

## PROTEINRIKA MELLANMÅL

Tips på recept och mellanmål för dig över 65 år som behöver öka ditt proteinintag.

Foldern är framtagen av :

Dietist Jenny Widén  
Social- och äldreförvaltningen  
Haninge kommun  
2025



Foto: J. Widén



Kesoskaka med sylt och grädde. tillagad i Vårt kök, Hagagården

## TIPS PÅ PROTEINRIKA MELLANMÅL

**Protein är viktigt för alla åldrar men när man blir äldre så ökar behovet något. Lagg därför gärna till ett extra mellanmål.**

Ägg är ett proteinrikt livsmedel som man kan göra mycket med. Till exempel äggröra, omelett, kokt eller stekt. Det går också bra att ha i ett extra ägg i äggstanningen eller pannkakssmeten för att proteinberika den. Kokar du flera ägg på samma gång så är det utmärkt att lägga på en smörgås dagen efter som ett mellanmål eller till frukost. Andra proteinrika livsmedel är mejeriprodukter och då fram för alla kvarg, kesella och keso. Blanda gärna i några skedar i filen eller yoghurten för att proteinberika. Eller varför inte lägga som tillbehör till fruktsalladen eller krämen.

Är man van att äta smörgås som mellanmål eller kvällsfika kan det vara ett bra tips att ha lite extra pålägg på smörgåsen. Detta för att öka proteinintaget. Exempel på pålägg kan vara sill, makrill i tomatås, leverpastej, hummus, kalkon eller mjukost.

Välling kan vara en bra dryck, den är också näringsrik och innehåller protein.

Nötter och fröer innehåller protein och det kan vara ett alternativt snacks om man inte vill ha så stor volym.

### Ostkaka med keso, 2 port

2 ägg  
1 msk strösocker  
1/4 vetemjöl  
250 g keso  
1,5 dl grädde  
1/2 hackad sötmandel  
ev 1/2 bittermandel

Sätt ugnen på 175 grader.

Smörj formen

Vispa ägg och socker. Tillsätt mjöl, keso, grädde och mandel

Häll i smeten i formen och grädda i ca 35 min.

Servera med vispad grädde och sylt.

### Hemgjord risifrutti, 2 port

4 msk vispgrädde  
2 msk kvarg/kesella  
1,5 dl kall risgrynsgröt (hemgjord eller köpt)  
2 msk florsocker  
2 tsk vaniljsocker

Vispa grädden och blanda sedan med övriga ingredienser.

Servera med sylt.

Tips: byt risgrynsgröten mot mannagrynsgröt.

### Protein- och energishot, ca 2 port

2 dl naturell kvarg/ kesella, 7–10 % fett  
2 dl vispgrädde  
2 msk sylt (eller valfri smaksättning)  
1/2 dl rapsolja

Blanda alla ingredienser och använd sedan med fördel mixerstav för att det ska blandas. Ta max 1,5 dl/dag. Kan förvaras i kyl med lock i ca 3 dagar.

### Yoghurtbaserad energidryck, 2 port

1,5 dl yoghurt eller fil (3%)  
1 dl mjölk  
1,5 dl kvarg/kesella  
1 tsk rapsolja  
Smaksättning som t ex 2 msk sylt.

Blanda alla ingredienser. Använd med fördel mixerstav eller elvisp för att det ska blandas.

Kan förvaras i kyl med lock i ca 3 dagar.

### Knäcke med äggsallad, 2 port

2 knäckebröd  
1 ägg  
1 msk majonnäs  
1 tsk kapris eller oliver  
1/2 tsk fransk senap

Koka och skala ägget, hacka.

Blanda majonnäs, kapris och senap och ha i ägghacket.

Smaka av med salt och peppar. Lagg upp på knäckebrödet och servera.

### Äggröra, 2 port

4 ägg  
3/4 dl mjölk eller grädde  
1 msk smör eller margarin  
Salt och peppar

Blanda ägg, mjölk/grädde.

Smält lite smör i panna på medelvärme.

Häll smeten i pannen och rör sakta med en gaffel i panna, tills all lös smet har stelnat.