Smarte mellommåltider som holder deg mett

Kategori: Mellommåltid | Nivå: Nybegynner | Dato: 2026-11-02 | Lesetid: 6 min



Gresk yoghurt med bær og granola. Foto: Nadianb/Depositphotos

> *Kalorier forteller lite om hvor lenge et mellommåltid holder sulten unna. Her er det forskningen faktisk sier om yoghurt, frukt og nøtter, og hva du kan spise i stedet for kjeks og juice.*

Velg mellommåltider med mye protein, fiber eller vann per kalori: et beger skyr eller kvarg, cottage cheese på grovt knekkebrød, gulrøtter med hummus eller en liten håndfull nøtter. I en klassisk metthetsstudie (Holt 1995) mettet poteter, fisk, havregrøt og hel frukt best, mens croissant, kake og sjokolade mettet dårligst. Sjekket 02.11.2026.

Kort fortalt

- Protein metter mest per kalori. Skyr, kvarg og cottage cheese gir 13–17 g protein per 100 kcal.
- Spis frukten hel. Juice og smoothie metter mindre enn samme mengde fast frukt.
- Nøtter gir ikke vektøkning i studiene, men hold deg til 20–30 g.

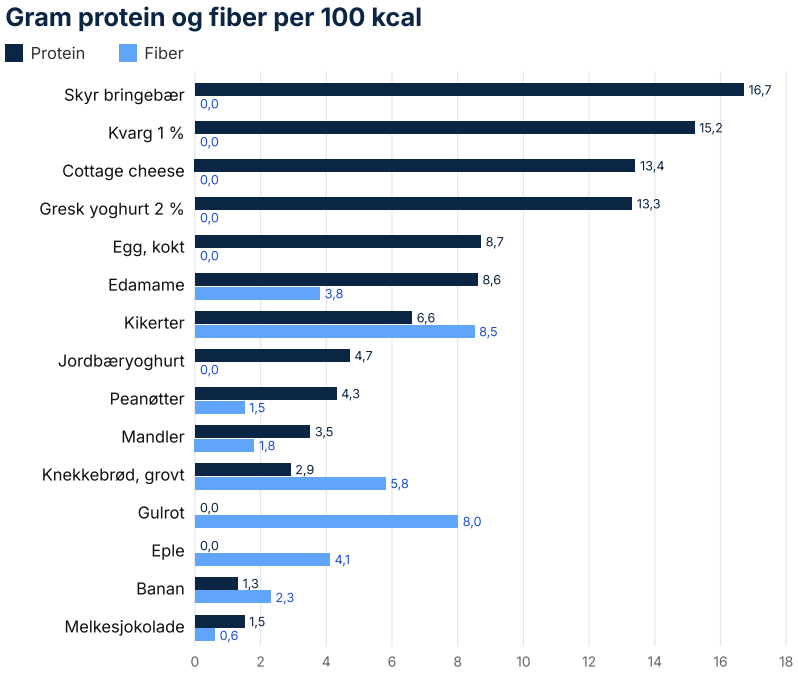
Hvorfor metter ikke kalorier like mye?

I 1995 ga australske forskere forsøkspersoner like store kaloriporsjoner (240 kcal) av 38 vanlige matvarer og målte hvor mette de var de neste to timene. Hvitt brød fikk verdien 100. Kokte poteter fikk 323, croissant 47. Altså mettet samme kalorimengde nesten sju ganger så godt.

Det som skilte matvarene, var protein, fiber og vann. Jo mer av det, jo høyere metthet. Fett trakk i motsatt retning, og det samme gjorde hvor godt maten smakte: de mest fristende matvarene mettet dårligst. Porsjonsstørrelse betydde også mye. Mat med mye vann og fiber gir en stor tallerken for få kalorier.

Hvilke mellommåltider gir mest protein per kalori?

Figuren viser protein og fiber per 100 kcal, regnet ut fra Matvaretabellen. Meieriprodukter med mye protein ligger klart øverst. En vanlig jordbæryoghurt gir under en tredjedel så mye protein per kalori som skyr.



Infografikk: Folkeguiden. Kilde: Matvaretabellen

Hvor mye protein som skal til, er det mer usikkerhet om. I et lite forsøk fikk 15 kvinner yoghurt på 160 kcal om ettermiddagen. Med 24 g protein ba de om middag etter 178 minutter, mot 152 minutter med 5 g protein. Et annet forsøk fant ingen forskjell mellom 5 og 14 g. Vil du merke effekten, bør du altså sikte på rundt 20 g protein. Det tilsvarer omtrent 200 g kvarg.

> *«an afternoon snack of Greek yogurt, containing 24 g protein, led to reduced hunger, increased fullness, and delayed subsequent eating» (Douglas m.fl. 2013)*

Metter frukt dårligere enn du tror?

Både ja og nei. Per kalori metter hel frukt svært godt. Appelsin og eple var blant de mest mettende matvarene i studien fra 1995, langt foran hvitt brød. Problemet er at ett eple bare gir rundt 60 kcal. Det metter godt for kaloriene, men holder deg ikke lenge alene.



Hel frukt og juice gir ulik metthet. Foto: KostyaKlimenko/Depositphotos

Formen betyr mest. Da forskere ga 58 voksne eple som forrett, enten som båter, eplemos eller juice med like mange kalorier, spiste de minst til lunsj etter hele eplet. Sammenlignet med eplejuice spiste de rundt 150–180 kcal mindre totalt. Juice tilsatt fiber hjalp ikke.

