

De viktiga mellanmålen



Näringsmässigt stabila patienter

Näringsmässigt stabila patienter behöver äta regelbundet, men det räcker med huvudmålen: frukost, lunch och middag samt mellanmål på förmiddag, eftermiddag och kvällsmål. ♥ = Bra val för patienter med typ 2-diabetes eller hjärt-kärlsjukdom.

Salta mellanmål		Söta mellanmål	
Utbud	Kcal och protein	Utbud	Kcal och protein
Wasa sandwich, 2 sticks/1 förp å 31g ♥	140 kcal 3g protein	Färs frukt ♥	50-100 kcal 0g protein
1 kex/knäckbröd/Finn crisp med färs ost ♥	65 kcal 2g protein	Keso med bär (pellets) 1 msk ♥	160 kcal 15g protein
1 Finn crisp med margarin 39% och ost 28% ♥	60 kcal 3g protein	Kvarg 150g med sötningsmedel 0,2% ♥	60kcal 11g protein
1 grov bröd, margarin 39%, ost 17% ♥	118 kcal 5g protein	2 dl naturell yoghurt 0,5% med 1dl havrefras ♥	125 kcal 9g protein
1/3 tunnbröd med margarin 39% och tonfiskpastej/ makrillpastej 1 msk ♥	140 kcal 3g protein	2 dl naturell yoghurt 0,5% med 1 dl müsli ♥	230 kcal 11g protein
1 grov brödsdosa med margarin 39% och inlagd sill ♥	137 kcal 4g protein		

Näringsmässigt sköra patienter, med eller utan diabetes

Näringsmässigt sköra patienter har risk att utveckla undernäring eller har redan undernäring. För att motverka undernäring behövs frukost, lunch, middag och upp till 5 mellanmål per dag. Måltiderna kan med fördel fördelas så här: förrukost, FRUKOST, mellis, LUNCH, mellis, MIDDAG, kvällsmål och sent kvällsmål. Förrukost och sent kvällsmål kan serveras på sängkanten och kan till exempel vara en kopp varm eller kall choklad eller välling, fil eller yoghurt att dricka.

Salta mellanmål		Söta mellanmål	
Utbud	Kcal och protein	Utbud	Kcal och protein
¼ Felix matpaj	155 kcal 6g protein	Ägguleglass 110g	230 kcal 12g protein
Smörgås med margarin 70% och 2 ostskivor 28%	180 kcal 8g protein	2 dl naturell yoghurt 0,5% med 1 dl müsli	230 kcal 11g protein
Smörgås med margarin 70%, skivat ägg och majonnäs	270 kcal 9g protein	1 pannkaka med 1 msk sylt och 1 msk grädde	180kcal 5g protein
Polarklämma ost/skinka	247/195 kcal 9g /7g protein	Mannafrutti 165g	228 kcal 4,5g protein
1 Finn crisp med 70% margarin och 28% ost	80 kcal 3g protein	1 dl Kesellakvarg 10% med 0,5 dl saftsoppa	165 kcal 10g protein
1 smörgåsrån med margarin 70% och 1 ostskiva 28%	83 kcal 3g protein	1dl grekisk yoghurt 6% med ringlad honung	100 kcal 3g protein
1 dl Kelda soppa tomtat/sparris med 2 skopor proteinpulver	85 kcal 10g protein	Protino dessert 80g	107 kcal 6g protein
1 dl varma koppen med 2 msk proteinpulver	140 kcal 10g protein	1 dl Risgrynsgrot med 1msk sylt	118 kcal 3g protein
10 st salta pinnar	40 kcal		
1 brödsdosa med margarin 70% och inlagd sill	150 kcal 4g protein		