

# 11 mellanmål i farten

Lifestyle  
**fitness**  
TESTAR

Du vet hur det är. Efter träningen har plötsligt tiden sprungit ifrån dig, och du haffar ett bekvämt mellanmål i närmsta kiosk på väg till bussen. Är det då så illa? Fitness Lifestyles kostredaktör Alexandra Petersson synar butikernas snabbaste mellanmål.

Text Alexandra Petersson Foto Luca Mara



## KIWI & APPLE SMOOTHIE

**Fabrikat:** Froosh  
**Förpackning:** 250 ml  
**Cirkapris:** 25 kr  
**Näringsinnehåll:** 135 kcal; 1,5 g protein, 29 g kolhydrater, 0,5 g fett.  
**Alexandras kommentar:** Innehåller precis vad den lovar på etiketten; mosade frukter och fruktjuice. 32 procent kiwi och tolv procent äpple, resten är annan frukt samt extrakt av safflor och spirulina. Innehåller varken gluten, mjölkprotein eller laktos. Eftersom frukten har pressats så försvinner tyvärr en del fiber, och smoothien består till största del av enkla sockerarter, men den smakar inte särskilt sött och mättar hyfsat bra. Komplettera med en proteinkälla så får du ett matigare mellanmål.  
**Hälsobetyg:** 4  
**Komplettera med:** Nötter, kokt ägg eller smörgås vid behov av extra energi och protein.

## KOKOSVATTEN ANANAS & QUAVA

**Fabrikat:** Paulúns  
**Förpackning:** 300 ml  
**Cirkapris:** 25 kr  
**Näringsinnehåll:** 120 kcal; 1,9 g protein, 0,6 g fett, 24 g kolhydrater.  
**Alexandras kommentar:** Kokosvattnet kommer från färska gröna kokosnötter, det innehåller få kalorier och är rikt på salter och mineraler som hjälper till att återställa vätskebalansen efter träning. Drycken innehåller även snabba kolhydrater från fruktjuice. Mest lämplig att dricka efter träning. Som törstsläckare är vatten dock alltid bästa alternativet! Drycken innehåller totalt 0,5 gram tillsatt salt vilket kan ställas mot rekommendationen att vi bör begränsa vårt saltintag till 5–6 gram per dag.  
**Hälsobetyg:** 4  
**Komplettera med:** Osaltade nötter/frön, edamamebönor eller mjölkprodukt (mjölk, keso, kesella) vid behov av extra energi och protein.



## HAVREDRYCK JORDGUBB & SKOGSBÄR

**Fabrikat:** Oatley  
**Förpackning:** 275 ml  
**Cirkapris:** 13 kr  
**Näringsinnehåll:** 165 kcal; 2,7 g protein, 1,4 g fett, 36 g kolhydrater.  
**Alexandras kommentar:** Drycken är gjord på en havrebas innehållande vatten och svensk havre. Den innehåller även snabba kolhydrater från äppeljuicekoncentrat (12%). Lite lurigt att den kallas jordgubb & skogsbär när den bara innehåller 0,3 procent juice av jordgubbe och 0,3 procent björnbär. Kanske därför det är tillsatt arom och naturligt rött färgämne? Det är ändå ett bra laktosfritt alternativ. Proteininnehållet avsevärt lägre jämfört med mjölkprodukter men ta halva flaskan och kombinera med ett ägg eller edamamebönor om du behöver mer protein.  
**Hälsobetyg:** 3  
**Komplettera med:** Nötter, frön, edamamebönor eller ägg vid behov av extra energi- och protein.

**PSST!**

Gör eget keso-mellanmål genom att blanda ihop keso naturell med skivad banan, hackade cashewnötter, torkade blåbär och kanel.



## KESO MELLANMÅL CASHEWNÖTTER, APELSIN, ANANAS & PAPAYA

**Fabrikat:** Arla  
**Förpackning:** 150 g  
**Cirkapris:** 20 kr  
**Näringsinnehåll:** 210 kcal; 16,5 g protein, 7,5 g fett, 18 g kolhydrater.

**Alexandras kommentar:** Ur närings synpunkt har den en bra balans av kolhydrater, fett och protein. Ett mellanmål som mättar bra. Lite socker tillsatt i den

torkade frukten men inga stora mängder. Innehåller konserveringsmedlet kaliumsorbat som inte tillsätts i keso naturell, det kan orsaka överkänslighetsreaktioner hos vissa personer.

**Hälsobetyg:** 4

**Komplettera med:** Inget komplement behövs, möjligtvis en frukt vid behov av extra kalorigängd.



## SKYR VANILJ

**Fabrikat:** Skyr  
**Förpackning:** 160 g  
**Cirkapris:** 19 kr  
**Näringsinnehåll:** 160 kcal; 16 g protein, 0,3 g fett, 14 g kolhydrater.  
**Alexandras kommentar:** Proteinrikt och mättande mellanmål. Dock innehåller den fem procent tillsatt socker. Vill du undvika sockret, välj då istället Skyr naturell och söta den själv med frukt eller bär (den får hälsobetyget 5). Efter ett hårdare träningspass kan dock det söta komma till nytta och fungera bra som återhämtning.  
**Hälsobetyg:** 4  
**Komplettera med:** Nötter eller frön vid behov av extra kalori- och fettinnehåll.



## RISIFRUTTI ORIGINAL

**Fabrikat:** Risifrutti  
**Förpackning:** 175 g  
**Cirkapris:** 11 kronor  
**Näringsinnehåll:** 227 kcal; 5,2 g protein, 7 g fett, 33,3 g kolhydrater.  
**Alexandras kommentar:** Det här är en finfin dessert men inget bra mellanmål. Proteininnehållet, som kommer från mjölken, är förvisso ganska bra men den har ett alldeles för högt kaloriinnehåll med åtta procent tillsatt socker. Efter ett tävlingslopp på några mil kan Risifrutti passa – tillsammans med en macka!  
**Hälsobetyg:** 2  
**Komplettera med:** Skippa sylten och ät risgröten med färska bär istället, det är en nyttigare variant.



