

Beräknade mellanmål med ≥ 15 E% protein

Buljong med äggsmörgås - 180 kcal och 9 g protein

- 2 dl buljong
 - 1 ägg
 - 1 skiva hårt bröd
 - 1 tsk bregott
-

Hårt bröd med gravad lax - 300 kcal och 25 g protein

- 1 skiva hårt bröd
 - 2 skivor gravad lax
 - 1 tsk bregott
 - 1,5 dl mjölk
-

Köttbullsmörgås med potatissallad - 280 kcal och 11g protein

- 1 skiva husman
 - 1 tsk bregott
 - 0,5 dl potatissallad
 - 3 köttbullar som delas
 - 1,5 dl mjölk
-

Sillsmörgås - 300 kcal och 17g protein

- 1 skiva hårt/mjukt bröd
 - 1 tsk bregott
 - 1 kokt ägg
 - 4 sillbitar
 - 1,5 dl mjölk
-

Smörgås med skagenröra och ägg - 250 kcal och 16 g protein

- 1 st mjukt bröd
 - 0,5 dl skagenröra
 - 1 hackat ägg
-

Kesosmörgås med ägg och kaviar - 210 kcal och 14 g protein

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

Varm smörgås med choklad - 300 kcal och 15 g protein

- 1 skiva franska
- 1,5 tsk bregott
- 2 skivor skinka
- 2 skivor ost
- 1 dl varm choklad

Välling med leverpastejsmörgås - 300 kcal och 10 g protein

- 1 skiva hårt/mjukt bröd
- 1,5 tsk bregott
- 1 msk bredbar leverpastej
- 2 dl välling

Filmjök med sylt och smörgås - 300 kcal och 11 g protein

- 1,5 dl filmjök
- 1 msk sylt
- 1 skiva hårt/mjukt bröd
- 1,5 tsk bregott
- 1 skiva ost

Digestivekex med varm choklad/ mjök - 260 kcal och 10 g protein

- 1 digestivekex
- 1 tsk bregott
- 1 skiva ost
- 1 päronklyfta
- 1,5 dl varm choklad eller mjök

Skorpor med smör och ost – 300 kcal och 14 g protein

- 2 skorpor
 - 2 tsk bregott
 - 2 skivor ost
 - 1,5 dl mjölk
-

Salta kex med brieost - 250 kcal och 12 g protein

- 2 salta kex
 - 2 msk brieost
 - 2 dl mjölk
-

Smörgåsrån - 220 kcal och 9 g protein

- 2 skivor smörgåsrån
 - 2 tsk bregott
 - 1 skiva hårdost
 - 1,5 dl mjölk
-

Plocktallrik - 200 kcal och 12 g protein

- 2 skivor ost
 - 3 köttbullar
 - 4 oliver
 - 1dl mjölk
-

Avokado med räkor och creme fraiche - 210 kcal och 9 g protein

- 0,5 avokado
 - 8 räkor
 - 1,5 msk creme fraiche
-

Keso med skinka och ananas och 1 skiva hårt bröd

- 170 kcal och 10 g protein

- 0,5 dl keso
 - 1 skiva ananas
 - 1 skiva skinka
 - 1 skiva hårt bröd
 - 1 tsk bregott
-

Keso med ananas och mandel - 250 kcal och 15 g protein

- 1 dl keso
 - 2 skivor ananas
 - 2 msk mandel
-

Kesella med sylt - 200 kcal och 13 g protein

- 1 dl kesella
 - 1,5 msk sylt
-

Keso med nötter och torkad frukt - 300 kcal och 18 g protein

- 125 g keso
 - 0,5 dl hackade cashewnötter
 - 2 st torkade aprikoser
-

Smoothie - 200 kcal och 8 g protein

- 0,5 dl filmjök
 - 0,5 dl mjök
 - 0,5 dl bär
 - Socker efter tycke och smak
 - 1 digestivekex
 - 1 tsk bregott
 - 1 skiva ost
-

Kanelbulle - 170 kcal och 8 g protein

- 1 skiva vetebröd
 - 1,5 dl mjök
-

Beräknade på mellanmjök

Alla mellanmål i materialet ger ≥ 15 E% protein

Vid frågor, kontakta Länsdietistenheten Region Norrbotten:
[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63