



# KVÄLLSMÅL

Ett bra kvällsmål ger förutom näring även god sömn och en kortare nattfasta. I den här foldern finns förslag på mätande, lättätta och näringsrika kvällsmål. Servera på sängkanten eller ha på lut för den som vaknar på natten.

**Många äldre har nedsatt aptit och äter bara små portioner. Därför är alla måltider lika viktiga för att energi- och näringsintaget ska bli bra. Ett mättande och näringsrikt kvällsmål innehåller cirka 210-350 kcal och 7-13 gram protein.**

### **Mannagrynsvisp**

*250 kcal, 7 gram protein*

- 1 ½ dl. mannagrynsgröt (kall eller ljummen)
- Rör samman gröten med ½ dl lättvispad grädde.
- Toppa med rikligt med god sylt.

### **Proteinberikad filmjök**

*145 kcal, 4 gram protein*

- 0,75 dl filmjök
- 0,75 dl gräddfil
- 2 msk Fresubin Protein Powder
- 1 bit banan (mosad eller skivad)

### **Fiber-kvällis**

*250 kcal, 7 gram protein*

- En skiva knäckebröd
- 1 tsk smör och två skivor ost
- Garnera med gurka eller paprika
- 1 glas mjölk

### **Vuxenvälling**

*270 kcal, 13 gram protein*

- 40 gram vällingpulver (ca 1 dl).
- 2 dl varm vätska (hälften mjölk och hälften vatten)
- 1 tsk rapsolja

### **Ostkaka**

*300 kcal, 11 gram protein*

- 1 dl ostkaka blandas med ½ dl lättvispad grädde
- Toppa med 1 msk god sylt

### **Köttbullesmörgås med mjölk**

*230 kcal, 10 gram protein*

- 1 skiva mjukt bröd breds med 1 tsk smör
- Skiva 3 köttbullar och lägg på smörgåsen.
- Toppa med 2 msk rödbetsallad
- Servera med ett litet glas kall mjölk

### **Plocktallrik**

*280 kcal, 10 gram protein*

- 5 urkärnade oliver
- 2 ostrullar och 2 rullade salamiskivor
- 3 salta kex
- 1 litet glas lättöl

### **Varm choklad med ostkex**

*270 kcal, 12 gram protein*

- En kopp varm choklad
- Bred smör på två smörgåsrån, lägg ost på båda och lägg ihop.

### **Mättande smoothie**

*280 kcal, 11 gram protein*

- ½ dl mjölk, 1 dl yoghurt och ½ dl glass
- Mixa ihop ovanstående med en bit banan
- Rör ner 1 tsk Fresubin Protein Powder