> *«solid fruit affects satiety more than pureed fruit or juice» (Flood-Obbagy og Rolls 2009)*

Helsedirektoratet teller høyst ett glass (1 dl) juice som én av porsjonene med frukt og grønt. Skal frukten holde deg mett, kombiner den med protein, for eksempel et eple og en kvarg.

Gjør nøtter deg tykk?

Nøtter er det mest kaloritette du kan velge, med rundt 600 kcal per 100 g. Likevel viser studiene ikke vektøkning. En stor oversikt fra 2021 samlet 86 kontrollerte forsøk og fant ingen effekt på kroppsvekt. I befolkningsstudier hadde de som spiste nøtter, litt lavere risiko for overvekt.



Blandede nøtter. Foto: nito103/Depositphotos

En del av forklaringen er at du ikke tar opp alle kaloriene. Da amerikanske forskere målte hvor mye energi kroppen faktisk fikk fra mandler, var det 129

kcal per 28 g. Etiketten sier 168–170 kcal. Fettet sitter fast i celleveggene og går delvis ut med avføringen.

> *«the concern that nut consumption contributes to increased adiposity appears unwarranted» (Nishi m.fl. 2021)*

Dette er likevel ikke fri flyt. Helsedirektoratet anbefaler 20–30 g usaltede nøtter om dagen, altså en liten håndfull. Nordmenn spiser i snitt bare 3 g. En åpen pose foran TV-en er noe annet enn en neve.

Hva er gode mellommåltider i praksis?

Tallene under er regnet ut fra Matvaretabellen. Alle eksemplene ligger på 60–175 kcal.



Gulrøtter med hummus. Foto: serezniy/Depositphotos

Mellommåltid	Mengde	kcal	Protein	Fiber
Kvarg 1 %	200 g	132	20 g	0 g
Skyr, kunstig søtet	1 beger (160 g)	93	16 g	0,5 g
Cottage cheese på grovt knekkebrød	1 dl + 2 skiver (24 g)	171	15 g	4 g
Kokte egg	2 stk (112 g)	166	14 g	0 g
Edamame, fryste	100 g	130	11 g	5 g
Gulrøtter med hummus	2 gulrøtter (160 g) + 50 g hummus	125	3 g	7 g
Mandler	20 g	120	4 g	2 g
Eple	1 middels (125 g)	61	0 g	2,5 g
Eplejuice	1 glass (200 g)	84	0 g	0,6 g
Jordbæryoghurt	1 beger (125 g)	108	5 g	0 g

Noen enkle bytter:



Knekkebrød med cottage cheese. Foto: ilianesolenyi/Depositphotos

- **Jordbæryoghurt → skyr eller kvarg.** Omtrent like mange kalorier, tre ganger så mye protein.
- **Juice → hel frukt.** Spis eplet og drikk vann.
- **Kjeks → knekkebrød med pålegg.** To skiver grovt rugknekkebrød gir over 4 g fiber for under 75 kcal.
- **Chips → gulrøtter og hummus.** Stor porsjon, mye fiber, få kalorier.
- **Nøtter fra posen → nøtter i en skål.** Vei opp 20–30 g én gang, så ser du hvor mye en neve er.

Ofte stilte spørsmål

Hvilket mellommåltid metter mest? Mat med mye protein, fiber og vann per kalori. Skyr, kvarg, cottage cheese og egg gir mye protein. Gulrøtter, kikerter og grovt knekkebrød gir mye fiber.

Er frukt et godt mellommåltid? Hel frukt metter godt per kalori, men et eple gir lite energi og holder deg ikke lenge alene. Kombiner med protein. Juice og smoothie metter mindre enn hel frukt.

Blir du tykk av nøtter? Kontrollerte forsøk viser ingen vektøkning når folk spiser nøtter. Kroppen tar dessuten ikke opp alle kaloriene. Hold deg likevel til anbefalt mengde, 20–30 g om dagen.

Hvor mye protein bør et mellommåltid ha? I forsøk ga rundt 24 g protein tydelig lengre metthet enn 5 g, mens 14 g ikke ga sikker forskjell. Rundt 20 g er et rimelig mål, for eksempel 200 g kvarg.

Relaterte guider

- Hvor mye frukt og grønt bør du spise om dagen?
- Er bønner og linser en god proteinkilde?
- Hvordan varierer du havregrøten?
- Høstkos hjemme: fem små grep som gjør stua lunere

Kilder

- Holt m.fl., Eur J Clin Nutr 1995: A satiety index of common foods
- Flood-Obbagy og Rolls, Appetite 2009: frukt i ulike former og metthet
- Douglas m.fl., Appetite 2013: yoghurt med lite, middels og mye protein
- Ortinau m.fl., Nutr J 2013: yoghurt med 5 g mot 14 g protein
- Nishi m.fl., Obesity Reviews 2021: nøtter og kroppsvekt, metaanalyse
- Novotny m.fl., Am J Clin Nutr 2012: målt energi i mandler
- Helsedirektoratet: Kostråd for befolkningen
- Helsedirektoratet: Utviklingen i norsk kosthold 2024, belgfrukter og nøtter
- Matvaretabellen (Mattilsynet)

Sist sjekket 02.11.2026. Artikkelen gir generell informasjon og erstatter ikke råd fra lege eller klinisk ernæringsfysiolog.