



Mellanmålet – det lilla målet

Det är inte meningen att man ska äta sig mätt på mellanmålet. Mellis ger energi för att ORKA må gott och ha kul hela dagen! Det hjälper även att minska hunger så att man inte äter för mycket vid huvudmålen (frukost, lunch och middag).

VÄLJ ett av alternativen:

- En makrill i tomatsås + grönsaker
- Ett ägg på en brun hårdmacka + grönsak som du gillar
- En pannbiff eller kycklingfilé på en brun hårdmacka + grönsak
- En mosad avokado, lite gräddfil och hacka tomat till, krydda.
- En banan
- 1 dl Keso med lite bär
- 2 dl naturell yoghurt med pumpakärnor, solrosfrön, äpple, kanel, eller bär.
Om du måste ha sött, välj vaniljPULVER (inte vaniljsocker)
- En omelett: vispa 2 ägg + 1/2 dl vatten + lite salt
- En omelett med en halv mosad banan samt lite solrosfrön/pumpakärnor + lite salt
- En smoothie
- Grönsaksstavar dippta i lite gräddfil med tomatsås.