

Guide för beräkning av energi- och proteinintag

Dryck, kräm	kcal/dl	protein/dl
Söta drycker/efterrättssoppa/ProViva	50	0
Lättöl, lättdryck	20	0
Chokladdryck Ögonblink (med vatten)	50	2
Liva Nypondryck	100	0
Kräms	80	0
Havredryck	50	1
Sojadryck	40	3
Kaffe/te/vatten/lightdryck/lightläsk/drickbuljong	0	0

Kosttillslag, näringsdrycker	kcal/dl	protein/dl
<i>Icke-klara näringsdrycker</i>		
Resource 2.0 (med eller utan fiber)	200	9
Fresubin 2 kcal drink (med eller utan fiber)	200	10
Fresubin Protein Energy drink	150	10
Fortimel Compact Protein	240	14
Fresubin YoDrink	150	7,5
Resource Komplettnäring 1,5	150	5,5
<i>Klara näringsdrycker</i>		
Resource Addera Plus	150	4
Fresubin Jucy	150	4
Provide Xtra	150	4

Kosttillslag, övrigt	kcal/enhet	protein/enhet
<i>Anpassad konsistens</i>		
Fresubin YoCrème, 1 frp	190	9
Fresubin Dessert Fruit, 1 frp	200	9
Fresubin 2 kcal crème, 1 frp	250	12,5
<i>Berikningsprodukter</i>		
Fresubin 5 kcal shot, 30 ml	150	0
Fresubin Protein Powder, 1 skopa = 5 g	18	4,5

Mjolk, fil, yoghurt, havregurt (fetthalt)	kcal/dl	protein/dl
Mjolk, fil, naturell yoghurt (3%)	60	3
Mellanmjolk (1,5%)	50	3
Lättmjolk, lättfil, lättoghurt (0,5%)	40	3
Fruktyoghurt inkl laktosfri och vanilj	80	4
Turkisk yoghurt (10%)	130	4
Drömyoggi (5%)	100	3
Havregurt, naturell (3%)	80	1

Gröt, flingor	kcal/dl	protein/dl
Havregrynsgröt	70	2
Manna-, risgröt (på 3% mjölk)	90	4
Cornflakes, Havrefras	50	1
Müsti (bas)	140	4

Smörgås, bröd, pålägg, ägg	kcal/enhet	protein/enhet
Mjuk smörgås (bröd, margarin, pålägg)	140	6
Hård smörgås (knäcke, margarin, pålägg)	110	5
Mjukt bröd, 1 skiva	70	2
Hårt bröd, 1 skiva	40	1
Margarin, 60-70%, 1 portionsförpackning (10g)	60	0
Margarin lätt, 40%, 1 portionsförpackning (10g)	40	0
Pålägg (ost, korv), 1 skiva	50	3
Pålägg (skinka), 1 skiva	20	3
Pålägg (Oatly påmackan), 1 msk	35	1
Dessertost till 1 smörgås	80	4
Rödbetsallad, 1 msk	40	0
Inlagd gurka, 1 msk	4	0
Hummus, 1 msk	40	1
Makrill i tomatås (på tub), 30 g	60	3
Sill, gaffelbit	20	1
Ägg	80	8

Mellanmål, kakor, dessert	kcal/enhet	protein/enhet
Delicatoboll, 1 st	190	2
Morotskaka, 1 bit (75 g)	285	3
Vetelängd/ rulltårta, skiva 2 cm	130	2
Småkaka/Ballerina, 1 st	60	1
Kanelbulle, 1 st	160	2
Digestivekex, 1 st	70	1
Mariekek/ smörgåsrån/ saltiner, 1 st	20	0
Skorpa, 1 st	50	2
Risifrutti/Mannafrutti, 1 frp	240	5
Protino dessertyoghurt, 1 frp (80 g)	120	6
Chokladpudding Jacky, 1 frp	150	5
Chokladpudding (1:2 pulver med mjölk 3%), 1 dl	140	4
Färsk frukt, banan, 1 st	100	1
Färsk frukt, 1 st/ vindruvor 1 dl	60	1
Fruktpuré barn, 1 msk	10	0

Glass, fryst	kcal/enhet	protein/enhet
Glass, light, 1 bägare	100	2
Glass, oatly, 1 dl	110	0
Glass, grädd, 1 bägare	130	2
Glass, Skee-is, energi- och proteinrik, 1 frp	210	6
Glasspinne isglass, 1 st	50	0
Sorbet, mango, 1 dl	140	0
Frysta bär, 1 dl	30	0

Vuxenmeny, viss specialkost från köket	kcal/port	protein/port
Grundkost, dagens rätt/alternativ*	540	26
Grundkost, dagens vegetariska	530	23
Grundkost, soppa	260	14
Grundkost, dessert till soppa	300	8
Grundkost, dessert	200	3
Grundkost, proteinrik dessert	210	5
Flytande kost, varmrätt	370	15
Flytande kost, dessert	180	6
Timbalkost, varmrätt	600	21
Timbalkost, dessert	210	3
Grov paté, varmrätt	570	23
Grov paté, dessert	200	3
Vegankost, varmrätt	550	20
Vegankost, dessert	180	1
Extra sås	100	2

*Gäller även vid val av energi- och proteintäta tillbehör som har mindre portionstorlek.

Mellanmål från köket	kcal/port	protein/port
Citronfromage med vispad grädde	160	6
Hummus med oliver och pitabröd	215	8
Mjölchokladpannacotta med marängsmulor	310	3
Proteinrik sockerkaka, olika smaker	180	6
Dagens bärsMOOTHIE	170	5
Charkallrik med salami och cornichons	280	13

Tillbehör	kcal/port	protein/port
Mos, sylt, marmelad, 1 msk	30	0
Sylt (osötad/sötningemedel), 1 msk	5	0
Socket, bit	10	0
Socket, 1 msk	50	0
Socket, 1 rör	20	0
Honung, 1 tsk	20	0
Olja, flytande margarin, 1 tsk	30	0
Kaffegrädde, 1 msk	20	0
Kaffemjolk, 1 st (20 ml)	10	1
Kesella vanilj, 1 msk	20	2
Vispgrädde, ovispad, 1 msk	60	0
Vispgrädde, vispad, 1 msk	30	0

Färdigrätter	kcal/port	protein/port
Fryst enportionsrätt/paj	se förp	se förp
Pan Pizza	420	17
Tunn pannkaka, 1 st	60	3
Kelda soppa, 1 dl	70	2
Kelda soppa, 1 port (2,5 dl)	175	5