

Förslag på energirika mellanmål

- Frukt-yoghurt, Yoggi Dröm eller annan fet yoghurt med minst 3 % fett
- Digestivekex med bordsmargarin (minst 70 % fett) och ost
- Smörgåssnitt med ost-, fisk- eller köttpålägg och dekorerad med grönsak/ frukt

- Konserverad frukt med grädde eller glass
- Choklad-, vanilj- eller brylépudding med vispgrädde
- Ostkaka med sylt och vispgrädde

- Enkla omeletten, se recept
- Pannkakor/ plättar med sylt
- Frasvåfflor med sylt

- Fattiga riddare med sylt, se recept
- Änglamat, se recept
- Risifrutti/ mannafrutti

- Nyponsoppa med vispgrädde
- Kräm med kaffe-grädde
- Äppelmos med grädde

- Välling berikad med 1 msk flytande margarin eller 2 msk vispgrädde
- Chokladmjölk med vispgrädde
- Hemlagad näringsdrink, t ex ”Sängfösaren”, se recept





Enkla omeletten, 1 port

Pensla botten av en tallrik med lite flytande- eller smält margarin. Vispa lätt upp 1 ägg med 2 msk visp- eller kaffebrädd och häll i tallriken. Smaksätt ev med $\frac{1}{2}$ kryddmått salt.

Gräddas på full effekt i mikrovågsugn i 1 minut.

Har du inte tillgång till mikrovågsugn så kan du grädda omeletten i stekpanna eller i en kastrull.

Smaksätt gärna omeletten med 1 msk kaviar eller 1-2 msk sylt, vilket som passar bäst!

Receptet används av dietisterna i Malmö stad

Fattiga riddare, 1 port

2 sk vetebröd eller vitt bröd

1 dl mjölk

margarin

socker

kanel

Gör såhär:

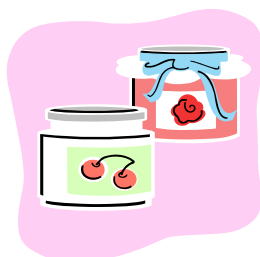
Doppa skivorna i mjölken så att de mjuknar. Stek dem gulbruna på båda sidor i margarinet i ej för varm stekpanna. Strö lite socker och kanel över ”riddarna” efter stekningen. Servera dem nystekta med sylt.

Änglamat, 1 port

2 veteskorpor
knappt $\frac{1}{2}$ dl lingonsylt
 $\frac{1}{2}$ dl vispgrädde

Gör såhär:

Bryt sönder skorporna. Vispa grädden och rör i lingonsylten och de sönderbrutna skorporna. Blanda om.





Sängfösaren

1 dl fet yoghurt och fet mjölk blandas till önskad konsistens
50 g mixad eller mosad färsk, fryst eller konserverad frukt eller bär
1 msk florsocker eller strösocker
1- 3 tsk rapsolja

Blanda alla ingredienserna i mixer, matberedare eller med elvisp.
Källa: Dietisterna, Malmö kommun

Hemlagad energirik drink

½ dl vispgrädde
½ dl standardfil, yoghurt eller mjölk
1- 4 msk utspädd juice, nektar, måltidsdricka eller saft
beroende på koncentrationen
Ev lite florsocker eller strösocker

Gör såhär:

Blanda grädden med fil, yoghurt eller mjölk.
Smaksätt enligt ovan och tillsätt ev lite socker eller
florsocker.

Källa: Dietisterna i Region Skåne

Glassdrink

1 dl standardmjölk
½ dl vispgrädde/ kaffegrädde
1 dl gräddglass
florsocker eller strösocker efter smak

Smaksätt med något av följande:

- 2 msk koncentrerad juice, saft eller nektar
- 2 msk frukt- eller bärpuré (barnmat)
- ca 1 dl färsk eller konserverad frukt eller bär
- 1-2 tsk kakaopulver
- 1- 2 tsk snabbkaffepulver

Blanda alla ingredienserna i mixer, matberedare eller med elvisp.

Källa: Dietisterna i Region Skåne



Utarbetat av:

Carin Andersson, Sylvia Bianconi Svensson, Elisabet Johansson

Leg dietister

Mars 2011