

## Proteinrika mellanmål: 250 kcal och 5 gram protein

Äldre personer har ett högre proteinbehov. Varje mellanmålsförslag innehåller minst 250 kcal och 5 gram protein. Förslagen är tänkta som inspiration och exempel på hur man enkelt kan komponera ett mellanmål med bra proteininnehåll.

Om en omsorgstagare behöver extra energi och protein kan sjuksköterskan ordinera ett proteinrikt mellanmål. Det är då viktigt att recepten följs för att säkerställa att mellanmålen innehåller en tillräcklig mängd av energi och protein.

### Äggtoddy

250 kcal, 5,5 gram protein

2 äggulor  
2,5 msk socker

Vispa äggulor och socker tills toddyn blir pösig, luftig och nästan vit. Servera i litet glas eller kaffekopp. För variation: blanda i 1-2 msk vispad grädde, kakao eller toppa med bär.

### Mannagrynsgröt med sylt och grädde

260 kcal, 7 gram protein

1,5 dl mannagrynsgröt (kall eller ljummen)  
½ dl vispad grädde  
1,5 msk sylt

Blanda gröt med vispad grädde. Lägg upp i en liten skål och servera med sylt.

### Berikad delikatessyoghurt

255 kcal, 5 gram protein

1 dl delikatessyoghurt (minst 5 % fett)  
1 msk rapsolja  
½ msk proteinpulver

Bland alla ingredienser och servera i liten mugg. Här får man mycket kcal och protein i en nätt portion. Bra för den som bara orkar äta lite.

### Fruktsallad med kesella

250 kcal, 6,5 gram protein

1 dl fruktsallad  
3 msk kesella (10 % fett)  
2 tsk rapsolja  
2 msk russin

Skär upp frukt och lägg i skål. Blanda kesella och olja och klicka över frukten. Strö över russin.

### **Yoghurt med nötter och flytande honung**

*280 kcal, 5,5 gram protein*

- 1 dl yoghurt (minst 8 % fett)
- 2 msk nötter, ex cashew
- 2 tsk flytande honung

Lägg upp yoghurt i en liten skål eller ett glas. Strö över nötter och ringla över honungen.

### **Berikad filmjolk**

*250 kcal, 6,5 gram protein*

- 1 dl filmjolk
- 1 dl gräddfil
- 1 tsk rapsolja

Kan serveras som enkelt mellanmål eller som alternativ till vanlig filmjolk för den som behöver mer protein och energi.

### **Knäckebröd med smör, ost och marmelad**

*250 kcal, 7,5 gram protein*

- 2 delikatessknäckebröd (tunna knäckebröd som inte kräver mycket tuggmotstånd)
- 2 tsk smör eller margarin
- 2 tsk marmelad
- 2 skivor ost (minst 28 % fett)

### **Torkad frukt och mandel**

*250 kcal, 5,5 gram protein*

- 1/3 (20 gram) sötmandel
- 2 msk russin
- 3 katrinplommon

Servera på en liten assiett som enkelt tilltugg.

### **Pannkaka med sylt och grädde**

*260 kcal, 5,5 gram protein*

- 1 tunn pannkaka
- 1 msk sylt
- ½ dl vispad grädde

Bred sylt och grädde på pannkaka. Ät som den är eller rulla ihop den som en crepes.

### **Knäckebröd med äggöra**

*250 kcal, 6 gram protein*

- 1 knäckebröd
- 2 tsk smör eller margarin
- ½ ägg
- 1 msk vispgrädde
- 1 msk kaviar

Bred knäckebröd med smör. Vispa grädden och blanda med hackat ägg och kaviar. Bred på knäckebrödet.

### **Sängfösaren**

*260 kcal, 5,5 gram protein*

- ½ dl mjölk
- 1 dl turkisk yoghurt (minst 10 % fett)
- 2 tsk rapsolja
- 1 dl frysta bär

Blanda alla ingredienser och mixa till slät konsistens.

### **Cheesecake på enkelt sätt**

*260 kcal, 14 gram protein*

- 1-2 digestivekex
- 1 dl kesella vanilj
- 1,5 msk sylt

Lägg sylt i botten på ett litet glas. Klicka över kesellan och smula sedan över kexen.