

Behovet av mellanmål är individuellt. Huvudmåltiderna; frukost, lunch och middag är grunden för hälsosamma matvanor och för vissa räcker det att äta de tre måltiderna. Andra blir hungriga mellan huvudmålen och behöver äta mellanmål. Välj dina mellanmål med omsorg så de ger dig viktig näring, bidrar till dina hälsosamma matvanor och inte blir för kaloririka. Här följer några tips!



## Förslag på mellanmål

### Mellanmål under 100 kcal

Clementin 1 st	<b>20 kcal</b>
Kiwi 1 st	<b>30 kcal</b>
Äpple, päron och apelsin ( 1 st normalstor)	<b>50 - 60 kcal per styck</b>
Osockrad eller naturell kvarg, 1 dl	<b>60 kcal</b>
Osockrad eller naturell kvarg, 1 förp. (150 g)	<b>90 kcal</b>
Finn Crisp 2 st, mjukost 2 tsk på varje och paprika	<b>90 kcal</b>
Knäckebröd 1 skiva med 1 tsk lättmargarin och 2 msk Keso	<b>95 kcal</b>
Kokt ägg 1 st	<b>75 kcal</b>
Sötmandlar 10 st (10 g)	<b>60 kcal</b>
Cashewnötter 10 st (13 g)	<b>80 kcal</b>
Kaffe latte gjord på 2 dl lättmjölk	<b>85 kcal</b>
Kaffe med 0,5 dl mjölk/växtdryck (beroende på sorts mjölk)	<b>20-30 kcal</b>



### 100 - 150 kcal

Banan 1 st	<b>100 kcal</b>
Keso 1 dl med 1 dl blåbär (färska eller frysta)	<b>135 kcal</b>
Naturell lättyoghurt 2 dl och 1 st äpple smaksätt gärna med lite kanel eller kardemumma	<b>145 kcal</b>

Knäckebröd (typ husman) 1 skiva med  
1 tsk lättmargarin och 1 kokt ägg **135 kcal**

Mjukt fullkornsbröd (35 g) 1 skiva med  
1 tsk lättmargarin och 1 skiva (15 g) mager ost **140 kcal**

Knäckebröd (typ husman) 1 skiva med ½ avokado **140 kcal**

### **150 - 200 kcal**

Naturell lättoghurt 2 dl , 1 dl bär och 4 valnötter **190 kcal**

Keso 1 dl med 1 apelsin  
smaksätt gärna med lite kanel eller kardemumma **165 kcal**

Drickkvarg 1 st 330 ml (utan tillsatt socker) **165 kcal**

Proteinshake 1st 330 ml typ Barebells, ProPud **180-190 kcal**

### **200 - 250 kcal**

Avokado 1 st **210 kcal**

Måltidsersättningsbar 1 st **200-250 kcal**

Naturell lättoghurt 2 dl med 1 dl osockrad müsli **230 kcal**

Havregrynsgröt 1 port., 1,5 dl lättmjölk och ½ äpple **220 kcal**



Foton: Lisa Henriksson