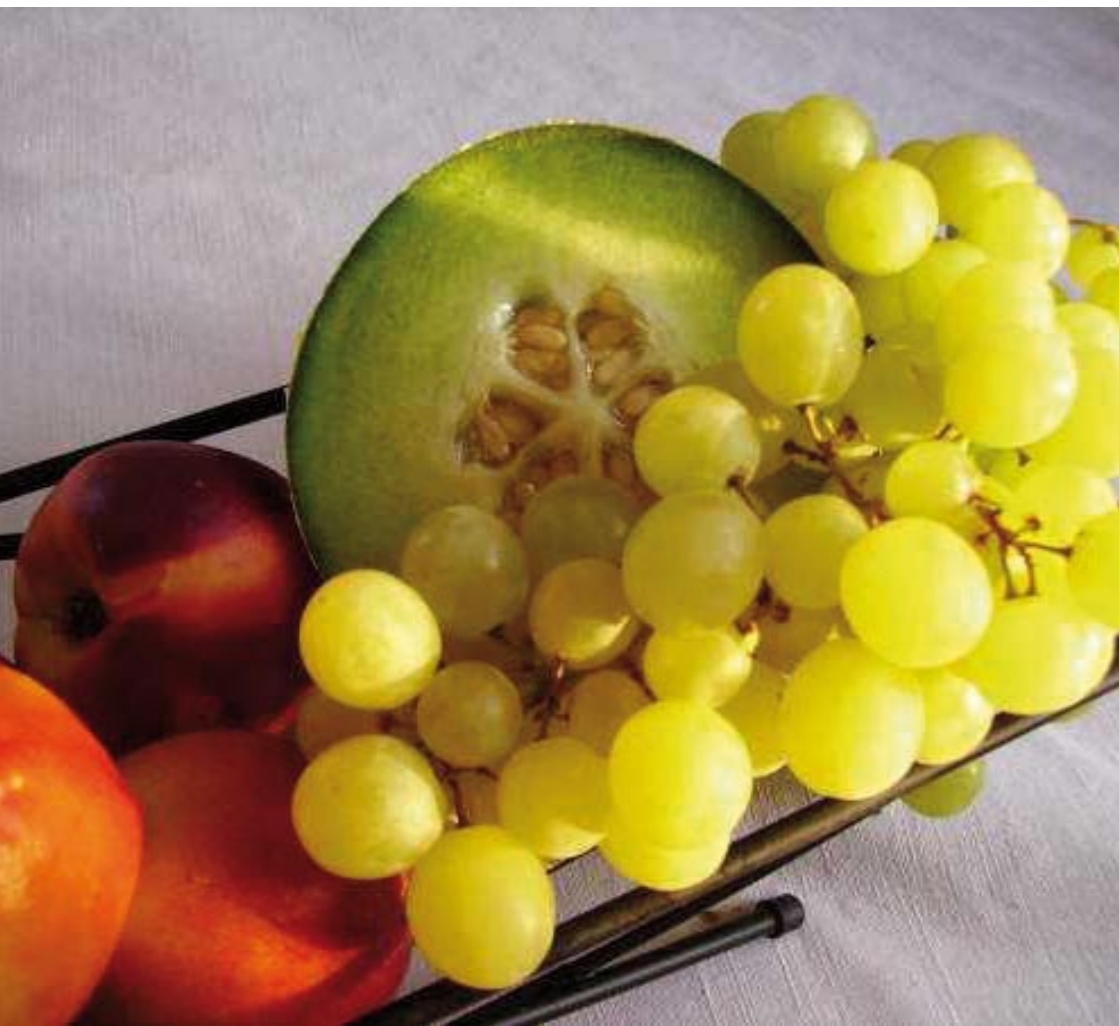


Mellanmål



Gott och enkelt

Denna broschyr är tänkt som inspiration för att göra och att äta mellanmål.

Recept och tips vänder sig till den som är äldre och har behov av näringsrika mellanmål. Rekommendationen är 2-3 mellanmål per dag.

Varje mellanmål bör ge ca 150-200 kcal och 6-7 g protein. När aptiten är liten och hälsan sviktar kan man behöva extra berikade mellanmål och kanske fler än tre mellanmål under dygnet.

Innehållsförteckning	sid
Smörgåsar	3
Bulle, kaka, kex	4
Drycker, portionsfärdiga mellanmål	5
Frukt- och bärmellanmål	6
Frukt, glass	7
Frukt- och bärdrinkar	8-9
Gröt, välling, fil	10
Gott på sängkanten	11

Gott bröd + gott pålägg = ett enkelt mellanmål.

Ingredienserna finns oftast hemma och är lätta att variera.



