

Goda mellanmål

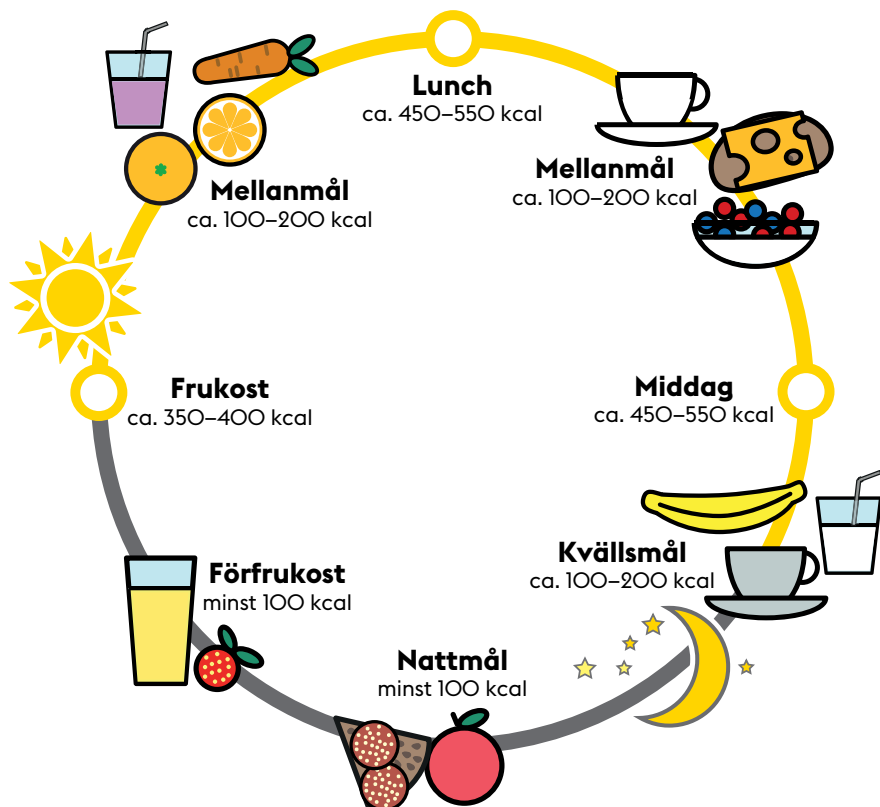


Stockholms
stad

Måltidsfördelning över dygnet

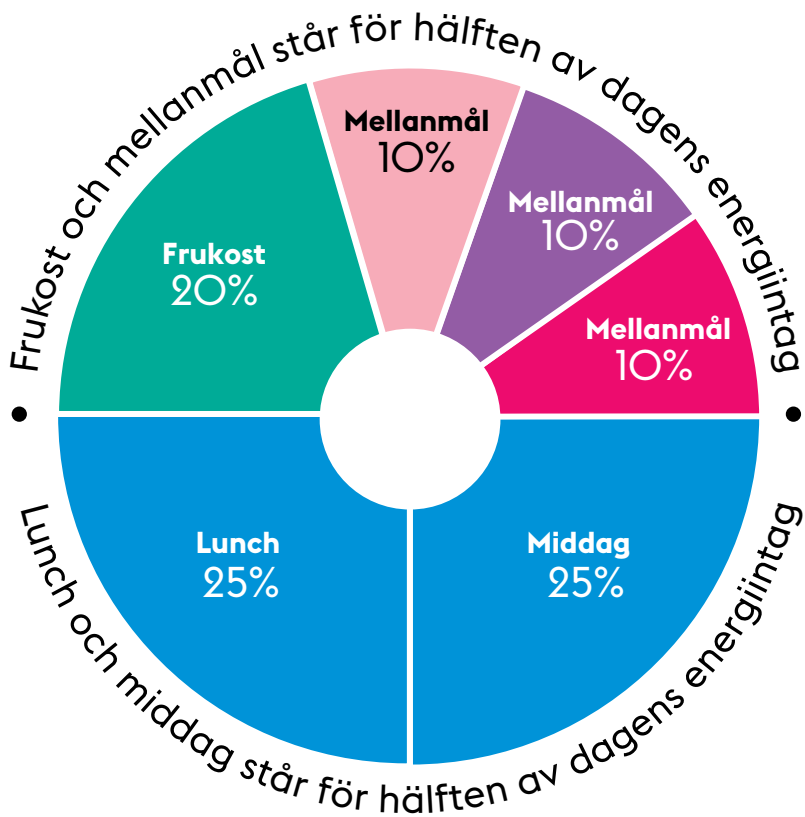
Mat och måltider tillhör livets glädjeämnen. Vi behöver mat, mellanmål, kvällsmål och ibland även nattmål och frukost för att må bra. Det är viktigt att få känna gemenskap, dofter och olika smaker. En regelbunden måltidsfördelning kan vara en förutsättning för att kunna tillgodose sitt energi- och näringsbehov.

