

Tips på enkla måltider och livsmedel

Frukost/mellanmål

- Mjölk, fil/yoghurt, kvarg/kesella och keso.
- Flingor, müsli, välling, gröt på t.ex havregryn, mannagryn eller risgryn.
- Ägg; kokt eller stekt, äggröra, omelett, pannkakor, crêpes.
- Ost, kaviar, makrill i tomatsås, tonfiskröra, leverpastej, nötsmör, dessertost.
- Köttpålägg, kalvsylta, korv, skivad lax, majonnässallad.
- Smoothies, glassdrinlar, blåbärs- eller nyponsoppa, kräm.
- Frukt och bär; färskt, fryst eller konserverat.
- Turkisk/grekisk yoghurt, drömyoggi.
- Ostkaka, chokladpudding, fromage, glass.
- Frön, nötter, torkad frukt, oliver.

Lunch och middag

- Färdigrätter, köttbullar, fiskgratäng, fiskbullar, korv.
- Omelett med stuvning.
- Pajer och piroger.
- Pastarätter
- Soppa; konserv eller kylvara, pulversoppa berikad med mjölk och grädde.

1177 Vårdguiden – om din hälsa och vård

Besök [1177.se](https://www.1177.se)
eller ring 1177 för
sjukvårdsrådgivning.
Öppet dygnet runt.