

Mellanmål

Välj dina mellanmål med omsorg så de ger dig viktig näring, bidrar till dina hälsosamma matvanor och inte blir för kaloririka.

Om mellanmål

Behovet av mellanmål är individuellt. Huvudmåltiderna; frukost, lunch och middag är grunden för hälsosamma matvanor och för vissa räcker det att äta de tre måltiderna. Andra blir hungriga mellan huvudmålen och behöver äta mellanmål. Välj dina mellanmål med omsorg så de ger dig viktig näring, bidrar till dina hälsosamma matvanor och inte blir för kaloririka.

Här följer några tips!

Förslag på mellanmål under 100 kcal

Livsmedel och kvantitet	Kcal
Clementin, 1 st.	20
Kiwi, 1 st.	20
Äpple, päron, apelsin, 1 st. normalstor	50–60
Osockrad eller naturell kvarg, 1 dl	60
Osockrad eller naturell kvarg, 1 förpackning à 150 g	60
Finn Crisp 2 st. Mjukost 2 tsk på varje och paprika 90 kcal	90
Knäckebröd 1 skiva med 1 tsk lättmargarin och 2 msk Keso	95
Kokt ägg, 1 st.	75
Sötmandlar, 10 st. (10 g)	60
Cashewnötter, 10 st. (13 g)	80
Kaffe latte gjord på 2 dl lättmjölk	85
Kaffe med 0,5 dl mjölk/växtdryck (beroende på mjölk)	20–30

Förslag på mellanmål 100–150 kcal

Livsmedel och kvantitet	Kcal
Banan, 1 st.	100
Keso, 1 dl med blåbär (färska eller frysta), 1 dl	135
Naturell lättyoghurt, 2 dl och äpple, 1 st. Smaksätt gärna med kanel eller kardemumma	145
Knäckebröd (typ husman), 1 skiva, med lättmargarin, 1 tsk och kokt ägg, 1 st.	135
Mjukt fullkornsbröd (35 g), 1 skiva, med 1 tsk lättmargarin och 1 skiva (15 g) mager ost	140
Knäckebröd (typ husman) 1 skiva med ½ avokado	140

Förslag på mellanmål 150–200 kcal

Livsmedel och kvantitet	Kcal
Naturell lättyoghurt, 2 dl, bär, 1 dl, och 4 valnötter	190
Keso 1 dl med 1 apelsin Smaksätt gärna med kanel eller kardemumma	165
Drickkvarg 1 st 330 ml (utan tillsatt socker) 165 kcal	165
Proteinshake, 330 ml, typ Barebells, ProPud	180–190

Förslag på mellanmål 200–250 kcal

Livsmedel och kvantitet	Kcal
Avokado, 1 st.	210
Måltidsersättningsbar, 1 st.	200–250
Naturell lättyoghurt, 2 dl, och osockrad müsli, 1 dl.	230
Havregrynsgröt 1 portion, 1,5 dl lättmjölk och ½ äpple	220