Smörgåsar

- Kavring med äggkräm, 179 kcal, 7,4 g prot.
Mosa ägg med mjölk/majonnäs/smör. Salta.
- Sandwich med skinkost/räkost, 115 kcal, 4,3 g prot.
- Smörgås med leverpastej, 150 kcal, 4,9 g prot.
- Smörgås med ost, 160 kcal, 7 g prot.
- Knäckebröd med makrill, 80 kcal, 6,5 g prot.
- Knäckebröd med honung, 105 kcal, 1 g prot.
- Smörgås med kalvsylta, 116 kcal, 4,8 g prot.

Tips!

Två halva smörgåsar ser genast aptitligare ut än en stor.
Kom ihåg grönsakerna då aptiten stimuleras av färger!

35-100 kcal

- pepparkaka med mjukost
- rån med kaviar
- småkaka
- fyllda kex
- rån med smör och ost
- rån med smör och marmelad
- pepparkaka med smör och ost
- vetebrödsskiva
- skorpa med marmelad



101-200 kcal

- dubbla fullkornskex med smör
- sockerkaksskiva
- fylld bulle
- digestive med smör och ost
- mazarin
- vetebrödsskiva med smör och ost
- slät bulle med smör och ost
- pepparkaka med ädelost



201-300 kcal

- wienerbröd
- tårta/bakelse
- 5 st chokladpraliner
- konditoribit
- drömrulltårta

Dryck 1 dl	kcal	prot
• blåbärssoppa	45	0,3 g
• nyponsoppa,	50	0,2 g
• chokladmjölk,	65	3,5 g
• chokladmjölk med 1 msk vispgrädde	120	3,8 g
• mellanmjölk	50	3,5 g
• standardmjölk	60	3,4 g
• juice	50	0,7 g
• saft	45	0 g



Tips!

Vattenmelon serverad i bitar ger vätska.

Chokladkräm, kaffekräm, thekräm

Vispa ner majsvällingpulver i den varma drycken.

1 msk pulver till 1 dl dryck ger 25 kcal och 1 g prot extra.

Energipulver kan tillsättas i både varma och kalla drycker/soppor/krämer. 1 msk ger 30 kcal extra men inget protein.



Portionsfärdiga mellanmål

- delikatessyoghurt, ca 125 kcal, 3 g prot
- chokladpudding, ca 160 kcal, 5,5 g prot
- risifrutti, ca 225 kcal, 4,4 g prot
- ostkaka med 1 msk sylt och 1 msk grädde, ca 260 kcal, 10,5 g prot

Frukt och bär känns alltid fräscht och läskande. De innehåller fibrer, c-vitaminer och nyttiga anti-oxidanter.



Lingongrädde, 6-8 port

Vispa 2 dl vispgrädde och blanda med 1 dl lingonsylt. Krossa kakor/söta skorpor/digestive/brago och blanda med lingongrädde. Servera i dessertskålar.

1 port ger 185 kcal, 0,9 g prot.

Tips!

- Fruktcocktail blandat med färsk frukt eller bär.
- Skiva päron och servera med ost i kuber.
- Banan.
- Servera frukt och bär med vispgrädde och gräddglass.
- Frukt- eller bärkräm med kaffegrädde.
- Äppelmos blandat med lite vispgrädde serverad med mjölk.
- Hallonmums. Mixa banan och hallon, söta ev. Frys in i iskuber. Serveras halvtinade.
- Vispgrädde kan ersättas med spraygrädde.



Frukt

	kcal	prot
• aprikoser, torkade, 1 st	15	0,2 g
• katrinplommon, torkade, 1 st	15	0,2 g
• russin, 1 dl	180	1,9 g
• fikon, torkade, 1 dl	210	2,8 g
• banan	140	1,5 g
• äpple	65	0,3 g
• päron	60	0,5 g
• apelsin	80	1,4 g
• vindruvor, 1 dl	50	0,5 g
• kiwi	50	0,9 g
• avokado	190	2,4 g

Glass

	kcal	prot
1 dl gräddglass		
• med 1 msk chokladsås/kolasås	150	2,7 g
• med kaffe och 1 msk vispgrädde	165	2,2 g
• med 2 msk nyponsoppa	125	1,9 g
• med 1 msk bär	115	1,9 g
• med 1 st kaka/kex	135	2,3 g
• med 1 msk sylt	140	1,9 g

Tips!

Servera ätvänliga bitar av olika frukter.



Mycket näring på liten volym

Drinkarna är berikade med vanliga livsmedel eller baserade på kosttillskott/näringsdryck. En frukt- och bärdrink bör serveras nygjord och kall men kan förvaras i kyl max ett dygn.

Bärsmoothie Habo, 1 port

- 2 msk frukt eller bärpuré
- 1 dl delikatessyoghurt
- 0,5 dl standardmjölk
- 2 tsk florsocker eller socker

Blanda samtliga ingredienser.

Serveras kall.

1 port ger 205 kcal och 4,4 g prot.



Margaretas fruktyoghurt, 1 port

- 1 dl vanilj- eller honungs-
yoghurt eller jordgubbsfil
- 1 msk/20 g bär eller fruktpuré
- 2 tsk mjölkpulver
- 1 tsk rapsolja

Blanda samtliga ingredienser.

