

# Guide för beräkning av energi- och proteinintag

Drycker, kalla soppor, välling	kcal/dl	protein/dl
Söta drycker/efterrättssoppa/ProViva	50	0
Lättöl, lättdryck	20	0
Chokladdryck Ögonblink (blandad med vatten)	50	2
Chokladdryck O' boy (med 3% mjölk)	80	4
Välling (vuxen, fullkorn, majs)	70	4
Liva Nypondryck	100	0
ProViva Superfrukt, 1 shot (80 ml)	40	0
Resource aktiva (katrinplommondryck)	50	0
Kaffe/te/vatten/lightdryck/lightläsk/drickbuljong	0	0

Mjolk, fil, yoghurt, grädde	kcal/enhet	protein/enhet
Mjolk, fil, naturell yoghurt (3%), 1 dl	60	3
Mellanmjölk (1,5%), 1 dl	50	3
Lättmjölk, lättfil, lättoghurt (0,5%), 1 dl	40	3
Fruktyoghurt inkl laktosfri och vanilj, 1 dl	80	4
Turkisk yoghurt, 1 dl	130	4
Vispgrädde, ovispad, 1 msk	60	0
Vispgrädde, vispad, 1 msk	30	0
Crème Fraiche, 1 msk	50	0
Kaffegrädde, 1 msk	20	0
Kaffemjolk, 1 st (20 ml)	10	1
Kesella vanilj, 1 msk	20	2
Havregurt naturell, 1 dl	70	1
Protino drickyoghurt, 1 st (125 ml)	250	14
Protino dessertyoghurt, 1 st (80 g)	120	6

Gröt, flingor	kcal/dl	protein/dl
Havregryngröt	70	2
Grahamsgröt	60	2
Manna-, risgröt (på 3% mjölk)	90	4
Cornflakes, Havrefras	50	1
Müsli (bas)	140	4
Müsli (Crunchy, Start)	150	3

Smörgås, bröd, pålägg, ägg	kcal/st	protein/st
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, 70-80%, 1 portionsförpackning (10g)	70	0
Margarin lätt, 40%, 1 portionsförpackning (10g)	40	0
Pålägg (ost, korv), per smörgås	50	3
Pålägg (skinka), per smörgås	20	3
Pålägg (leverpastej), per smörgås	40	2
Pepparotsvisp, 1 msk	50	0
Dessertost till 1 smörgås	80	4
Ägg	80	8
Sill, gaffelbit	20	1
Rödbetsallad, 1 msk	40	0
Skagenröra, 1 msk	60	1
Inlagd gurka, 1 msk	4	0
Makrill i tomatås, halv burk = 60 g	120	7

Glass, efterrätt, mellanmål, frukt	kcal/st	protein/st
Kräm, 1 dl	80	0
Konserverad frukt, ½ frukt el 1 ring	40	0
Risifrukti/Mannafrukti	240	5
Chokladpudding Jacky	150	5
Glass, light, 1 bägare	100	2
Glass, grädd/ tofuline, 1 dl	100	2
Glass, grädd, 1 bägare	130	2
Glasspinne gräddglass	60	1
Glasspinne isglass	50	0
Glass, Skee-is, energi- och proteinrik	210	6

Frysta bär, 1 dl	30	0
Färsk frukt, banan	100	1
Färsk frukt, 1 st/ vindruvor 1 dl	60	1
Fruktpuré barn, 1 msk	10	0
Fazer sandwich	230	12
Fazer smoothie	160	6
Fazer fetasta m oliver, cocktailtomater	220	9
Fazer korv- och skinktallrik	160	12
Fazer keso m grönsaksstavar	120	13
Fazer kaka	200	4

Kakor, kex, skorpor	kcal/st	protein/st
Kanelgiffel	60	1
Vetebulle, slät	160	4
Vetelängd/rulltårta, skiva 2 cm	130	2
Muffins	130	1
Småkaka, Ballerina	60	1
Tärtbit, bakelse	320	4
Morotskaka, mazarin, chokladboll	160	2
Digestivekex	70	1
Riskaka, Mariekex, wafers	20	0
Smörgåsrån, Saltiner	20	0
Skorpa	50	2

Godis, snacks	kcal/st	protein/st
Choklad, ruta eller pralin	40	1
Chokladkaka, 100 g	550	8
Kexchoklad, Dajm, Japp, 25-30 g-bit	130	1
Smågodis, bit	20	0
Smågodis, 1 g	4	0
Naturgodis, 1 g	5	0
Ostbågar, 1 dl	40	1
Potatischips, 1 dl	60	1
Popcorn, 1 dl	30	1
Salta pinnar	8	0
Nötter, mandel, 1 dl	400	10
Torkad frukt, 1 dl	200	2

Microrätter och varma soppor	kcal/port	protein/port
Fryst enportionsrätt/paj	se förp	se förp
Pan Pizza	420	17
Crêpes, 1 st	60	3
Go Vital soppa (250 ml)	330	17
Kycklingbuljong energi/proteinrik (230 ml)	660	16