## RAW BITE CACAO

**Fabrikat:** Organic fruit & nut bar

**Förpackning:** 50 g

**Cirka pris:** 18 kr

**Näringsinnehåll:** 198 kcal; 5 g protein, 10 g fett, 22,5 g kolhydrater.

**Alexandras kommentar:**

En gluten- och laktosfri bar som är gjord på 100 procent naturliga, ekologiska och råa ingredienser. Innehåller dadlar,

cashewnötter, mandlar och kakao. Ur närings synpunkt har den en bra balans av kolhydrater, fett och protein. En "nyttig tugga" som mättar förvånansvärt bra!

**Hälsobetyg:** 5

**Komplettera med:** Frukt, mjölkprodukt (mjölk, kes, kesella) eller edamamebönor vid behov av extra energi.



## Vaddå E314?

Dra inte alla E-nummer över en kam, vissa är oförargliga och andra potentiellt hälsosådliga. Du hittar en guide på Äkta Varas hemsida, [aktavara.org](http://aktavara.org).

*"Det bästa mellanmålet innehåller en fin balans mellan kolhydrater, fett och protein samt nyttiga vitaminer, mineraler och antioxidanter."*

## MINIMELLAN NÖT- & FRUKTMIX

**Fabrikat:** OLW

**Förpackning:** 75 g

**Cirka pris:** 23 kr

**Näringsinnehåll:** 357 kcal; 10,5 g protein, 24 g fett, 25,2 g kolhydrater.

**Alexandras kommentar:**

Nötter och frukt är ett utmärkt mellanmål. Dock motsvarar påsens innehåll, för de allra flesta, alldeles för stor kalorimängd. Dessutom har man tillsatt konserveringsmedlet svaveldioxid (E220) vilket kan orsaka överkänslig-

hetsreaktioner och magirritation hos en del personer. Även vegetabilisk olja och salt är tillsatt, vilket i min mening är onödiga ingredienser i ett mellanmål.

**Hälsobetyg:** 2

**Komplettera med:** Dela upp påsen i 2-3 portioner – komplettera varje portion med frukt eller mjölkprodukt som yoghurt, kes, eller kesella. Då blir det ett mycket bättre mellanmål!

## Ditt optimala mellanmål

Hur mycket du ska äta till mellanmål, och hur ofta, är förstås individuellt. Vissa behöver inte mellanmål alls och mår bäst av att hålla sig till enbart tre huvudmåltider. Andra behöver 1-3 mellanmål för att få i sig tillräcklig mängd energi under dagen och för att undvika sötsug. Känn efter vad som passar dig!

Om du tränar varannan dag kan ett mindre mellanmål räcka, med ett energiinnehåll på cirka 100-200 kcal. Tränar du oftare än så och/eller kör väldigt krävande pass kan du behöva det dubbla eller mer.

Det bästa mellanmålet innehåller en fin balans mellan kolhydrater, fett och protein samt nyttiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Allra bäst blir det om du håller dig till produkter som innehåller rena råvaror utan en massa kemiska tillsatser.





**FETT  
BRA!**

Oliver är fulla med nyttigt fett!



## OLO YOGHURT HALLON & BJÖRNBÄR

**Fabrikat:** Valio

**Förpackning:** 125 g (x4)

**Cirkapris:** 25 kr

**Näringsinnehåll:** 125 kcal; 4,4 g protein, 3,4 g fett, 15 g kolhydrater.

**Alexandras kommentar:** Ett laktosfritt och mättande mellanmål som gynnar tarmfloran. Innehållet ger en bra balans mellan kolhydrater, fett och protein men den innehåller nästan fem procent tillsatt socker. Efter ett hårdare träningspass kan det söta komma till nytta och då kan den fungera bra som återhämtning.

**Hälsobetyg:** 4

**Komplettera med:** Frukt, ägg, nötter/frön vid behov av extra energi.

## KALAMATAOLIVER MED HAVSSALT

**Fabrikat:** Zeta

**Förpackning:** 70 g

**Cirkapris:** 20 kr

**Näringsinnehåll:** 117 kcal; 1,1 g protein, 10,9 g fett, 2,4 g kolhydrater.

**Alexandras kommentar:**

Ett gott, praktiskt och mättande mellanmål. Endast naturliga ingredienser. Ur näringssynpunkt innehåller den nyttigt fett men inte

så mycket kolhydrater och protein. Produkten innehåller fem procent tillsatt salt vilket kan jämföras med rekommendationen att vi bör begränsa vårt saltintag till 5–6 gram per dag.

**Hälsobetyg:** 4

**Komplettera med:** Ägg eller edamamebönor vid behov av extra energi och protein.



## MELLANMJÖLK

**Fabrikat:** Arla

**Förpackning:** 300 ml

**Cirkapris:** 6 kr

**Näringsinnehåll:** 135 kcal; 10,5 g protein, 4,5 g fett, 14,7 g kolhydrater.

**Alexandras kommentar:** Tål du mjölk är detta ett mycket enkelt, billigt och nyttigt mellanmål. Ur näringssynpunkt har mjölk en bra balans av kolhydrater, fett och protein. Dessutom mättande! Dock kan du behöva lägga till energi om du tränar mycket.

**Hälsobetyg:** 5

**Komplettera med:** Frukt, ägg, edamamebönor eller nötter/frön vid behov av extra energi.

