

MELLANMÅL SOM ÄR GODA OCH NÄRINGSRIKA

Slarva inte med mellanmålen! De behöver vara både goda och näringsrika. Enligt socialstyrelsens förslag till måltidsordning och fördelning av energi över dygnet för god vård och omsorg bör dygnets mellanmål och kvällsmål ge cirka 30-50% av energibehovet.



En stor andel av de som bor på äldreboenden i Sverige lider av undernäring. Mellanmål är ett utmärkt sätt att öka intaget av energi och protein och är speciellt viktigt för personer som äter lite.

Ett enkelt sätt att uppnå näringsrika mellanmål är att basera dem på ägg, det finns rikligt av goda äggbaserade rätter att välja mellan.

Tabellen visar förslag till måltidsordning enligt Socialstyrelsen; "Näring för god vård och omsorg" (2011).

MÅLTIDSORDNING		Energifördelning	
Måltid	Tider	(%)	kcal
Frukost	07.00-08.30	15-20	320-430
Mellanmål	09.30-10.30	10-15	210-320
Lunch	11.00-13.00	20-25	430-540
Mellanmål	14.00-15.00	10-15	210-320
Middag	17.00-18.00	20-25	430-540
Kvällsmål	20.00-21.00	10-20	210-430

BANANÄGGPANNAKKA



SNABBT ENKELT OCH NYTTIGT!

INGREDIENSER (10 portioner)

5 medelstora bananer
10 ägg (ca 500 g flytande helägg)
1 tsk vaniljpulver
Smör till stekning

Serveras med:

Vispad grädde. Sylt efter smak och tillgång,
skivad frukt eller färska tinade bär.

TILLAGNING

1. Mosa bananerna och vispa ihop tillsammans med äggen och vaniljpulver till en kladdig massa.
2. Smält smöret på låg värme.
3. Klicka ut små pannkakor för stekning.
4. Grädda pannkakorna på båda sidorna tills de är gyllenbruna.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

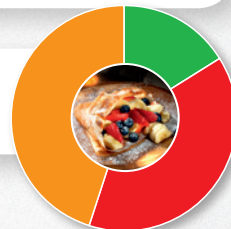
Energi (kcal) 140
Energi (kJ) 590

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 14
Fett (g) 7

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 16 E% ● Kolhydrat 39 E% ● Fett 45 E%



BRYLÉPUDDING – CRÈME CARAMEL



EN KLASSISK GOD EFTERRÄTT MED EN SAMMANHÅLLEN KONSISTENS
SOM ÄR LÄTT ATT TUGGA OCH SVÄLJA.

INGREDIENSER (10 portioner)

6 dl vispgrädde
6 dl mjölk
10 ägg (ca 500 g flytande ägg)
2 dl råsocker
2 vaniljstänger

Karamellsås/glasyr

2 dl socker
1 dl vatten

TILLAGNING

1. Ställ in ugnen på 175 °C.
2. Blanda grädde och mjölk tillsammans med de hela vaniljstängerna. Koka upp och ta därefter bort gräddmjölken från värmen och låt den svalna.
3. Blanda socker och vatten till glasyren och häll i en stekpanna. Rör tills blandningen har

kokat och sockret smält. Värm tills färgen är gyllenbrun.

4. Häll därefter direkt den heta glasyren i en ugnssäker form. Vrid på formen tills kanterna är täckta av den tjocka såsen.
5. Ta upp vaniljstängerna ur gräddmjölken, klyv dem och skrapa ur vaniljfröna. Tillsätt fröna i gräddmjölken.
6. Blanda ned resten av ingredienserna i gräddmjölken; ägg och socker. Blanda tills smeten är jämn.
7. Häll nu äggsmeten i formen.
8. Grädda i vattenbad i nedre del av ugn under cirka 45 minuter tills smeten har stelnat.
9. Puddingen skall därefter svalna, gärna i kyl över natten.
10. Vänd upp puddingen på ett stort fat så att karamellsåsen rinner ned längs sidorna.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