Serveras kall.

1 port ger 145 kcal och 5 g prot.

Porlande energibomb, 1 port

- $\frac{3}{4}$ dl näringsdryck Resource 2.0
- 0,5 dl vispgrädde
- 2 msk mjölkpulver
- 1 msk sylt
- 2 msk gräddglass
- 1 msk kolsyrat vatten

Blanda näringsdryck, vispgrädde, mjölkpulver och sylt.

Lägg i glassen och spetsa med kolsyrat vatten.

1 port ger 450 kcal och 14 g prot.

Apelsinsoda, 1 port

- 2 msk apelsinsaft konc.
- 1 dl gräddglass
- 1,5 dl sockerdricka
- 1 msk vispad grädde
- 1 st apelsinskiva

Häll saften och sockerdrickan i ett glas.
Lägg i glassen, toppa med vispgrädde.
Garnera med apelsinskiva.
1 port ger 250 kcal och 2,1 g prot.



Tips!

Frukt eller bärpuré kan vara:
mosad banan, lingonsylt, äppelmos, passerad konc.
frukt, barnmatsburk med fruktpuré.

Servera gärna i små glas.



Mjök- och bärshake, 1 port

- 1 dl mjölk, 3 %
- ¼ dl lingon-, blåbärs- eller svart-
vinbärssylt
- ¼ dl gräddglass

Blanda mjölk och sylt med hälften
av glassen. Häll upp i glas och
lägg i resten av glassen.

1 port ger 165 kcal och 4 g prot.

Det är enkelt att i en portion höja energi- och proteinmängden. Smaken blir densamma eller kanske till och med godare. Lite rapsolja är dessutom bra för att "smörja tarmarna".

Havregrynsgröt eller rågflingegröt med

- 1 dl gryn och 2 dl vatten ger 120 kcal och 4 g prot
- 1 dl gryn och 2 dl mellanmjölk ger 225 kcal och 12 g prot
- 1 dl gryn, 2 dl mellanmjölk och 1 tsk rapsolja ger 265 kcal och 12 g prot

Fullkornsvälling

- 2 dl välling med vatten och pulver, 120 kcal och 6 g prot
- 2 dl välling med mellanmjölk och pulver, 210 kcal och 13 g prot
- 2 dl välling med kaffegrädde och pulver, 370 kcal och 12 g prot

Fil

- 2 dl filmjölk ger 115 kcal och 6,6 g prot
- 1 dl gräddfil och 1 dl filmjölk ger 190 kcal och 6,3 g prot
- 2 dl filmjölk och 1 tsk olja ger 160 kcal och 6,6 g prot

Pajalagröt - för bra magkänsla och trög mage, 1 port

- 2 tsk linfrö
- 2 tsk russin
- 1 st katrinplommon torkade
- 1 st aprikoser torkade
- 1,4 dl vatten
- 4 tsk havrekli
- 0,4 dl fiberhavregryn



Linfrö och den torkade och hackade frukten läggs i blöt några timmar. Tillsätt havrekli och havregryn och koka i 3-5 minuter under omrörning. Tillsätt ev mer vatten. 1 port ger 140 kcal och 5,3 g prot.

Ett mellanmål på kvällen eller natten kan ge bättre sömn och nattens fasta blir inte så lång.

- varm mjölk
- banan
- välling
- smörgås
- torkad frukt
- buljong
- kex och dessertost



Spicy milk, 1 port

2 dl standardmjölk
 1 msk socker
 0,5 krm mald ingefära/kanel

Vispa samman alla ingredienser. Värm och servera genast.
 1 port ger 175 kcal och 7 g prot.

Tips!

Ost är bra att avsluta en måltid med då det neutraliserar syran i munnen och skyddar mot karies.



Berika enkelt! - Tex dryck, fil, efterrätt, smörgås, gröt.

	kcal	prot
1 msk mjölkpulver	25	2,6 g
1 tsk smör/margarin 80 %	30	-
1 tsk olja	40	-
1 msk vispgrädde	55	0,3 g
1 msk honung	70	-
1 ägg	80	6,9 g
1 msk majonnäs	100	0,1 g



**JÖNKÖPINGS
KOMMUN**
Socialtjänsten

www.jonkoping.se/social
Tfn 036-10 58 68
036-10 50 00, vxl



**VÄRNAMO
KOMMUN**

www.varnamo.se
Tfn 0370-37 72 39
0370-37 70 00, vxl



**VETLANDA
KOMMUN**

www.vetlanda.se
Tfn 0383-972 42
0383-971 00, vxl



HABO KOMMUN

www.habokommun.se
Tfn 036-482 13
036-480 00, vxl



**GISLAVEDS
KOMMUN**
SOCIALFÖRVALTNINGEN

www.gislaved.se
Tfn 0371-811 36
0371-810 00, vxl

Broschyren är framtagen av kostekonomer inom nätverket för kommunal kostverksamhet i Jönköpings län.