

Lustfyllda mellanmål



Landstinget
Västernorrland



Ett lustfyllt mellanmål är speciellt viktigt för dig som är sjuk och äter lite.

Mellanmål har stor betydelse för ditt totala intag av energi och näringsämnen under dagen. En rekommendation är att vi ska få ca 30-40 procent av vår energi från mellanmål. Så om du t.ex. äter en A- eller E-kost är det bra om du väljer ett mellanmål som innehåller över 200 kcal.

Den här broschyren ska ge dig en smak av de mellanmål som du kan njuta av under din vistelse hos oss på länssjukhuset. Mellanmålen rekommenderas för en viss kosttyp, men självklart kan du välja vilket mellanmål du vill.

Och det bästa av allt - du kan välja ett nytt mellanmål varje dag!

Yoghurt med honung och bär

150 g/portion

Energiinnehåll: 108 kcal

Rekommenderas för SNR-kost



Ostscones med smör

75 g/portion

Energiinnehåll: 138 kcal

Rekommenderas för SNR-kost

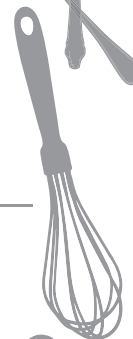


Exotisk fruktsallad

100 g/portion

Energiinnehåll: 145 kcal

Rekommenderas för SNR-kost





Keso med frukt

200 g/portion

Energiinnehåll: 52 kcal

Rekommenderas för SNR-kost



Jordgubbssmoothie

2 dl/portion

Energiinnehåll: 152 kcal

***Rekommenderas för SNR-kost
och för barn***



Morotskaka med grädde

100 g/portion

Energiinnehåll: 375 kcal

Rekommenderas för A- och E-kost

Äppelkaka med vaniljsås

100 g/portion

Energiinnehåll: 228 kcal

Rekommenderas för A- och E-kost



Chokladkaka med grädde

100 g/portion

Energiinnehåll: 353 kcal

Rekommenderas för A- och E-kost



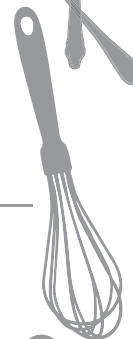
Berikad drickbuljong

2 dl/portion

Energiinnehåll: 194 kcal

Servera gärna tillsammans med
digestivekex och ost (147 kcal)

Rekommenderas för A- och E-kost





Bröd med ägg och kaviar

60 g/portion

Energiinnehåll: 165 kcal

Rekommenderas för A- och E-kost tillsammans med dryck



Energirik jordgubbssmoothie

1,5 dl/portion

Energiinnehåll: 210 kcal

Rekommenderas för A- och E-kost



Grekisk yoghurt med honung och bär

100 g/portion

Energiinnehåll: 230 kcal

Rekommenderas för A- och E-kost

Chokladboll

35 g/portion

Energiinnehåll: 400 kcal

***Rekommenderas för barn samt
för A- och E-kost***



Ostscones med smör och sylt

75 g/portion

Energiinnehåll: 206 kcal

***Rekommenderas för barn samt
för A- och E-kost***

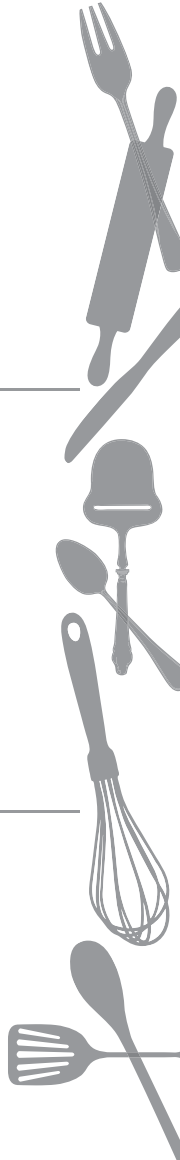


Pannkaka med sylt och grädde

125 g/portion

Energiinnehåll: 308 kcal

***Rekommenderas för barn samt
för A- och E-kost***





Ett **litet** mellanmål kan
göra **stor skillnad!**