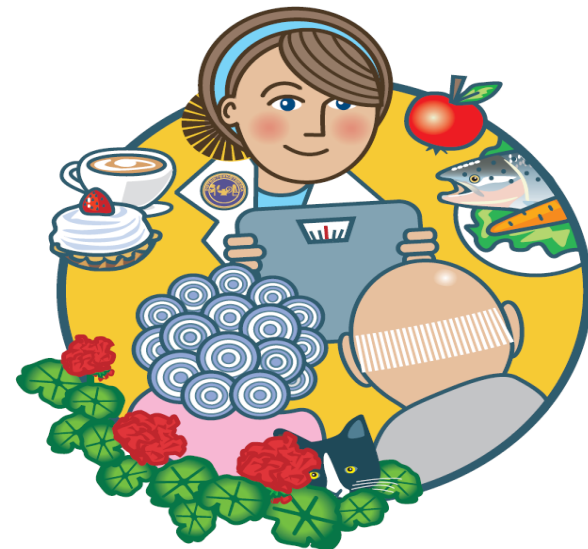


# MELLANMÅLSFÖRSLAG



*Karin Pilåker leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin  
Malin Printzell leg. Dietist, Centrum för allmänmedicin  
Reviderad januari 2009  
Får kopieras - ange källan*

## Söta mellanmål

- Plättar med sylt & grädde
- Vårfflor med sylt & grädde
- Ostkaka med sylt & grädde
- Delikatessyoghurt
- Frukt eller bärkvarg t ex yoplait
- Fromage, apelsin/citron
- Glass med chokladsås och maränger
- Kakor, bullar, bakelser
- Choklad/ vanilj/ brylépudding
- Ris a la Malta med saftsås
- Risifrutti eller Mannafrutti
- Mannagrynspudding med saftsås
- Rissgrynspudding med saftsås
- Semla med varm mjölk
- Färsk frukt eller bär med grädde/glass/keso
- Konserverad frukt med glass/grädde
- Torkad frukt
- Bärpaj med vaniljsås
- Frukt/bärsoppa med mandelbiskvier, glass/grädde
- Frukt/ bärkräm med gräddmjölk
- Näringsdryck (industriell eller hemgjord)
- Varm choklad med vispgrädde
- Kexchoklad
- Müslibar

## Matiga och/eller salta mellanmål

- Ost och skinksmörgås med senap
- Leverpastejsmörgås med ättiksgurka
- Räksmörgås med majonnäs, citron, dill
- Crêpes med räk- eller svampstuvning
- Pirog, paj eller pizzabit
- Bakad potatis med röra
- Ägggröra eller omelett med stuvning
- Avokado med creme fraiche, Skagenröra
- Rökt kött med pepparrotsgrädde
- Böcklingpastej, krabbpastej på en brödbit.
- Plättar med gräddfil, rödlök och stenbitsrom
- Köttbullar, rökt korv, skinka och andra charkuterier
- Ägghalvor med kaviar
- Legymsallad med skinka
- Välling gjord på mjölk/ gröt på mjölk, lingonsylt
- Varma koppen med grädde eller creme fraicheklick
- Ägg och sill på bröd
- Makrill eller sardiner på bröd, kryddgrönt
- Kex med dessertost
- Redd buljong med salta kex
- Snacks t ex nötter, chips, ostbågar, salta pinnar
- Ostkuber
- Oliver
- Ädelost på pepparkaka