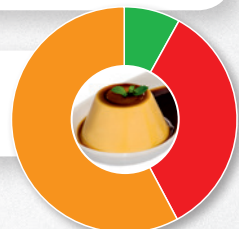
Energi (kcal) 220
Energi (kJ) 910

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 18
Fett (g) 14

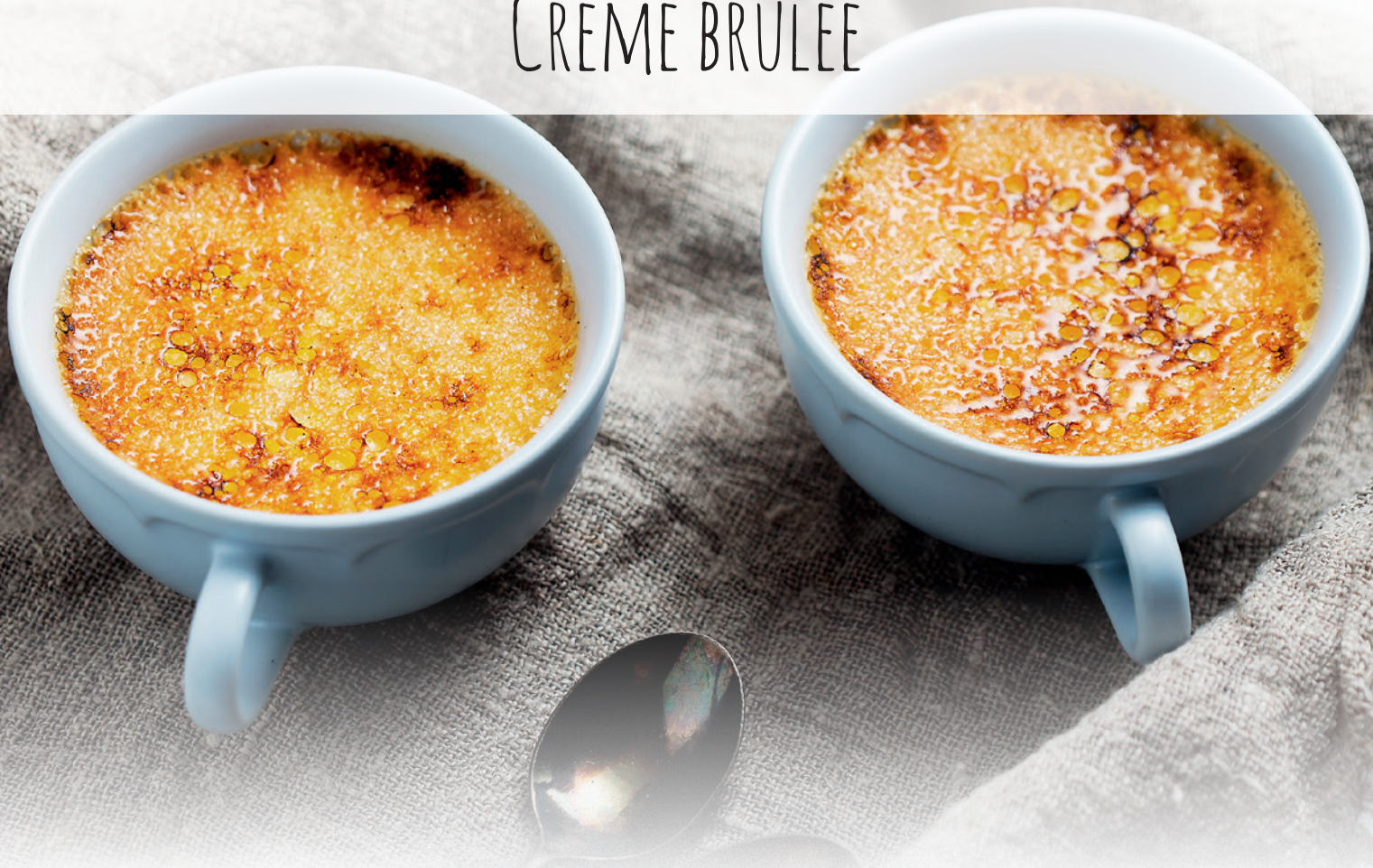
Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **8 E%** ● Kolhydrat **34 E%** ● Fett **58 E%**



CRÉME BRÛLÉE



EN HÄRLIG FRANSK ÄGGDESSERT MED KNÄCKIGT KARAMELLISERAT
SOCKER PÅ YTAN. VEM KAN MOTSTÅ?

INGREDIENSER (10 portioner)

1000 g vispgrädde
100 g socker
10 äggulor (ca 180 g flytande äggula)
Smaksätt med vaniljpulver
Socker till karamellisering

Serveras med:

Som det är eller med vispad grädde,
vaniljglass och färska bär.

