

Vidste du at...



FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER TIL SMÅTSPISENDE PÅ CA. 1000 KJ = 239 KCAL



**HINDBÆRTÆRTE
M. CREME FRAICHE**
1069 kj = 256 kcal



**JORDBÆRGRØD
M. SKYR/FLØDE**
1051 kj = 251 kcal



VANILJEIS M. HENKOGT PÆRE
1054 kj = 252 kcal



**MANDLER, DADLER OG
KÆRNEMÆLK M. FLØDE**
1014 kj = 243 kcal



**JORDSKOKKESUPPE
M. BACON OG CREME FRAICHE**
980 kj = 234 kcal



JORDBÆRDRIK M. FLØDE
973 kj = 233 kcal



**DESSERTCHOKOLADE
OG SØDMÆLK**
1030 kj = 246 kcal



BOLLE M. PATE OG ÆBLEMOST
1061 kj = 254 kcal



BOLLE M. BRIE OG SYLTETØJ
1045 kj = 250 kcal



**BOLLE M. TORSKEROGNSALAT
OG SØDMÆLK**
1052 kj = 252 kcal



HAVREGRØD M. MARMELADE
1048 kj = 251 kcal



**JORDBÆRKOLDSKÅL
M. KAMMERJUNKER**
1048 kj = 251 kcal



AVOCADO M. ÆG OG REJER
1067 kj = 255 kcal



**KARTOFFEL-PORRESUPPE
M. KYLLING OG CREME FRAICHE**
1036 kj = 248 kcal



HØJ-PROTEIN DRIK
1007 kj = 241 kcal

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. Mellemmåltiderne er oplyst efter stigende indhold af protein.



HINDBÆRTÆRTE M. CREME FRAICHE

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

Energi: 1069 kJ = 256 kcal
Protein: 3 g



JORDBÆRGRØD M. SKYR/ FLØDE

1 god spsk skyr, 20 g
blandet med 1/3 dl piskefløde, 30 g
og lidt vaniljesukker
125 g jordbærgrød af:
73 g jordbær
1 spsk sukker, 15 g
1 tsk citronsaft, 5 g
1/2 spsk kartoffelmel, 9 g
1 1/2 spsk vand, 22 g

Energi: 1051 kJ = 251 kcal
Protein: 3 g



VANILJEIS M. HENKOGT PÆRE

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

Energi: 1054 kJ = 252 kcal
Protein: 3 g



MANDLER, DADLER OG KÆRNEMÆLK M. FLØDE

4 stk mandler, 4 g
3 stk dadler, 24 g
3/4 dl kærnemælk med 1/3 dl piske-
fløde og lidt vaniljesukker

Energi: 1014 kJ = 243 kcal
Protein: 4 g



JORDSKOKKESUPPE M. BACON OG CREME FRAICHE

15 g stegt bacon
1 lille spsk creme fraiche, 10 g
1 1/2 dl jordskokkesuppe af:
46 g jordskokker
Lidt hvidløg
Lidt olivenolie
1/3 dl piskefløde, 33 g
3/4 dl færdigblandet
grøntsagsbouillon, 65 g
1 tsk frugteddike, 5 g
Salt og peber
1 kvist persille

Energi: 980 kJ = 234 kcal
Protein: 4 g

Find opskriften på voresmad.dk



JORDBÆRDRIK M. FLØDE

1 1/2 dl jordbærdrik med fløde:
45 g jordbær
15 g konc. hyldeblomstsaft
1 tsk akaciehonning, 6 g
16 g banan
1/3 dl skyr, 30 g
1/3 dl piskefløde, 38 g
Lidt frisk, finthakket mynte

Energi: 973 kJ = 233 kcal
Protein: 5 g

Find opskriften på voresmad.dk



DESSERTCHOKOLADE OG SØDMÆLK

3 stk dessertchokolade, 30 g
1 1/2 dl sødmælk

Energi: 1030 kJ = 246 kcal
Protein: 7 g



BOLLE M. PATE OG ÆBLEMOST

1/2 hvedebolle, 30 g
1 tsk smør, 5 g
35 g paté
1 stk syltet drueagurk, 20 g
1 dl æblemost

Energi: 1061 kJ = 254 kcal
Protein: 8 g



BOLLE M. BRIE OG SYLTETØJ

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

Energi: 1045 kJ = 250 kcal
Protein: 8 g



BOLLE M. TORSKEROGN- SALAT OG SØDMÆLK

1 dl sødmælk
1/2 hvedebolle, 30 g
1 tsk smør, 5 g
Torskerognsalat af:
15 g torskerogn, konserver
Lidt finthakket 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:
3/4 dl havregryn, 27 g
150 g sødmælk

Energi: 1048 kJ = 251 kcal
Protein: 9 g



JORDBÆRKOLDSKÅL M. KAMMERJUNKER

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

Energi: 1048 kJ = 251 kcal
Protein: 9 g



AVOCADO M. ÆG OG REJER

1/2 avocado, 60 g
10 stk rejer (i lage), 30 g
2 striber mayonnaise, 12 g
1/2 blødkogt æg

Energi: 1067 kJ = 255 kcal
Protein: 9 g



KARTOFFEL-PORRESUPPE M. KYLLING OG CREME FRAICHE

1 1/4 dl kartoffelporresuppe med:
1/4 dl piskefløde, 25 g
40 g kyllingebrystfilet
1 spsk creme fraiche, 38 %, 10 g

Energi: 1036 kJ = 248 kcal
Protein: 10 g



HØJ-PROTEIN DRIK

1 dl høj-protein ernæringsdrik

Energi: 1007 kJ = 241 kJ
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 fra fedt. 30-35 % bør komme fra kulhydrat og 18 % fra protein.