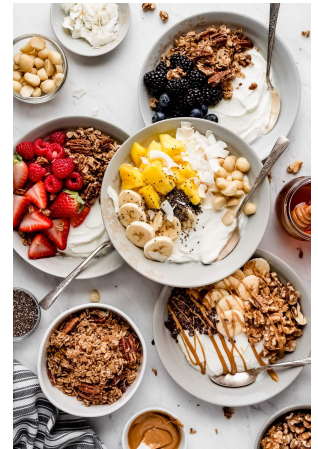


# Sätt ihop ett hälsosamt mellanmål

Välj en utav varje kategori:

Protein:

- grynost, kvarg, yoghurt
- mjölk eller surmjölk som dryck/i smoothie
- ägg kokta eller stekta på bröd
- pålägg/ost på bröd



Grönsaker: +

- bär i yoghurt
- kräm i kvarg
- frukt
- tomat, gurka, sallad på bröd
- smoothie



Kolhydrater: +

- gröt
- fullkornsbröd
- müsli/flingor/kli/kross i yoghurt/smoothie/kvarg
- fullkornsflingor



Fetter: +

- pålägg med vegetabilisk olja på bröd
- frön/nötter i yoghurt/smoothie
- olja i gröt