Tänk på att vid behov av specialkost kan recepten behöva ändras.



Frukost och mellanmål står för hälften av dagens energiintag

Hälften av dagens energiintag ska komma från frukost och mellanmål och resterande från lunch och middag.



Mellanmål ökar möjligheten till en god hälsa

Bra mellanmål ger förutsättningar att orka delta i aktiviteter och andra sammanhang samt förebygger undernäring.

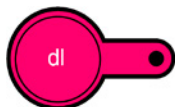
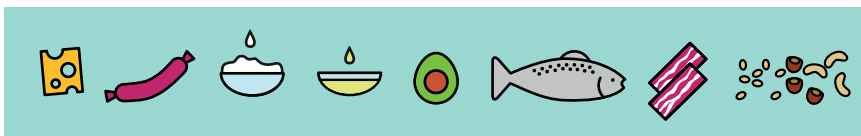
I äldreomsorgen behöver portionerna vara små men mer energi- och näringstäta. Servera något proteinrikt och energirikt till varje mellanmål, kvällsmål, nattmål eller förfrukost. Protein är bra för att bevara muskelmassa och muskuluppbyggnad samt även för immunförsvaret och sårhäkning. Fett är en viktig energikälla och smakbärande.

- Välj fetare livsmedel som till exempel fetare mjölk, grädde, crème fraiche och smörgåsfett och undvik lättprodukter.
- Använd generöst med smörgåsfett och pålägg på smörgåsar. Gärna feta pålägg som leverpastej, korv och ost.

Proteinrika livsmedel



Fettrika livsmedel



Mellanmål

Vid nedsatt aptit behövs många små portioner vid fler tillfällen.

Vissa kan behöva två till tre mellanmål för att täcka behovet av energi och näring.



Fruktsallad med grädde eller kvarg

150 kcal, 7 g protein

- 2 stycken jordgubbar
- Några stycken blåbär
- 1/2 apelsin
- 1/2 banan

1. Skär frukten i mindre bitar och lägg upp frukten i en skål.
2. Toppa med kvarg eller grädde.

Tips! Använd gärna säsongens frukt.



Tonfisksnitt

300 kcal, 17 g protein

- 1/2 dl tonfisk
- 1,5 msk majonnäs
- 1 tsk ketchup
- 1 tsk Bostongurka
- 1 skiva bröd
- Salt och peppar

1. Blanda tonfisk, majonnäs, ketchup och bostongurka.
2. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär gärna brödet i trekanter.
4. Lägg blandningen på brödet och dekorera.



Lättlagad cheesecake

250 kcal, 6 g protein

- 2 st digestivekex
 - 1/2 dl kesella/kvarg med vaniljsmak
 - Bär, frukt eller sylt
1. Smula sönder kexen och varva med kesella/kvarg i en skål eller ett glas.
 2. Toppa med bär, frukt eller sylt.



Scones

4 portioner

145 kcal, 4 g protein per portion

- 4,5 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 1/2 tsk salt
- 50 g margarin eller smör
- 2 dl mjölk

1. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke. Finfördela smör eller margarin i mjölblandningen. Tillsätt mjölk och rör snabbt ihop till en kladdig deg.
2. Klicka ut 2 kakor, 8 bullar eller en längd på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 10–12 minuter i 225 grader.
3. Servera sconsen nygräddade med ost eller marmelad.



Änglamat

250 kcal, 4 g protein

- 2 st småkakor eller 1 söt skorpa
- 3 msk vispad grädde
- 1 msk kvarg eller kesella
- 1 msk lingonsylt
- 1 tsk socker

1. Krossa kakorna eller skorpan grovt.
2. Blanda vispad grädde, kvarg, socker och lingonsylt.
3. Vänd ner kaksmulorna och servera.
4. Smaka eventuellt av med mer socker.



