

## Proteinrika mellanmål: 300 kcal och 10 gram protein

Äldre personer har ett högre proteinbehov. Varje mellanmålsförslag innehåller minst 300 kcal och 10 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.

### Knäckebröd med smör och ost

300 kcal, 13 gram protein

- 2 knäckebröd
- 2 tsk smör eller margarin
- 4 skivor ost (minst 28 % fett)

Servera med dryck, gärna ett glas mellanmjölk (200 ml) som ger 100 kcal och 7,5 gram protein.

### Digestivekex med brieost

330 kcal, 10 gram protein

- 2 digestivekex
- 2 bitar brieost (ca 50 gram/3 msk)

Ost och kex ger både mycket kcal och protein, ett mellanmål som ofta är lätt att äta.

### Välling berikad med mjölk och olja

300 kcal, 10 gram protein

- 40 gram (6,5 msk) vällingpulver
- 1 dl vatten
- 1 dl mellanmjölk
- 1 tsk rapsolja

Gör en portion välling enligt recept/beskrivning och tillsätt rapsolja.

### Ostsmörgås med mjölk

300 kcal, 15 gram protein

- 2 dl mellanmjölk
- 1 brödskiva
- 1 tsk smör eller margarin
- 2 skivor ost (minst 28 % fett)
- 2 tsk margarin
- paprika, gurka eller tomat

Bred smörgåsen och servera med mjölk. En skiva paprika gör smörgåsen färgglad och ger C-vitamin.

**Ostkaka med vispad grädde och sylt**

*330 kcal, 11 gram protein*

1 dl ostkaka  
½ dl vispad grädde  
1 msk sylt

**Smoothie**

*300 kcal, 11,5 gram protein*

½ dl mellanmjölk  
1 dl vaniljyoghurt  
1 dl glass  
½ banan  
1 msk proteinpulver

Vispa ihop ingredienserna med elvisp eller mixer. Servera i ett litet glas eller mugg. Mängden mjölk och yoghurt kan varieras om man vill ha tjockare eller lösare konsistens.

**Köttbullesmörgås med mjölk**

*300 kcal, 13 gram protein*

1 skiva vitt formbröd  
1 tsk smör eller margarin  
4 msk rödbetssallad  
4 köttbullar i skivor eller halvor  
1,5 dl mellanmjölk

Bred smör å brödet. Klicka på rödbetssallad och lägg på hela eller skivade köttbullar.

**Plocktallrik**

*300 kcal, 10 gram protein*

10 st oliver  
2 rullade ostskivor (minst 28 % fett)  
3 salta kex  
2 rullade korvskivor

Rulla ost- och korvskivorna och lägg upp på assiett tillsammans med kex och oliver.

**Säröbomb**

*330 kcal, 10 gram protein*

1 äggula  
½ dl grädde  
½ dl yoghurt eller filmjölk  
½ dl bär  
1,5 msk tormjölk (mjölkpulver)

Rör ihop alla ingredienser väl och servera i en liten bägare eller mugg. Passar bra att äta med sked eftersom konsistensen är lite tjockare.

**Varm choklad och ostkex**

*300 kcal, 11 gram protein*

1,5 dl varm choklad eller oboy  
2 st smörgåsrån  
2 tsk smör eller margarin  
2 skivor ost (minst 28 % fett)

**Lingondessert**

*340 kcal, 10 gram protein*

2,5 msk lingonsylt

4,5 msk kesella

3 msk vispgrädde

Socker efter smak

Vispa grädden. Rör i lingonsylt och kesella.  
Smaksätt med socker. Låt stå en stund före servering.