

## Mellemmåltider (420 kJ/100 kcal)

### Groft brød/knækbrød/fiberkiks med pålæg eller ost:

- ½ sk. rugbrød med 2 sk. magert kødpålæg og grønt
- ½ sk. rugbrød med 2 spsk. rygeost/hytteost og grønt
- ½ grovbolle med 2 sk. magert kødpålæg og grønt
- ½ grovbolle med 1 sk. ost og grønt
- 1-2 stk. knækbrød med 3 sk. magert kødpålæg og 2 spsk. hytteost og grønt
- 1-2 stk. knækbrød med 1 sk. ost max. 30+/17% og grønt
- 1-2 stk. knækbrød med 50 g hytteost og grønt
- 1-2 stk. knækbrød med 30 g brie og grønt
- 2 stk. knækbrød med mager frisk/smøreost max. 30+/17% og grønt
- 2 stk. knækbrød med sennep og 4 sk. magert pålæg og grønt

### Groft brød med sødt:

- 1-2 stk. knækbrød eller ½ grovbolle med 2 tsk. honning/marmelade
- 1-2 stk. knækbrød eller ½ grovbolle med 1 sk. frugtpålæg
- 2 stk. kanelknækbrød
- ½ rugbrød med mørkpålægsschokolade

### Shakes og yoghurt med frugt:

- 2 dl yoghurt med frugt (0,1 %) eller skyr/fromage frais/kvark med 1 spsk. All Brand flakes/havrefras/havregryn
- 2 dl A38/ylette (0,1 %), 2 sk. ananas eller mango i egen saft, 1 tsk. vanillesukker. Det hele blendes.
- ½ dl fromage frais/skyr/kvark, 1 dl mælk, 1 tsk. vanillesukker, 1 tsk. sukker, 50 g jordbær. Det hele blendes.

### Frugt (tørret):

- 35 g abrikoser (6 stk.)
- 35 g dadler (4 stk.)
- 35 g figner (2 stk.)
- 35 g svesker (4 stk.)
- 30 g rosiner (2 spsk.)

### Nødder:

- 15 g hasselnødder (1 spsk.)
- 15 g valnødder (6 halve)
- 15 g mandler (1 spsk.)

### Snacks:

- 15 stk. peanuts (1 spsk.)
- 15 stk. cashewnødder (1 spsk.)
- 20 g chips
- 30 g oliven

**Kage og småkager:**

- 25 g alm. kage (fx chokoladekage)
- 35 g fedtfattig kage
- 20 g blandede småkager
- 20 g kiks

**Chokolade:**

- 20 g fyldt chokolade
- 20 g mørk eller flødechokolade
- 20 g nougat
- 20 g marcipan
- 1 stk. flødebolle

**Slik (med sukker):**

- 25 g bolcher
- 25 g karameller
- 25 g lakridskonfekt
- 30 g vingummi, lakrids el.lign.

**Slik (uden sukker):**

- 50 g lakrids eller vingummi
- 40 g karameller
- 50 g bolcher
- 1 æske Gajol

**Is:**

- 100 ml = 50 g alm. flødeis
- 150 ml = 75 g Dream is, Felicia light, Carte D'Or light, Minimum is
- 250 ml = 125 g Isis is
- 2 stk. Sodavands is
- 1 stk. vanilje/sodavands is (fx Københavnerstang)

**Drikkevarer:**

- 230 ml sodavand
- 50 ml koncentreret saftvand
- 210 ml frugtjuice
- 160 ml skummetmælkskakao
- 270 ml Cocio light

**Øl, vin, spiritus:**

- 1 alm. øl
- 1 glas vin
- 40 ml spiritus