



Lette
mellem
måltider
der mætter



REGION NORDJYLLAND
- i gode hænder

Idé

Sundhedskoordinator

Bodil Margrethe Nielsen

Psykiatrien Region Nordjylland

Kostkonsulent

Bente Schiødt

Århus Universitetshospital, Risskov • Centralkøkkenet

Klinisk diætist

Allis Bek

Århus Universitetshospital, Risskov • Centralkøkkenet

Foto

Søren Gammelmark

Layout

KROSCH Grafisk assistance

År

2012

Lette mellemmåltider der mætter

Vælg et *let* mellemmåltid, når den lille sult melder sig mellem hovedmåltiderne og opnå en følelse af mæthed.

Lette mellemmåltider bygger på principper om, at det skal være:

- let at indkøbe og anrette
- kalorielet og smage godt og sidst men ikke mindst skal det være:
- mad, du har lyst til at spise
- mad, der giver dig en følelse af mæthed og tilfredshed.

Følelsen af mæthed opstår typisk ved at spise mad, der

- tager tid at få tygget
- indeholder kostfibre, evt. knaser og giver fylde i maven
- indeholder flere grundsmage (salt, sødt, surt, bitter, umami*).

** Umani betyder, at maden er behagelig at smage, og er kendt fra Japan som den 5. grundsmag.*

Frisk frugt og grøntsager er mad, der skal tygges og samtidig giver fylde i maven.

En kombination af frugt eller grøntsager og brød giver ekstra fylde.

Müsli knaser, skal tygges og sammen med et mælkeprodukt giver det tilsammen en god fylde i maven.

Når et måltid kombineres af flere grundsmage, eksempelvis i en bolle med ost og tomat, bliver oplevelsen af smag til en følelse af mæthed.

Vælg let men godt!

Valget af mellemmåltider kan tages ud fra mange hensyn bl.a. den enkeltes energibehov. Energiforbruget afhænger først og fremmest af ens kropsstørrelse og fysiske aktivitetsniveau.

Lette mellemmåltider indeholder ca. 900 kJ i hver portion. Det svarer til, hvad et gennemsnits menneske har brug for af energi (kJ) fra maden 2- 3 gange om dagen mellem de 3 hovedmåltider.

Lette mellemmåltider er enkle at anrette ud fra indkøb af 1, 2 eller 3 fødevarer.

Lette mellemmåltider er kalorielette bl.a. fordi, der er valgt fødevarer med lavt indhold af fedt, og brødet er uden smør eller andet fedtstof.

Når valget af et mellemmåltid er taget, kan følelsen af sult blive til en følelse af mæthed!

Velbekomme!

Bemærk at alle fødevarer og varemærker i billedmaterialet er tilfældigt udvalgt og kan erstattes af tilsvarende fødevarer og varemærker.



Nøglehulsmærkede fødevarer har et begrænset indhold af fedt, sukker og salt samt et højt indhold af kostfibre og fuldkorn – så det sundere valg bliver lettere.



Fuldkornslogoet findes på fødevarer, der er lavet af korn, f.eks. brød, pasta og morgenmadsprodukter. Mærket angiver et højt indhold af fuldkorn, og et begrænset indhold af fedt, sukker og salt.



Økologi-mærkede fødevarer, er en garanti for, at der er særlige regler, der er overholdt om økologisk produktion hele vejen fra producent til hylden i butikken. Bemærk at økologimærket ikke i sig selv er en garanti for at produktet er et sundt valg.





*1 bæger skyr
med frugt*



Lette mellemmåltider der mætter



*1 bæger cultura
med müsli*





*1 halv pose tørret
frugt og nødder*





8 stk. grissini





1 portion
koldskål

Lette mellemmåltider der mætter



*2 halve stk.
rugbrød med ost*





2 halve stk.
rugbrød med hytteost



spiseskeer





*2 halve stk.
rugbrød med banan*





*2 halve stk. rugbrød
med hamburgerryg*





*2 stykker knækbrød
med ost*



Lette mellemmåltider der mætter



*2 stykker knækbrød
med hytteost*



spiseskeer





*2 stykker knækbrød
med banan*



Lette mellemmåltider der mætter



*2 stykker knækbrød
med hamburgerryg*





*1 portion All-Bran
med mælk*



Lette mellemmåltider der mætter



*1 portion A38
med æblestykker*





1 grovbolle og
1 æble





1 grovbolle og
1 gulerod





1 grovbolle med
pålægschokolade





1 grovbolle med
ost og tomat





*1 grovbolle med
skinke og agurk*



Lette mellemmåltider der mætter



*1 toast med
ost og tomat*





*1 skål med
frugt*





*2 stykker knækbrød
med hytteost og
marmelade*





1 portion havregryn
med mælk og sukker



Teske





*1 skive toast med
laks og sennepsdresing*