TILLAGNING

1. Koka upp grädde och vaniljpulver, låt svalna.
2. Vispa ihop äggulan med sockret.
3. Slå gräddblandningen över äggulesmeten.
4. Sila av och fyll upp i ugnssäkra formar, ställ på bläck och baka under plast vid 100 °C tills smeten precis stelnar.
5. Låt Brûléen svalna och ställ i kyl.
6. Täck med strösocker eller råsocker och bränn av ytan med en gasolbrännare.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

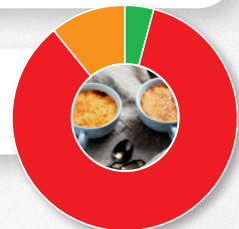
Energi (kcal) 370
Energi (kJ) 1540

Protein (g) 4
Kolhydrat (g) 10
Fett (g) 35

Näringsinnehållet har beräknats på
näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas.
Om information saknats har de baserats
på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 4 E% ● Kolhydrat 85 E% ● Fett 11 E%



FROMMAGE

SAMMANHÅLLEN KONSISTENS SOM GÅR LÄTT ATT SVÄLJA.

INGREDIENSER (10 portioner)

6 ägg (ca 300 g flytande ägg)
60 g socker (ca 10% av mängden
ej sockrad fruktpuré)
600 g fruktpuré (inte ananas)
6 gelatinblad

Serveras med:

Vispad grädde

TILLAGNING

1. Bered gelatinet enligt beskrivning på förpackningen.
2. Vispa ägg och socker.
3. Rör i puré.
4. Tillsätt gelatinet.
5. Blanda väl.
6. Smaka av.
7. Häll upp i lämpliga kärl, exempelvis skålar som innehåller en portion vardera.
8. Låt stelna i kyl.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 110
Energi (kJ) 470

Protein (g) 5
Kolhydrat (g) 16
Fett (g) 3

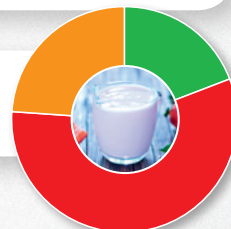
Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 19 E%

● Kolhydrat 57 E%

● Fett 24 E%



GUBBRÖRA



EN SVENSK KLASSIKER SOM OFTA SERVERAS TILLSAMMANS MED KAVRING
ELLER ANNAT BRÖD. PERFEKT SMÅRÄTT FÖR MELLANMÅLET.

INGREDIENSER (10 portioner)

10 hårdkokta ägg
250 g ansjovisfilé
5 msk kaviar
1 rödlök
2-3 msk finhackad gräslök
3 äggulor (0,5 dl flytande gula)
Serveras på skivor av bröd.

TILLAGNING

1. Skala och hacka äggen.
2. Skär ansjovisen i småbitar.
3. Hacka lök och gräslök.
4. Blanda ihop samtliga ingredienser.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

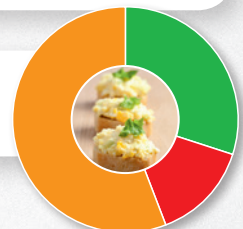
Energi (kcal) 150
Energi (kJ) 620

Protein (g) 11
Kolhydrat (g) 5
Fett (g) 9

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **30 E%** ● Kolhydrat **14 E%** ● Fett **56 E%**



KESOPLÄTTAR



KESOPLÄTTAR ÄR DET PERFEKTA MELLANMÅLET

som både är nyttigt och enkelt att göra. Plättarna är fulladdade med protein, går att variera på ett stort antal sätt, kan serveras varma eller kalla, med grädde och bär eller frukt.

INGREDIENSER (10 portioner)

10 ägg (ca 500 g flytande ägg)
1250 g keso (4% fetthalt)
5 dl vetemjöl
4 krm vaniljpulver
Smör, till stekning

Serveras med:

Vispad grädde. Sylt efter smak och tillgång, skivad frukt eller färska/tinade bär.