Kesokaka

4–6 portioner

200 kcal, 11 g protein per portion

- 4 ägg
 - 2 msk socker
 - 1/2 dl vetemjöl
 - 1 krm vaniljsocker
 - 400 g keso
 - 3 dl vispgrädde
1. Sätt ugnen på 175 grader. Vispa ägg och socker pösigt med elvisp. Vispa i mjölet.
 2. Rör i grädde och keso och häll smeten i en smord ugnform.
 3. Grädda i mitten av ugnen i cirka 35–45 minuter tills ostkakan stannat och fått fin färg.
 4. Servera med sylt och vispad grädde. Dekorera gärna med mandelspån.

Kvällsmål

Förebygg undernäring genom att förkorta nattfastan. Det kan vara bra att äta ett kvällsmål för att nattfastan inte ska bli för lång.

Nattfastan är den tiden som går mellan sista målet som äts på kvällen till det första målet som äts kommande dag. Enligt Socialstyrelsens riktlinjer bör nattfastan inte överstiga 11 timmar.

Nattfastan går att förkorta med ett sent kvällsmål, nattmål eller förfrukost.



Mocca frappe

200 kcal, 5 g protein

- 1/2 dl gräddglass, vanilj
- 1/2 dl bryggt kaffe, starkt
- 1 dl standardmjölk
- 1 tsk kakao
- 2 msk vispgrädde
- Isbitar

1. Vispa grädden och ställ åt sidan.
2. Brygg kaffet dubbelt så starkt som vanligt och kyl ner det.
3. Mixa samman mjölk, kaffe, glass och kakao.
4. Toppa med vispgrädde och isbitar.



Mjök med digestivekex

300 kcal, 12 g protein

- 1,5 dl mjök
- 2 digestivekex
- 1 tsk smörgåsfett
- 1 skiva ost
- 1 msk mjukost

1. Bred ett kex med smörgåsfett och lägg på ostskivan.
2. Bred det andra kexet med mjukost. Dekorera gärna med en gurkskiva eller persiljekvist.
3. Servera med ett glas mjök.



Nyponsoppa

170 kcal, 6 g protein

- 1,5 dl nyponsoppa
- 1–2 msk vispgrädde, glass eller kvarg
- 5 mandelbiskvier

1. Häll upp nyponsoppan i ett glas eller skål.
2. Toppa med vispad grädde och mandelbiskvier.

Tips! Det går att byta ut grädde till glass eller kvarg.



Plocktallrik

200 kcal, 6 g protein

- 3 st urkärnade oliver
- 4 st små tomater
- 1–2 st rökt skinka eller salamiskivor
- 2–3 st skivor ost
- 2 st salta kex
- 1 st digestivekex
- 1 litet glas lättöl

Tips! Lägg gärna till smörgåsfett eller mjukost.



Äggsmörgås

310 kcal, 10 g protein

- 1 kokt ägg
- 1 skiva bröd
- 1 msk majonnäs
- 1 tsk smörgåsfett

1. Bred smörgåsfett på brödet.
2. Skiva ägget och lägg på smörgåsen.
3. Klicka på majonnäs.
4. Garnera gärna med persilja.



Quesadillas

330 kcal, 14 g protein

- 1 skiva skinka eller kalkon
- 1 tortillabröd
- 1/2 tsk senap
- 2 st ostskivor
- Smör (stekning)

1. Dela tortilla brödet på mitten.
2. Bred senap på ena halvan.
3. Lägg på skinka och täck med ostskivor.
4. Lägg det resterande brödet ovanpå.
5. Stek på båda sidor i lite smör tills bröden får fin färg och osten smält.
6. Skär i trekanter och servera.



Energidrink

240 kcal, 4 g protein

- 50 g eller 1/2 dl färsk, frysta bär eller fruktpure
- 1 dl vaniljyoghurt eller yoghurt
- 1 msk socker
- 2 tsk rapsolja

1. Vispa ihop alla ingredienser. Smaka av.
2. Servera kyld.

Tips! För lösare konsistens byt ut en del av yoghurten till mjölk.



