

Guide för beräkning av energi- och proteinintag

DRYCKER, KALLA SOPPOR	Kcal	Protein, g		Kcal	Protein, g
Saft, juice, 1 dl	50	0	Leverpastej, 1 msk	40	2
Lightdryck, lightläsk, 1 dl	0	0	Medvurst, kokt/rökt, 1 skiva	30	1
Måltidsdryck, lingon/äpple, 1 dl	25	0	Inlagd sill, gaffelbit, 1 st	27	1
Lättöl, 1 dl	30	0	Majonnäs, 1 msk	100	0
Efterrättssoppa/Proviva, 1 dl	50	0	VARMRÄTTER		
Efterrättssoppa, osötad, 1 dl	20	0	Helt kött/ kyckling, 1 port = 120 g	195	37
Chokladdryck, O'boy med 3 % mjölk, 1 dl	90	4	Köttfärsrätter, 1 port=125 g	215	20
Buljong, 2 dl	10	1	Korv, 1 port = 100 g	247	11
ProViva Superfrukt, 80 ml, 1 st	40	0	Köttfärsås/skinksås, 1/2 dl	170	13
Standardmjölk/- fil, 1 dl	60	3	Kycklingsallad utan dressing, 1 port	210	28
Mellanmjölk/-fil, 1 dl	50	3	Fisk, stekt/panerad, 1 port =120 g	222	22
Lättmjölk/- fil, 1 dl	40	3	Fisk kokt, 1 port = 150 g	150	35
Fruktyoghurt, 2,5 % fett, 1 dl	90	3	Redd grönsakssoppa, 2½ dl	100	5
Yoghurt, 10 % fett, 1 dl	120	3	Köttsoppa/Köttfärsoppa/fisksoppa klar, 2½ dl	140	14
ÖVRIGA MEJERIPRODUKTER			Pytt i panna, 1 port=200 g	390	15
Vispgrädde, ovispad, 1 msk	56	0,3	Ärtsoppa, 2½ dl	210	15
Vispgrädde, vispad, 1 msk	28	0,2	Bruna bönor, 2 dl	200	12
Kaffe/kräm/gräddfil, 1 msk	20	0,5	Pizza/paj, 200 g	450	20
Crème Fraiche, 34 % fett, 1 msk	48	0,3	Crepes, 1 st	150	7
Kvarg/Kesella, 10 % fett, 1 msk	22	2	Pannkaka, 1 st	110	4
Kvarg mager 0,1-1 % fett, 1 msk	10	1,5	Raggmunk, 1 st	90	2
Keso 4 % fett, 1 msk	15	2	Omelett 1 port=100 g	180	10
GRÖT, VÄLLING, FLINGOR			POTATIS, RIS, PASTA, GRÖNSAKER		
Gröt av havre/råg, kokt på vatten, 1 dl	70	2	Bulgur, kokt 2 dl	138	5
Manna- risgrynsgröt kokt på 3 % mjölk, 1 dl	90	4	Couscous, kokt, 2 dl	119	4
Müsli, 4 msk	110	3	Pasta, kokt, 2 dl	230	8
Havrefras, 1 dl	40	1	Ris, kokt, 2 dl	220	5
Cornflakes, 1 dl	50	1	Potatis, 2 äggstora	150	3
Välling, osöckrat fullkorn, 1 dl	60	3	Potatismos	175	4
SMÖRGÅS, BRÖD, MATFETT, PÅLÄGG, ÄGG			Kokta grönsaker, 1 port	30	2
Mjuk smörgås (bröd, margarin, pålägg)	160	7	Råkost, 1 dl	20	0
Hård smörgås (knäcke, margarin, pålägg)	120	6	SÅSER		
Mjukt bröd, 1 skiva	70	2	Brunsås, 1 dl	90	3
Knäckebröd, 1 skiva	40	1	Gräddsås, 1 dl	120	3
Bords/matlagingsmargarin, 70- 80 % fett, 10 g = 2 tsk	70	0	Vit sås, 1 dl	110	4
Lättmargarin, 40 % fett, 10 g = 2 tsk	40	0	Vit sås m grädde, 1 dl	160	4
Olja, flytande margarin, 1 msk	100	0	Kall sås, filsås, 1 dl	120	4
Ägg, 1st	80	7	Remouladsås, ¼ dl	480	1
Ost, 28 % fett, 1 skiva	36	2,5	Hollandaisås/bearnaisås, 1 dl	230	3
Skinka, kokt/rökt, 1 skiva	20	3	Stuvning, 1½ dl	180	6

