

Vidste du at...



FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER TIL SMÅTSPISENDE PÅ CA. 1000 kJ = 239 kcal



90 g

TÆRTE M. CREME FRAICHE



175 g

JORDBÆRGRØD M. SKYR/FLØDE



130 g

VANILJEIS M. HENKOGT PÆRE



125 g

MANDLER, DADLER OG KÆRNE/FLØDE



175 g

JORDSKOKKESUPPE M. BACON



150 g

JORDBÆRDRIK M. FLØDE



180 g

CHOKOLADE OG SØDMÆLK



175 g

BOLLE M. PATE OG ÆBLEMOST



75 g

BOLLE M. BRIE OG SYLTETØJ



175 g

BOLLE M. TORSKEROGNSALAT



190 g

HAVREGRØD M. MARMELADE



250 g

JORDBÆRKOLDSKÅL



130 g

AVOCADO M. ÆG OG REJER



200 g

KARTOFFEL-PORRESUPPE M. KYLLING



100 g

HØJ-PROTEIN DRIK

Det anbefales at spise 3-4 mellemmåltider dagligt, hvis appetitten er lille, hvilket svarer til op til halvdelen af dagens mad og drikke. Afhængig af den enkeltes behov har de 15 forslag til mellemmåltider forskellig volumen, smag og konsistens.



HINDBÆRTÆRTE M. CREME FRAICHE

70 g hindbærtærte
1 god spsk creme fraiche, 38 %, 20 g

Energi: 1027 kJ = 245 kcal
Protein: 3 g



JORDBÆRGRØD M. SKYR/FLØDE

1 god spsk skyr, 20 g
blandet med ½ dl piskefløde, 30 g
og lidt vaniljesukker
125 g jordbærgrød af:
73 g jordbær
1 spsk sukker, 15 g
1 tsk citronsaft, 5 g
½ spsk kartoffelmel, 9 g
1 ½ spsk vand, 22 g

Energi: 1093 kJ = 260 kcal
Protein: 3 g



VANILJEIS M. HENKOGT PÆRE

1 ½ kugle vaniljeflødeis, 75 g
1 stk henkogt pære, 45 g
2 tsk chokoladesauce, 11 g

Energi: 972 kJ = 231 kcal
Protein: 3 g



MANDLER, DADLER OG KÆRNEMÆLK M. FLØDE

4 stk mandler, 4 g
3 stk dadler, 24 g
¾ dl kærnemælk med ½ dl piskefløde og lidt vaniljesukker

Energi: 1047 kJ = 249 kcal
Protein: 4 g



JORDSKOKKESUPPE M. BACON OG CREME FRAICHE

15 g stegt bacon
1 lille spsk creme fraiche 18%, 10 g
1 ½ dl jordskokkesuppe af:
46 g jordskokker
Lidt hvidløg
Lidt olivenolie
½ dl piskefløde, 33 g
¾ dl færdigblandet
grøntsagsbouillon, 65 g
1 tsk frugteddike, 5 g
Salt og peber
1 kvist persille

Energi: 1080 kJ = 257 kcal
Protein: 9 g

Find opskriften på voresmad.dk



JORDBÆRDRIK M. FLØDE

1 ½ dl jordbærdrik med fløde:
45 g jordbær
15 g konc. hyldeblomstsaft
1 tsk akaciehonning, 6 g
16 g banan
½ dl skyr, 30 g
½ dl piskefløde, 38 g
Lidt frisk, fint hakket mynte

Energi: 809 kJ = 193 kcal
Protein: 5 g

Find opskriften på voresmad.dk



DESSERTCHOKOLADE OG SØDMÆLK

3 stk dessertchokolade, 30 g
1 ½ dl sødmælk

Energi: 1041 kJ = 248 kcal
Protein: 8 g



BOLLE M. PATE OG ÆBLEMOST

½ hvedebolle, 30 g
1 tsk smør, 5 g
35 g paté
1 stk syltet drueagurk, 20 g
1 dl æblemost

Energi: 1087 kJ = 259 kcal
Protein: 7 g



BOLLE M. BRIE OG SYLTETØJ

½ hvedebolle, 30 g
1 tsk smør, 5 g
30 g brie, 60+
2 tsk marmelade, 10 g

Energi: 1019 kJ = 243 kcal
Protein: 8 g



BOLLE M. TORSKEROGN- SALAT OG SØDMÆLK

1 dl sødmælk
½ hvedebolle, 30 g
1 tsk smør, 5 g
Torskerognsalat af:
15 g torskerogn, konserver
Lidt fint hakket rå løg
1 tsk creme fraiche, 38 %, 5 g
1 tsk mayonnaise, 5 g
Lidt citronsaft
15 g kogt kartoffel
1 drys karse

Energi: 1052 kJ = 252 kcal
Protein: 8 g

Find opskriften på voresmad.dk



HAVREGRØD M. MARMELADE

1 tsk smør, 5 g
2 tsk marmelade, 10 g
Havregrød af:
¾ dl havregryn, 27 g
150 g sødmælk

Energi: 1058 kJ = 252 kcal
Protein: 9 g



JORDBÆRKOLDSKÅL M. KAMMERJUNKER

2 dl koldskål med tykmælk og æg
5 kammerjunkere, 20 g
2 jordbær, 30 g

Energi: 1047 kJ = 249 kcal
Protein: 8 g



AVOCADO M. ÆG OG REJER

½ avocado, 60 g
10 stk rejer (i lage), 30 g
2 striber mayonnaise, 12 g
½ blødkogt æg

Energi: 1119 kJ = 266 kcal
Protein: 12 g



KARTOFFEL-PORRESUPPE M. KYLLING OG CREME FRAICHE

1 ¼ dl kartoffelporresuppe med:
¼ dl piskefløde, 25 g
40 g kyllingebrystfilet
1 spsk creme fraiche, 38 %, 10 g

Energi: 1118 kJ = 266 kcal
Protein: 9 g



HØJ-PROTEIN DRIK

1 dl høj-protein ernæringsdrik
(Kan købes på apoteket)

Energi: 1007 kJ = 241 kcal
Protein: 14 g

INFO

Mange af de afbildede måltider er færdigproducerede og tilsat fløde, kød mv.

ENERGIPROCENTFORDELING:

Det anbefales, at man i kost til småtspisende får 50 % af energien (E%) fra fedt. 30-35 E% bør komme fra kulhydrat og 18 E% fra protein.