Steno Diabetes Center Copenhagen
Afdelingen for Mad & Ernæring

Inspiration til mellemmåltider





Inspiration til mellemmåltider 2022

REGION H

Steno Diabetes Center Copenhagen



Hvorfor spise mellemmåltider, når du har diabetes?

For nogle personer med diabetes kan det være en god idé at spise mellemmåltider. F.eks. hvis du er fysisk aktiv eller oplever, at du bliver sulten mellem hovedmåltiderne.

Brød, kiks og knækbrød

Vælg brød med Nøglehuls- og Fuldkornsmærket.
Bag eventuelt selv – se opskrift på knækbrød på side 7.

	Cirka indhold af kulhydrater
½ grovbolle eller 1 skive kernerugbrød med 1 skive ost	15 g
1 stk. groft knækbrød med 1 tsk. syltetøj og 2 spsk. hytteost	10 g
1 stk. knækbrød med pålægschokolade	10 g
½ skive ristet kernerugbrød med peanutbutter	10 g
2 stk. hjemmelavet knækbrød – se opskrift på side 7	12 g
½ skive ristet rugbrød med 1 spsk. hummus	15 g
1 fuldkornskiks med 1 skive ost og 5 druer	15 g

Frugt og nødder

	Cirka indhold af kulhydrater
100 g frugt og 10 nødder eller mandler	12 g
Frugtsalat af 100 g frugt toppet med 2 spsk. hytteost og 1 tsk. syltetøj eller 2 spsk. skyr med frugtsmag	15 g
3 tørrede abrikoser (20 g) og 10 mandler	12 g
2 tørrede abrikoser dyppet i 10 g mørk chokolade og lidt hakkede nødder eller pistaciekerner	8 g

Det grønne

	Cirka indhold af kulhydrater
½ avocado med 1 spsk. hytteost og friske radiser	5 g
Grøntsagsstænger med 1 spsk. hummus	10 g
Grøntsagsstænger med dip af guacamole eller syrnede mælkeprodukter med krydderurter	5 g
Oliven og 15 sojamandler – se opskrift på side 7	3 g
1 portion råkost af 100 g revet gulerod, 50 g revet æble og 50 g revet rodselleri vendt med 1 spsk. æblejuice og lidt citronsaft samt evt. revet ingefær	15 g

Mælkeprodukter

	Cirka indhold af kulhydrater
1½ dl mager yoghurt (max. 1,5% fedt) med 2 spsk. müsli (Nøglehulsmærket)	15 g
2 dl skyr med frugtsmag – kunstigt sødet	10 g
1 lille glas kakaoskummetmælk (150 ml) og 10 mandler	15 g
1½ dl A38 (0,5% fedt) med 50 g frugt og 10 g revet mørk chokolade	15 g
1 glas smoothie af 100 g bær eller frugt – eventuelt frossen frugt – og 1½ dl magert mælkeprodukt (0,5% fedt)	15 g

Det søde

	Cirka indhold af kulhydrater
1 stk. kanelknækbrød	10 g
30 g mørk chokolade	10 g
1 stk. marcipanbrød eller 25 g kransekage	10 g

Sukkerfrit slik

Sukkerfrit slik er ofte sødet med sukkeralkoholer. Det er hensigtsmæssigt højst at spise, hvad der svarer til 10 gram kulhydrater fra sukkeralkoholer per dag. Vær opmærksom på kun at indtage mindre mængder af sukkeralkoholer på grund af risiko for mavegener. Læs varedeklarationen for indhold af kulhydrater og sødestoffer.





Mellemmåltider, du kan tage med

	Cirka indhold af kulhydrater
2 gulerødder i stænger, 5 sukkerærter og 2 cherrytomater	8-10 g
Grøntsagsstænger med 1 spsk. hummus	15 g
½ grovbolle (30 g) med pålæg	15 g
2 fuldkornskiks – f.eks. 'Alt-i-én'	20 g
Snackbar uden tilsat sukker, ca. 30 g – læs varedeklarationen for variationer	6 g
30 g mørk chokolade	10 g
Rawbar	6-12 g
Bæger med yoghurt naturel/skyr og topping	20 g

Sojamandler, du selv kan lave

1. Dæk mandlerne med sojasauce, og lad det trække i ca. ½-1 time.
2. Si sojasaucen fra mandlerne, og læg mandlerne på bagepapir.
3. Bag mandlerne i 10-12 min. ved 200 grader.

Bag dit eget knækbrød

36 stk. med cirka 6 gram kulhydrater per knækbrød

4 dl rugmel
2½ dl sesamfrø
1 dl blå birkes
2 dl græskarkerner
1 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
¾ dl rapsolie
1 dl vand

1. Bland de tørre ingredienser sammen, og rør vand og olie i – dejen skal være fugtig. Lad dejen hvile i 10-15 min.

2. Del dejen i to lige store dele, og tril hver del til en pølse. Rul hver pølse ud mellem to stykker bagepapir – dejen skal fylde en hel plade. Skær hvert udrullede stykke dej i 18 stykker med en skarp kniv.

3. Bages 15-18 min. ved 200°C.

4. Afkøl på bagerist. Opbevares i en beholder med låg.

Vil du vide mere?

Har du brug for at lære mere om diabetes og mellemmåltider, kan du bestille tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



REGION H

Steno Diabetes Center Copenhagen

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk