

OPEN-konceptet bygger på en studie som har genomförts av Karolinska institutet. Studien med proteinerika mellanmål och uppresningar har givit goda resultat.

Forskning visar att det är bra för äldre att röra sig och öka sitt intag av protein. Det ökar muskelmassan och minskar risken för fall. Målet är bättre fysiskt förmåga, näringsstatus och tro på dig själv.

Du kan läsa mer om  
OPEN-konceptet här:



Till dig som är  
senior eller anhörig.

# Förslag på proteinerika små mål

En del av Open-konceptet

## 1 Ägg och avokado på fullkornsbröd

270 kcal, 11.5 g protein

1 kokt ägg	ca 70 kcal, 6 g protein
1/2 avokado	ca 120 kcal, 1.5 g protein
1 skiva fullkornsbröd	ca 80 kcal, 4 g protein

## 2 Grekisk yoghurt med nötter

215 kcal, 13 g protein

150 g grekisk yoghurt	ca 125 kcal, 10 g protein
15 g mandlar eller valnötter	ca 90 kcal, 3 g protein

## 3 Kesoplättar

200 kcal, 17 g protein

100 g keso	ca 90 kcal, 11 g protein
1 ägg	ca 70 kcal, 6 g protein
Stekt i lite olja eller smör	ca 40 kcal

## 4 Tonfiskröra på rågbröd

180 kcal, 18 g protein

100 g keso	ca 90 kcal, 11 g protein
1 ägg	ca 70 kcal, 6 g protein
Stekt i lite olja eller smör	ca 40 kcal

## 5 Keso med bär

125 kcal, 15,5 g protein

150 g cottage cheese	ca 100 kcal, 15 g protein
50 g blåbär eller hallon	ca 25 kcal, 0.5 g protein

## 6 Hummus med morotsstavar

105 kcal, 3,5 g protein

3 msk hummus	ca 70 kcal, 2.5 g protein
100 g morötter	ca 35 kcal, 1 g protein

## 7 Proteinrika kesomuffins (10 st)

ca 81 kcal, ca 7,7 g protein per muffin

### Ingredienser:

2 dl keso (250 g)  
2 dl havregryn  
2 ägg  
1 dl mjölk  
1 dl proteinpulver  
1 tsk bakpulver  
1 krm salt  
1 tsk kanel (valfritt för smak)

### Instruktioner:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda ihop alla ingredienser i en skål.
3. Fördela smeten i muffinsformar (ca 10 st).
4. Grädda i ugnen i cirka 15-20 minuter tills de är gyllene på toppen.
5. Låt muffinsen svalna innan servering.