

Opskrifter på mellemmåltider

Hver prik indeholder 840 kJ/200 kcal

Du kan bruge forslagene på mellemmåltider sammen med materialet "Dagskostforslag".

Det er vigtigt at du betragter mængderne i nedenstående forslag til mellemmåltider, som den mængde du **mindst** bør spise og drikke mellem dine hovedmåltider. Der er nemlig ingen begrænsninger for hvor meget du spiser og drikker i denne periode.

Brød

- 2 skiver brød u. skorpe (60 g) med 20 g smørbart pålæg med mindst 10% fedt, fx leverpostej
- ½ skive brød u. skorpe (15 g) med smør og 2 blødkogte æg
- 1 skive brød u. skorpe (30 g) med 1 skive røget laks (30 g) og 2 tsk. mayonnaise (10 g)
- 1 skive brød u. skorpe (30 g) med peanutbutter (15 g) og honning (10 g)
- 1 skive brød u. skorpe (30 g) med avokadocreme af ¼ avocado (30 g), 2 tsk. cremefraiche (10 g), 2 tsk. mayonnaise, citron, salt og peber
- 1 skive brød u. skorpe (30 g) med smør (5 g) og pålægssalat (50 g), fx hønsesalat fra K-salat
- ½ skive brød u. skorpe (15 g) og 60 g færdigkøbt hummus, beriget med 2 tsk. olie (10 g)
- ½ skive brød u. skorpe (15 g) med smør (5 g) og ost 60+ (30 g), fx brieost eller Havarti.

Frugt, frugtgrød, smoothie

- 1 lille banan (80 g) med 3 spsk. Nutella
- ¾ fersken på dåse (60 g) med 100 g råcreme, fx Karolines Vaniljecreme 10%
- 1½ dl sveskegrød, fx fra Skælskør Frugtplantage
- 1 dl sveskegrød, fx fra Skælskør Frugtplantage med 2 spsk. piskefløde 38% (20 g)
- 1 dl æble- eller jordbærgrød, fx fra Skælskør Frugtplantage med 3 spsk. piskefløde 38% (30 g)
- 2 dl æble- eller jordbærgrød, fx fra Skælskør Frugtplantage med 3 spsk. sødmælk (30 g)
- Hjemmelavet æblegrød af 2 stk. æble (200 g) og 6 tsk. sukker (30 g)
- Hjemmelavet æblegrød af 1 stk. æble (100 g) og 3 tsk. sukker (15 g) med 3 spsk. piskefløde 38% (30 g)
- Hjemmelavet jordbærgrød af 250 g frosne jordbær (skal koges mindst 1 minut) og 6 tsk. sukker (30 g)

- Hjemmelavet jordbægrød af 125 g frosne jordbær (skal koges mindst 1 minut) og 3 tsk. sukker (15 g) med 3 spsk. piskefløde 38% (30 g)
- Banan/jordbærsMOOTHIE; $\frac{3}{4}$ dl sødmælksyoghurt med 3,5% fedt, 3 spsk. piskefløde (38%), $\frac{1}{2}$ banan, $\frac{1}{2}$ dl frosne jordbær (30 g) og $\frac{1}{2}$ dl appelsinjuice
- Avokadodrik; $\frac{1}{2}$ mellemstor avokado (52 g). $1\frac{1}{2}$ dl juice, 1 dl frosne bær, 1 tsk. olie, fx lys rapsolie eller nøddeolie.

