

# Den hälsosamma SNABBMATSLISTAN

## Lunch/Middag

- Fryst **fisk** i portionsbitar: Bara att mikra/koka/steka några minuter och krydda efter smak
- **Frysta grönsaker**: Grönsaksblandningar, wokgrönsaker, sojaböner, broccoli, mikra eller koka någon minut. Eller lägg i pastavattnet när pastan är nästan färdigkokt.
- **Färdiga soppor**: Lägg till (frysta) grönsaker toppa med exempelvis räkor, svamp, bönor, kyckling eller lite fullkornspasta.
- **Blodpudding**: Bara att steka. Innehåller bra med järn.
- **Omelett**: Toppa med grönsaker och exempelvis räkor, tonfisk, musslor, skinka/kalkon/kyckling, lätt fetaost eller någon matrest.
- **Fullkornspasta/fullkornsbulgur/bönpasta**: Med grönsaker och tillbehör förslag se ovan
- Kall **snabbsås**: yoghurt/kvarg med pressad vitlök och önskade kryddor



## Mellanmål

- **Frukt, bär och grönsaker**
- **Nyckelhålmärkt bröd** (hårt eller mjukt) med pålägg exempelvis ägg, tonfisk, makrill i tomatsås, sill, ost (17 % fett), paprika, tomat eller frukt
- **Keso, Kesella eller kvarg** (mindre än 2 % fett och max 5 % socker) gärna med frukt/bär.
- **Filmjök/yoghurt** med **flingor/müsli** som är nyckelhålmärkta
- **Havregrynsgröt** med frön/nötter och frukt/bär
- **Bananpannkaka** = mixa 2 ägg, 1 banan och kanel (stek på låg värme alternativt i ugnen i ströbrödad form)
- **Glass** = mixa fryst frukt/bär blanda med mjölk/kvarg/kesella smaksätt med kanel/kardemumma/kakao toppa eventuellt med bär
- **Kaffe/thé**