Tillbehör	kcal/port	protein/port
Mos, sylt, marmelad, 1 msk	30	0
Sylt (osötad/sötningsmedel), 1 msk	5	0
Lemon curd, 1 msk	80	0
Socket, bit	10	0
Socket, 1 msk	50	0
Socket, 1 rör	20	0
Honung, 1 tsk	20	0
Vaniljsås, 1 dl	110	3
Chokladsås, 1 msk	50	1
Olja, flytande margarin, 1 tsk	30	0
Kall sås, 100 g	440	2
Varm sås, 100 g	90	1

A-kost och övrig specialkost	kcal/port	protein/port
1600-kcal nivå, varmrätt	360	20
2100-kcal nivå, varmrätt	470	26
2800-kcal nivå, varmrätt	630	34
Dessert	170	3
Soppa 1600-kcal nivå, varmrätt	280	16
Soppa 2100-kcal nivå, varmrätt	360	21
Soppa 2800-kcal nivå, varmrätt	480	28
Dessert till soppa	230	8

E-kost	kcal/port	protein/port
1600-kcal nivå, varmrätt	240	14
2100-kcal nivå, varmrätt	320	18
2800-kcal nivå, varmrätt	420	24
Förrätt	120	5
Dessert	170	3
Soppa 1600-kcal nivå, varmrätt	250	12
Soppa 2100-kcal nivå, varmrätt	330	15
Soppa 2800-kcal nivå, varmrätt	440	21
Dessert till soppa	230	8

SNR-kost	kcal/port	protein/port
1600-kcal nivå, varmrätt	430	21
2100-kcal nivå, varmrätt	570	28
2800-kcal nivå, varmrätt	760	37
Dessert	50	0
Soppa 1600-kcal nivå, varmrätt	220	12
Soppa 2100-kcal nivå, varmrätt	290	15
Soppa 2800-kcal nivå, varmrätt	380	21
Dessert till soppa	230	8

Vegetarisk kost (LOV)	kcal/port	protein/port
1600-kcal nivå, varmrätt	400	17
2100-kcal nivå, varmrätt	530	22
2800-kcal nivå, varmrätt	700	29
Dessert	170	3
Soppa 1600-kcal nivå, varmrätt	220	15
Soppa 2100-kcal nivå, varmrätt	300	19
Soppa 2800-kcal nivå, varmrätt	400	26
Dessert till soppa	230	8

Grov paté och timbal	kcal/port	protein/port
1600-kcal nivå, varmrätt	390	18
2100-kcal nivå, varmrätt	520	23
2800-kcal nivå, varmrätt	650	32
Dessert	160	3
Soppa 1600-kcal nivå, varmrätt	250	12
Soppa 2100-kcal nivå, varmrätt	330	15
Soppa 2800-kcal nivå, varmrätt	410	19
Dessert till soppa	230	8

Flytande kost	kcal/port	protein/port
Varm soppa; 1600-kcal nivå, varmrätt	250	14
Varm soppa; 2100-kcal nivå, varmrätt	330	19
Varm soppa; 2800-kcal nivå, varmrätt	440	25
Dessertsoppa	180	7

Icke-klara näringsdrycker	kcal/dl	protein/dl
Fortimel Compact Protein	240	14
Fortimel Yoghurt Style	150	6
Fresubin Protein Energy Drink	150	10
Resource Komplet NÄring 1.5	150	6
Resource 2.0 med/utan fiber	200	9
Resource 2.5 Compact med/utan fiber	250	10
Resource Protein	130	9

Klara näringsdrycker	kcal/dl	protein/dl
Resource Addera Plus	130	4
Fortimel/Fresubin Jucy	150	4
ProvideXtra Drink	150	4

Anpassat innehåll eller konsistens	kcal/dl	protein/dl
Resource Senior Activ	150	10
Resource Diabet	100	7
Renilon 4.0	200	4
Renilon 7.5	200	8
Smartfish Nutrifriend 600	130	5
Fresubin Thickened stage 1	150	10
Fresubin Yocrème, 125 ml *	190	9
Fresubin Dessert Fruit, 125 ml *	200	9
Nutrilis Complete Stage 1 eller 2, 125 ml *	306	12
Isoresource MCT, 1 påse = 330 ml	100	4
Frebini Energy Drink med/utan fiber	150	4
NutriniKid Smoothie/Multi Fibre	150	3
Resource MiniMax	120	4

\*) innehåll per förpackning

Berikningsprodukter	kcal/enhet	protein/enhet
Calogen, 30 ml	140	0
Calogen Extra shots, 40 ml/förp	160	2
Nutrical, 1 msk = 15 ml	35	0
Scandishake Mix, 1 p+240 ml mjölk 3%	590	13
Resource Instant protein, 1 msk = 5 g	20	5
Nutrison Powder, ½ dl = 20 g	90	4
Resource energipulver, 1 msk = 7 g	30	0
Fresubin Protein Powder, 1 skopa = 5 g	18	4