Yoghurt med drys/frugt, morgenmadsprodukter

- 1 dl sødmælksyoghurt 3,5% fedt blandet med 1 tsk. olie, fx lys rapsolie eller nøddeolie, $\frac{1}{2}$ dl havregryn/mysli (15 g), 2 tsk. sirup/honning
- 1 dl sødmælksyoghurt 3,5% fedt med 2 tsk. olie, fx lys rapsolie eller nøddeolie, $\frac{1}{2}$ banan (50 g) og 5 stk. mandler (5 g)
- 1 dl græsk yoghurt 10% fedt med $\frac{1}{2}$ dl havregryn/mysli (15 g) og 1 tsk. sirup/honning
- $\frac{3}{4}$ dl græsk yoghurt 10% fedt blandet med 1 tsk. olie, fx lys rapsolie eller nøddeolie, $\frac{1}{2}$ dl havregryn/mysli (15 g) og 1 tsk. sirup/honning (5 g)
- $\frac{3}{4}$ dl græsk yoghurt 10% fedt med 2 tsk. olie, fx lys rapsolie eller nøddeolie og 1 tsk. sirup/honning
- $\frac{1}{2}$ dl græsk yoghurt 10% fedt med 2 tsk. olie, fx lys rapsolie eller nøddeolie, 1 tsk. sirup/honning og 1 spsk. havregryn/mysli (10 g)
- 3 dl havrefras/rugfræs (30 g) med 1,25 ml sødmælk. Lad fræsene opbløde i mælken i ca. 5 min. inden servering.



Chokolade, kager, is, Iskaffe

- 40 g chokolade fx 2 stk. Anton Berg Mint/Creamy Caramel eller 2 stk. mini Mars eller mini Rittersport
- 40 g nougat/marzipan
- 2 flødeboller med eller uden kokos (44 g)
- 2 kugler flødeis (100 g) fx Carte D'or, div. varianter
- 1 lille Mars is, 51 ml (589 kJ/140 kcal) og 1 lille glas sødmælk (95 ml)
- Iskaffe med banan, følgende opskrift svarer til 1 portion = 200 kcal

- Ingredienser: ½ banan 50 g, 2 små kugler vanilje flødeis (50 g), ¼ dl piskefløde og evt. isterninger.



Koldskål

- 2 dl Arla Koldskål med tykmælk og jordbær og 1½ spsk. piskefløde 38% (15 g)
- 1½ dl Kløver koldskål med citron med 2½ spsk. piskefløde (25 g) og friske jordbær (50 g)
- 1 dl Kløver koldskål med citron og 4 spsk. piskefløde 38% (40 g) og evt. citron

Kakaomælk, mælk m.m.

- 2 dl kakaoskummetmælk classic og 2 spsk. piskefløde 38% (20 g)
- BKI varm kakaodrik (2 dl sødmælk og 20 g pulver, ca. 2 måleskeer)
- 1 stor Caffè latte med kaffe, 2 dl sødmælk, 2 tsk. rørsukker og 1 spsk. piskefløde 38% (10 g)



Ernæringsdrik

- ½ flaske ernæringsdrik, fx "Fresubin 2 kcal" ernæringsdrik, 100 ml
- 150 ml hjemmelavet proteindrik



Opskrift på hjemmelavet proteindrik

4 portioner af 200 kcal

Proteindrikken skal opbevares i køleskab (ved 5 grader) og kan holde sig i 1 døgn.

Det skal du bruge:

2 dl kærnemælk

1 dl ymer 3,5%

¾ dl piskefløde, fløde 38%

1 ¼ dl kvark, 1% eller 1½ dl skyr, 0,2%

2,5 spsk. sukker

2 stk. pasteuriserede æggeblommer

Sådan gør du:

Pisk alle ingredienserne sammen. Smag til med blendet frugt, vanilje, citron, juice eller saft.



Med på farten:

- 2 breve "Cup a soup" fra Knorr tilsat 1 tsk. olie/kop.
- 1 brev "Cup a soup" fra Knorr med 5 spsk. pasta, fx suppehorn (tørvægt: 40 g)
- 1 bæger "Risifrutti", diverse smage (875 kJ/208 kcal)
- 2 stk Kinder mælkesnitte (495 kJ/118 kcal/stk).

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kæbekirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 27 95

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 9.00 – 14.00

Klinisk diætist

Line Daugaard Nielsen

Sund Info