

# Hvad har du lyst til at spise?

Idéer til mellemmåltider  
til småspisende



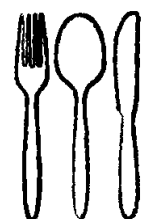
ODENSE  
KOMMUNE



# Hvad har du lyst til?

Når din appetit er lille kan mange små måltider i løbet af dagen være en god hjælp til, at du får mad nok. I supermarkederne findes et hav af forskellige produkter, som gør det nemt for dig at få mellemmåltider i løbet af dagen.

Vi har samlet nogle af de produkter, der er gode valg for dig, så du får meget energi og protein.





## Protin drik med hindbær - (500 ml)

Energi pr. 100 ml: 33 kJ / 127 kcal

Protein pr. 100 ml: 5,8 g



## Protinodrik - (4x125 ml)

Energi pr. stk: 1.072 kJ / 256 kcal

Protein pr. stk: 13,6 g



## Koldskål m. kammerjunkere - (224 g)

Energi pr. portion: 1.089 KJ / 260 kcal

Protein pr. portion: 8,5 g





## Danone Danonino yoghurt - (6x50 g)

Energi pr. portion: 217 kJ / 51 kcal

Protein pr. portion: 3,2 g



## Risifrutti med kirsebær - (175 g)

Energi pr. portion: 878 kJ / 210 kcal

Protein pr. portion: 5,1 g



## Arla Protino dessert - (80 g)

Energi pr. portion: 502 kJ / 120 kcal

Protein pr. portion: 6,1 g



## Stjernehaps Mini Salami - (2x10 g)

Energi pr. stk: 155 kJ / 37 kcal

Protein pr. stk: 2,7 g



## Kransekage

Energi pr. 100 g: 2022 kJ / 481 kcal

Protein pr. 100 g: 9,2 g



## Marcipanbrød

Energi pr. stk: 2175 kJ / 518 kcal

Protein pr. stk: 4,4 g



## Cheez Dippers - (5x35 g)

Energi pr. portion: 418 kJ / 100 kcal

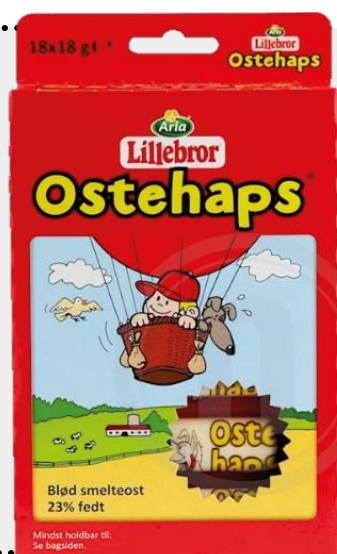
Protein pr. portion: 3,9 g



## Dr. Oetker Chokomousse - (100 g)

Energi pr. portion: 741 kJ / 177 kcal

Protein pr. portion: 4,7 g



## Arla Ostehaps - (18x18 g)

Energi pr. stk: 219 kJ / 52 kcal

Protein pr. stk: 3,6 g



## Matilde Premium kakao - (200 ml)

Energi pr. portion: 696 kJ / 166 kcal

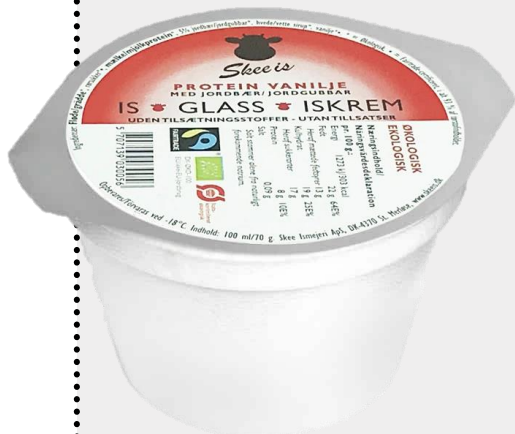
Protein pr. portion: 6,6 g



## Flæskesvær

Energi pr. 100 g: 2477 kJ / 589 kcal

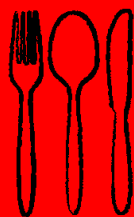
Protein pr. 100 g: 58 g



## Skee proteinis

Energi pr. portion: 896 kJ / 213 kcal

Protein pr. portion: 5,6 g



Hvis du ønsker yderligere  
inspiration  
til din mad, dine måltider eller  
din ernæring, så kig på

[www.minmaaltidshandbog.dk](http://www.minmaaltidshandbog.dk)



ODENSE  
KOMMUNE