220 kcal och 5 g protein**

- 1 dl grekisk yoghurt
  - 2 msk flytande honung
- .....

Beräknade på mellanmjölk

Vid frågor, kontakta Länsdietistenheten Region Norrbotten:

[www.1177.se/e-tjanster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63