

# Mellanmål & kvällsmål

efter obesitaskirurgi



Matnyttiga tips!

## Tänk på att...

- Planera dina mellanmål och kvällsmål.
- Alltid äta två mellanmål och ett kvällsmål varje dag.
- Alla måltider ska innehålla proteiner.  
Enbart en frukt eller en smörgås utan tillbehör blir för lite.

### Proteinkällor

Kött  
Fisk  
Fågel  
Ägg  
Keso, kvarg  
Mjölk, fil, yoghurt  
Ärter, bönor, linser

## Livsmedelsval

Kom ihåg att välja nyckelhålmärkta produkter.



## Förslag på lämpliga mellanmål och kvällsmål

- 1 knäckebröd med margarin och 2 skivor pålägg samt 1 dl mjölk/fil/yoghurt.
- 2 knäckebröd med margarin och 2 skivor pålägg på varje bröd.
- 1 kokt ägg och 1 dl mjölk/fil/yoghurt.
- 1 dl keso/kvarg och 0,5 dl frukt/bär.
- Kesoplättar med hallon.
- Kesokaka med apelsin.
- Snabbomelett och 1 dl mjölk/fil/yoghurt.
- Tropisk smoothie
- Mangosmoothie
- 1 dl Keso med 0,5 dl osötad nypon- eller blåbärssoppa.
- 1 matmuffins och 1 dl te/kaffe/vatten.
- Kesellättar med frukt/bär/sylt

### Påläggstips

- Ägg
- Keso
- Kalkon
- Hamburgerkött
- Skinka rökt/kokt
- Leverpastej
- Ost
- Makrill i tomatsås
- Räkor
- Inlagd sill
- Gravad/rökt lax
- Hoummus
- Middagsrester
  - Köttbullar
  - Fisk

## Recept

### Kesoplättar med hallon

4 portioner

1 liten burk keso á 250 g  
2 ägg  
3 msk vetemjöl  
Salt, svartpeppar  
2 tsk rapsolja till stekning

- Rör samman allt, låt blandningen stå 30-45 minuter.
- Stek plättarna i olja.
- Servera med hallon eller annan frukt/bär.

### Kesokaka med apelsin

6 portioner

1 liten burk keso á 250 g  
1 tsk rivet apelsinskal  
2 ägg  
2 msk vetemjöl  
1,5 dl mjölk

- Sätt ugnen på 175 grader.
- Blanda keso med apelsinskal.
- Vispa ihop ägg, mjöl och mjölk. Rör ner i kesoblandningen.
- Häll smeten i smord lite ugnsfast form.
- Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 minuter.
- Servera ljummen med filéade apelsinklyftor.

### Snabbomelett

1 portion

1 ägg  
1-2 msk mjölk  
Salt

- Vispa noggrant ihop allt i en mugg.
- Tillaga på full effekt i mikrovågsugnen i ca 1 minut.

### Tropisk smoothie

1 portion

1 dl tropisk juice  
0,5 dl kvarg  
0,5 dl havregryn

- Mixa samtliga ingredienser.
- Servera väl kyld.

### Mangosmoothie

1 portion

50 g kvarg  
1 dl mjölk  
¼ mango

- Mixa samtliga ingredienser.
- Servera väl kyld.

### Keso med osötad nypon- eller blåbärssoppa

1 portion

1 dl keso  
0,5 dl osötad nypon- eller blåbärssoppa

- Ät som du äter gröt med mjölk eller blanda 1 dl keso med 0,5 dl osötad nypon- eller blåbärssoppa.

### Matmuffins

5 portioner/5 muffins

2 ägg  
1 1/3 dl grahamsmjöl  
0,5 tsk bakpulver  
2 dl kvarg  
1 msk olja

- Börja med att röra ut bakpulvret i mjölet och tillsätt därefter resten av ingredienserna.
- Blanda väl och fördela i muffinsformar.
- Grädda i 250 grader i mitten av ugnen ca 20 minuter.

#### Tips!

Går bra att byta till andra frukter och bär

#### Smaksättning

- Skinka & fetaost
- Oliver & saltorkad tomater
- Färsk basilika & saltorkade tomater

## **Kesellaplättar**

Ca 4 portioner

1 burk kvarg/kesella á 250g

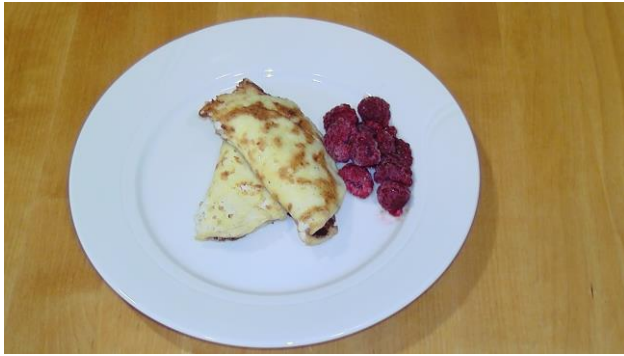
3 ägg

4 msk vetemjöl

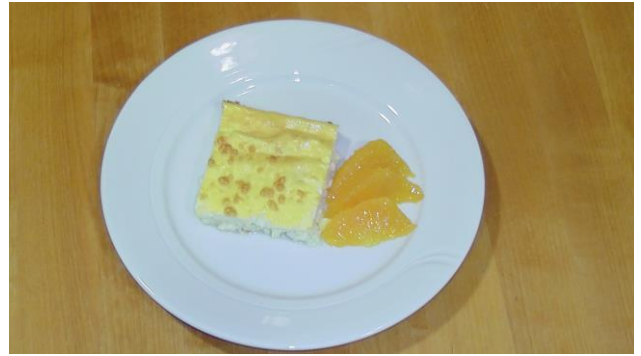
2 msk flytande margarin

Salt

- Blanda alla ingredienser.
- Klicka ut smeten med matsked i medelvarm stekpanna (behövs inget mer fett) och grädda ett par minuter på varje sida.
- Servera med bär/frukt/sylt



Kesoplättar och hallon



Kesokaka och apelsin



Snabbomelett och yoghurt



Matmuffins och kaffe



Keso och jordgubbar