KAKOR, KEX, SKORPOR	Kcal	Protein, g		Kcal	Protein, g
Veteskiva à 2 cm/ vetebulle	120	2	Vaniljsås utan grädde, 1 dl	110	3
Wienerbröd/konditoribit, mazarin, 1 st	200	3	Vaniljsås m grädde, 1 dl	190	4
Sockerkaka/rulltårta, 1 skiva à 2 cm	110	1	Chokladsås, 1 msk	40	1
Småkakor, 2 st	100	1	NÄRINGSDRYCKER (MJÖLKBASERADE)		
Kex, pepparkakor, 3 st	70	1	Fortimel Compact Protein, 1 dl	240	14,4
Tärtbit, bakelse, 1 st	270	4	Fortimel Yoghurt Style, 1 dl	150	6
Paj m bär, 1 port	350	4	Fresubin protein energy DRINK, 1 dl	150	10
Skorpa, 1 st	50	1	Resource Komplettnäring 1.5, 1 dl	150	5,6
Digestivekex, 1 st	70	1	Resource Protein, 1 dl	125	9,4
Smörgåsrån, 2 st	34	1	Resource 2.0 med/utan fiber, 1 dl	200	9
GLASS, EFTERRÄTTER			Resource 2.5 Compact utan/med fiber, 1 dl	250	9,6
Gräddglass, 1 dl	110	2	Resource Soup, 1 dl	150	7
Glassbåt, 1 st	270	4	NÄRINGSDRYCKER (SAFTLIKA)		
Glasspinne, t ex Magnum Classic, 1 st	260	4	Fortimel Jucy, 1 dl	150	4
Glasstrut, t ex Cornetto, 1 st	230	3	Fresubin jucy DRINK, 1 dl	150	4
Chokladmousse, 1 dl	300	6	ProvideXtra DRINK, 1 dl	150	4
Chokladpudding, 1 dl	125	5	Resource Addera Plus, 1 dl	150	4
Fromage, 1 dl	170	2	KOSTTILLÄGG MED ANPASSAD KONSISTENS		
Frukt/bär, 1 st/2 dl	60	1	Fresubin dessert fruit, 125 g = 1 förp	200	8,8
Banan, 1 st	110	1	Fresubin YOcrème, 125 g = 1 förp	188	9,4
Vindruvor, 1 dl	50	1	Nutrilis Complete Stage 1, 125 g = 1 förp	360	12
Frukt, konserverad, 2 halv/oringar	90	1	Nutrilis Complete Stage 2, 125 g = 1 förp	306	12
Kräm, 1 dl	70	0	NÄRINGSDRYCKER MED ANPASSAT NÄRINGSINNEHÅLL		
Torkad frukt, ½ dl	90	1	Elemental 028 Extra, 1 msk	85	2,5
Risifrutti/ Mannafrutti, 1 st	240	5	Renilon 4.0, 1 dl	200	4
RisKvikk, 2 dl	190	7	Renilon 7.5, 1 dl	200	7,5
MannaKvikk, 2 dl	200	9	Resource Diabet, 1 dl	100	7
Ostkaka, 1 port=150 g	275	15	Resource Senior Activ, 1 dl	150	10
Hemlagad mellanmålsdrink, Sängfösaren, 1 dl	110	2	ENERGIRIKA DRYCKER		
Hemlagad mellanmålsdrink m kvarg, Stycketåren, 1 dl	140	4	Liva Energi, nypondryck, 1 dl	100	0
GODIS/SNACKS			Liva Energi, äppeldryck, 1 dl	90	0
Choklad, 1 ruta eller 1 pralin	40	1	Liva Energi, lingon- och tranbär, 1 dl	95	0
Kexchoklad, Dajm, Japp, 25-30 g	130	2	Liva Energi, svartvinbärsdryck protein, 1 dl	60	4
Chokladkaka, 100 g	550	7	Liva Energi, katrinplommonkräm, 1 dl	100	0,5
Smågodis (ej choklad), 1 bit	18	0	Scandishake Mix med 3 % mjölk, 1 dl	245	5
Ostbågar, 20 st	50	1	BERIKNINGSPRODUKTER		
Potatischips, 10 st	70	1	Berikning, majsavälling, Findus, 1 msk	23	1,2
Nötter/mandel, ½ dl	190	6	Calogen, 30 ml	140	0
TILLBEHÖR			Calogen Extra Shots, 40 ml	160	2
Dressing, vinäggrett, 1 msk	90	0	Fresubin 5 kcal Shot, 30 ml	150	0
Gelé, 1 msk	45	0	Duocal, 1 msk	39	0
Sylt/mos, 1 msk	30	0	Nutrical, 1 msk	37	0
Lågkalori sylt/mos, 1 msk	10	0	Nutrison Powder, 1 msk	28	1,1
Honung, 1 msk	50	0	Resource Energipulver, 1 msk	28	0
Socket, 1 msk	50	0	Resource Instant Protein, 1 msk	19	4,5
Socketbit, 1 st	10	0	Fresubin Protein powder	18	4,4