Bär med kvarg eller kesella

150 kcal, 13 g protein per dl

- 1 dl Kesella vanilj
- 1 tsk bär

1. Lägg Kesella i en liten skål och toppa med bär.

Tips! Blanda gärna ut kvarg med bärkräm eller vispgrädde.

Nattmål/ Förfrukost

Det kan vara bra att äta ett
nattmål om man inte får i sig
tillräckligt med energi och
näring under dagen.



Nypondrink

340 kcal, 6 g protein

- 1,5 dl mjölk
- 2 msk vispgrädde
- 1 tsk strösocker
- 1 krm vaniljsocker
- Nyponsoppa, kallrörd pulver

1. Blanda alla ingredienser. Smaka av med nyponpulver.
2. Servera kyld.



Välling

210 kcal, 10 g protein

- 3 msk vällingpulver
- 1,5 dl mjölk

1. Tillaga vällingen enligt anvisning på förpackningen.

Tips! Toppa gärna med kanel.



Pastejsmörgås med ett glas juice

200 kcal, 6 g protein

- 1 skiva bröd
- 1 tsk smörgåsfett
- 2 skivor leverpastej/1,5 msk bredbar leverpastej
- 4 skivor saltgurka
- 1,5 dl apelsinjuice

1. Bred smör och lägg skivad/bredbar leverpastej på brödet.
2. Toppa med saltgurka.
3. Servera med ett glas juice.



Knaprig blåbärssoppa med keso

130 kcal, 3 g protein

- 2 dl blåbärssoppa
- 1 msk keso
- 1/2 skorpa

1. Häll blåbärssoppan i ett glas.
2. Toppa med keso och smulad skorpa.



Varm choklad

150 kcal, 6 g protein

- 1,5 dl mjölk
 - 1/2 tsk kakao
 - 1/2 tsk socker
1. Värm mjölken i en kastrull. Vispa ner kakao och socker.
 2. Häll upp i en fin mugg och servera gärna med en klick grädde.



Sval smoothie med banan och blåbär

150 kcal, 7 g protein

- 1/2 banan
- 2 msk frysta blåbär
- 2/3 dl mjölk
- 2 msk kesella/kvarg

1. Lägg alla ingredienser i en mixer.
2. Mixa till en slät drink.
3. Häll upp i ett fint glas och servera direkt.

Tips! Det går även att använda sylt istället för frysta bär.

Tips



Frasiga brödsnack

- 1 dl vetemjöl
 - 1/2 dl solroskärnor
 - 1/2 dl pumpakärnor
 - 1/2 dl sesamfrön
 - 1/2 dl hela linfrön
 - 1/2 dl rapsolja
 - 2 dl kokande vatten
 - 1/2 tsk flingsalt och eventuell rosmarin
1. Blanda alla ingredienser (inte salt) till en gröt.
 2. Lägg bakplåtspapper på en plåt.
 3. Olja händerna och tryck ut smeten så tunt som möjligt på plåten.
 4. Strö över flingsalt och eventuellt rosmarin.
 5. Grädda i 150 grader i 6 minuter eller tills brödet är gyllenbrunt.



Tunnbrödsrulle

2 portioner

120 kcal, 9 g protein per portion

- Mjukost
- Skinka eller rökt lax

1. Bred mjukost på tunnbrödet.
2. Lägg sedan på mindre bitar av skinka eller rökt lax ovanpå osten.
3. Rulla ihop till en rulle och skär brödet sedan i 2–3 cm tjocka skivor.

Tips! Krydda med färska kryddor. Det går att byta ut skinka eller lax till rostbiff med färskost.



Kesella/kvarg med vaniljsmak

2–4 portioner

150 kcal, 13 g protein per dl

- 250 gram kvarg
- 1 msk vaniljsocker

1. Rör ihop ingredienserna.
2. Toppa gärna med citron, lime eller apelsinskal.

Tips! Blanda gärna i bärkräm eller blanda ut kvargen med grädde.

Andra smaksättningar

- Socker
- Honung
- Kardemumma



Rulltårta

200 kcal, 2 g protein

- En skiva rulltårta
- 3 msk vispad grädde
- Skivad kiwi eller annan frukt

1. Toppa skivan av rulltårta med vispad grädde och frukt.



**Stockholms
stad**