

 Haninge kommun	Förvaltning: Social- och äldreförvaltningen	Skapad datum: 190912
	Avdelning: SÄBO-HS	Reviderad datum: 230516
	Enhet:	
	Skapad av: Malin Torstendahl, Jenny Widén	Diarienummer:
	Godkänd av:	Dokumenttyp:

Tips på 100 kcal – Bilaga 5

(som förkortar nattfastan)

Nedan följer förslag på vad som kan vara ett litet mellanmål men som också förkortar en lång nattfasta då det innehåller ca 100 kcal och ca 10-15 gram kolhydrater.

Om du erbjuder något specifikt i stället för att fråga om ”man vill ha något” så ökar chansen att svaret blir ja.

	Exempel
Mjölk/fil/yoghurt	2 dl naturell yoghurt/filmjölk 1,5 dl vaniljyoghurt 1 dl fruktyoghurt 2 dl mjölk 1,5 chokladmjölk 1,5 dl välling
Smörgås/kex	1 digestivekex med smör eller ost 3 salta kex med marmelad 4 Smörgåsrån med mjukost 1 veteskorpa med smör och marmelad ½ smörgås med smör och leverpastej
Kall soppa/kräm	1 dl nyponsoppa med grädde 2 dl fruktsoppa 1 dl fruktkräm med ½ dl mjölk
Smoothies	1 dl ”Säröbomb”/hemgjord smoothie (recept HINT) 0,6 dl Proteinshot (recept HINT) + 1 dl saft
Frukt/bär	1 banan 0,5 dl fruktcocktail med grädde 2 dl juice
Godis/snacks/fika	20 gram mjölkchoklad 6 st gelégodisbitar 2 småkakor 25 g (2/3) kanelbulle 25 gram (en liten bit) sockerkaka
Övrig dryck	3 dl lättöl 2 dl saft 2 dl måltidsdryck 2 dl läsk

