

## Förslag på mellanmål som motsvarar energimängden i en näringsdryck

### Smörgåsmellanmål

1 mjukt bröd  
Margarin  
2 skivor ost (26%)  
1 skiva skinka  
2 dl mjölk (3%)

*340 kcal, 21 gram protein*

### Yoghurt och nötter

Turkisk yoghurt 10%  
7 st valnötter alternativt nötsmör  
0,5 dl bär

*330 kcal, 9 gram protein*

### Omelett

2 st ägg  
2 msk mjölk (3%)  
4 msk riven ost (38%)  
Går även bra att skära i lite skinka/kalkon/tomat/spenat med mera

*250 kcal, 21 gram protein*

### Knäckemacka med avokado

1 knäckemacka  
Margarin  
½ avokado  
2 skivor skinka/kalkon  
2 dl mjölk

*353 kcal, 16 gram protein*

### Äggmacka

Mjukt bröd  
Margarin  
1 kokt ägg  
1 msk kaviar  
2 dl mjölk

*350 kcal, 17 gram protein*



### **Yoghurt med müsli**

2 dl naturell yoghurt (3%)

40 gram müsli

Bär/frukt

*370 kcal, 11 gram protein*

### **Smörgås mellanmål**

2 st mjuka mackor

Margarin

4 skivor skinka/ost/kalkon annat pålägg

*350 kcal, 17 gram protein*

### **Andra energirika tillbehör som kan hjälpa till att öka energiintaget**

- Nötter - ½ dl ger ca 200 kcal
- Jordnötssmör ger ca 100 kcal / msk
- Tillsätta grädde, smör, olja till samtliga måltider
- ½ avokado ca 100 kcal
- 10 oliver i olja, ca 70 kcal
- Att alltid komplettera måltiden med extra sås eller dressing



Exempel på färdiga drycker som finns att köpa i mataffären



**Gainomax Recovery drink**

1 flaska (250 ml) ger 250 kcal och 20g protein

**NJIE ProPud Proteinmilkshake**

1 flaska (330 ml) ger 188 kcal och 20g protein



**Barebells Milkshake**

1 flaska (330 ml) ger 191 kcal och 24g protein

**Arla Yalla Drinkkvarg**

1 flaska (350 ml) ger 175 kcal och 20g protein



**Modifast måltidsersättning**

1 flaska (236 ml) ger 236 kcal och 16g protein