



# 50 exempel på 100 kcal

## Smörgås/kex

- 1 digestivekex + 1 liten skiva hårdost
  - 1 digestivekex + 1 msk mjukost
  - 1 digestivekex + 2 tsk dessertost (t.ex. Brie)
  - 1 digestivekex + 1 dl apelsinjuice
  - 1 veteskorpa + 1 tsk matfett\* + 2 tsk marmelad
  - 1 smörgåsrån + 1 tsk matfett\* + 1 msk marmelad
  - ½ mjuk smörgås + 0,5 tsk matfett\* + 2 tsk marmelad
  - ½ mjuk smörgås + 0,5 tsk matfett\* + 1 msk leverpastej
  - ½ mjuk smörgås + 0,5 tsk matfett\* + 2 köttbullar
- \* minst 60 % fett

## Frukt/bär

- 1,5 dl apelsinjuice + 1/3 banan
- 2,5 dl apelsinjuice
- 0,5 dl fruktcocktail + 1 msk ovispad grädde
- 1 dl fruktcocktail + 2 msk yoghurt (3 %)
- ½ banan + 2 msk vispad grädde
- 1 banan
- 1,5 äpple

## Godis/snacks/fika

- 1 liten bit mjuk kaka
- 6 st gelégodisbitar
- ½ kanelbulle + 1 kopp kaffe/te med 0,5 tsk socker
- 2 st småkakor
- 1,5 dl lättöl + 2 rutor choklad
- 1 dl lättöl + 0,5 dl chips
- 20 gram choklad (fyra rutor)
- 0,8 dl vin + 2 syrliga karameller

## Smoothies

- 1 dl fruktdrink
- 0,5 dl banan-milkshake
- 1 dl milkshake med sylt/mos
- 1 dl sängfösare

## Kall soppa/kräm

- 1 dl nyponsoppa + 1 msk ovispad grädde
- 1 dl nyponsoppa + 0,5 dl gräddglass
- 2 dl nyponsoppa/ProViva
- 1 dl bär/fruktkräm + 2 msk kaffegrädde
- 0,6 dl bär/fruktkräm + 1 msk ovispad grädde
- 0,7 dl bär/fruktkräm + 2 msk vispad grädde
- 1,5 dl bär/fruktkräm
- 1 dl blåbärssoppa + 0,5 dl gräddglass
- 1,5 dl blåbärssoppa + ½ äpple
- 2,5 dl blåbärssoppa

## Mjölk/fil/yoghurt

- 1 dl filmjölk + 0,5 dl cornflakes + 2 tsk sylt
- 1 dl filmjölk + 2 msk cornflakes + 1 msk russin
- 1 dl filmjölk + 1 msk sylt + 1 tsk socker
- 1,5 dl vaniljyoghurt (2 %)
- 0,5 dl fruktyoghurt (2 %) + 2 msk russin
- 0,5 dl turkisk yoghurt + 2 msk sylt
- 1,2 dl naturell yoghurt + 0,5 dl frysta bär + 1 tsk socker
- 1 dl naturell yoghurt + 1 msk äppelmos
- 1,2 dl chokladmjölk
- 1 dl standardmjölk + 1,5 msk lingonsylt
- 2 dl mellanmjölk
- 2,5 dl lättmjölk

Var noga med  
munhälsan,  
när du äter och  
dricker ofta!

## Goda tips!

Bjud på något som redan är färdigt och/eller upphällt, istället för att erbjuda, då tackar fler ja.

### Observera!

Vatten, saft, kaffe eller te räcker inte för att bryta nattfastan.