TILLAGNING

1. Rör ihop samtliga ingredienser till en jämn smet.
2. Låt blandningen svälla ut under några minuter.
3. Klicka ut till plättar på en stekyta och stek gyllenbruna.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

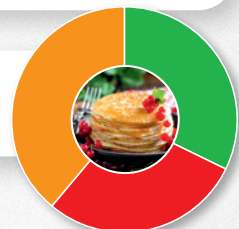
Energi (kcal) 160
Energi (kJ) 670

Protein (g) 12
Kolhydrat (g) 11
Fett (g) 7

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **32 E%** ● Kolhydrat **29 E%** ● Fett **39 E%**



KVARGPANNKAKOR



ÄGGVITA OCH ÄGG HAR ETT RIKT INNEHÅLL AV PROTEIN OCH NÄRINGSÄMNINGEN, KVARG HAR ETT HÖGT INNEHÅLL AV PROTEIN. HÄR HAR DU EN SMAKLIG KOMBINATION AV DESSA INGREDIENSER.

INGREDIENSER (10 portioner)

10 ägg (ca 500 g flytande ägg)
1250 g kvarg
4 dl vetemjöl alternativt bovetemjöl
2 krm salt
3 tsk vaniljpulver
Smör för stekning

Serveras med:

Vispad grädde. Sylt efter smak och tillgång,
skivad frukt eller färska/tinade bär.

TILLAGNING

1. Mixa alla ingredienser med en mixer.
2. Låt blandningen svälla ut under några minuter.
3. Stek ca 10 cm stora pannkakor på medelvärme i smör.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

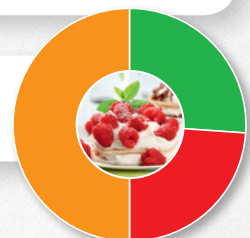
Energi (kcal) 190
Energi (kJ) 790

Protein (g) 12
Kolhydrat (g) 11
Fett (g) 11

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 26 E% ● Kolhydrat 24 E% ● Fett 50 E%



LEMONCURD

LEMONCURD ÄR EN CITRONKRÄM

som passar utmärkt som fyllning i olika typer av kakor, tårter och bakverk, men kan också bres direkt på rostat bröd eller scones. Smaken är fyllig och frisk med en syrlighet som bryter fint mot det söta.

INGREDIENSER (10 portioner)

4 ägg (ca 200 g flytande ägg)
4 äggulor (ca 70 g flytande äggula)
120 g smör
6 dl strösocker
Saft respektive finrivet skal
från 6 ekologiska citroner

TILLAGNING

1. Blanda alla ingredienser, förutom ägg och äggula, i en kastrull och smält på låg värme. Ta därefter av grytan från värmen.
2. Vispa ihop ägg och äggulor. Häll äggsmeten i den ljumma blandningen i kastrullen.
3. Sjud försiktigt under omrörning/vispning tills smeten tjocknar.
4. Ta av grytan från värmen och sila av citronskalen.
5. Låt Lemon curden kallna i kylan.
6. Förvara krämen i kylskåp.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

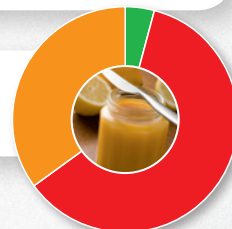
Energi (kcal) 280
Energi (kJ) 1170

Protein (g) 3
Kolhydrat (g) 42
Fett (g) 11

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein **4 E%** ● Kolhydrat **61 E%** ● Fett **35 E%**



NATURELL OMELETT MED FRUKT OCH BÄR



GÖR DET LÄTT FÖR DIG SJÄLV! SNABBT, ENKELT, GOTT OCH NYTTIGT.

INGREDIENSER (10 portioner)

20 ägg (ca 1000 g flytande helägg)

3 dl vatten

Salt

Smör för stekning

Serveras med:

Vispgrädde

Frukt/bär

TILLAGNING

1. Vispa hastigt samman ägg, vatten och salt.
2. Hetta upp en stekyta med smör.
3. Stek omeletten gyllenbrun på medelvärme tills ovensidan av omeletten precis stelnat. Stick varsamt hål på bubblor som bildas under stekningen.
4. Toppa med vispgrädde och frukt eller bär.

NÄRINGSVÄRDE (per 100 g)

Energi (kcal) 190

Energi (kJ) 790

Protein (g) 12

Kolhydrat (g) 1

Fett (g) 13

Näringsinnehållet har beräknats på näringsdata från SLV's Livsmedelsdatabas. Om information saknats har de baserats på angivet innehåll i ingrediensen.

ENERGIFÖRDELNING

● Protein 29 E%

● Kolhydrat 1 E%

● Fett 70 E%

