

## Guide för beräkning av energi- och proteinintag

<b>DRYCKER, KALLA SOPPOR</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>		<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
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	Inl sill, gaffelbit, 1 st	110	6
Lättöl, 1 dl	30	0	Majonnäs, 1 msk	100	0
Efterrättssoppa/Proviva, 1 dl	50	0	<b>VARMRÄTTER</b>		
Efterrättssoppa, osötad, 1 dl	20	0	Helt kött/ kyckling, 1 port	120	21
Chokladdryck, O'boy med 3 % mjölk, 1 dl	90	4	Köttfärsrätter, 1 port	240	16
Buljong, 2 dl	20	1	Korvrätter, 1 port	270	11
Proviva shot, 80 ml, 1 st	40	0	Köttfärsås/skinksås, 1½ dl	170	14
Standardmjölk/- fil, 1 dl	60	3	Kycklingsallad utan dressing, 1 port	210	28
Mellanmjölk/-fil, 1 dl	50	3	Fisk, stekt/panerad, 1 port	220	25
Lättmjölk/- fil, 1 dl	40	3	Fisk kokt, 1 port	103	23
Fruktyoghurt, 2,5 % fett, 1 dl	90	3	Redd grönsakssoppa, 2½ dl	100	5
Yoghurt, 10 % fett, 1 dl	120	3	Köttsoppa/Köttfärsoppa/fisksoppa, 2½ dl	140	14
<b>ÖVRIGA MEJERIPRODUKTER</b>			Ärtsoppa, 2½ dl	210	15
Vispgrädde, ovispad, 1 msk	60	0	Pizza/paj, 1 port	680	25
Vispgrädde, vispad, 1 msk	30	0	Crepes, 1 st	150	7
Kaffegrädde/gräddfil, 1 msk	20	0	Pannkaka, 1 st	110	4
Crème Fraiche, 34 % fett, 1 msk	50	0	Ugnsomelett, 1 port	180	10
Kvarg/Kesella, 10 % fett, 1 msk	20	2	<b>POTATIS, RIS, PASTA, GRÖNSAKER</b>		
<b>GRÖT, VÄLLING, FLINGOR</b>			Pasta, kokt, 2 dl	230	8
Gröt av havre/råg, kokt på vatten, 1 dl	70	2	Ris, kokt, 2 dl	220	5
Manna- risgrynsgröt kokt på 3 % mjölk, 1 dl	90	4	Potatis, 2 äggstora	150	3
Müsli, 4 msk	110	3	Potatismos/rotmos, 2 dl	120	3
Havrefras, 1 dl	40	1	Raggmunk, 1 st	90	2
Cornflakes, 1 dl	50	1	Pytt i panna, 1 port	370	15
Välling, osockrad fullkorn, 1 dl	60	3	Kokta grönsaker, 1 port	30	2
<b>SMÖRGÅS, BRÖD, MATFETT, PÅLÄGG, ÄGG</b>			Råkost, 1 dl	20	0
Mjuk smörgås (bröd, margarin, pålägg)	160	7	Bruna bönor, 2 dl	200	12
Hård smörgås (knäcke, margarin, pålägg)	120	6	<b>SÅSER</b>		
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, 1 st	80	7	Remouladsås, ¾ dl	480	1
Ost, 28 % fett, 1 skiva	50	4	Hollandaisesås/bearnaisesås, 1 dl	230	3
Skinka, kokt/rökt, 1 skiva	20	3	Stuvning, 1½ dl	180	6

<b>KAKOR, KEX, SKORPOR</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>		<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Veteskiwa à 2 cm/ vetebulle	120	2	Socketbit, 1 st	10	0
Wienerbröd/konditoribit, mazarin, 1 st	200	3	Vaniljsås utan grädde, 1 dl	110	3
Socketkaka/rulltårta, 1 skiva à 2 cm	110	1	Vaniljsås m grädde, 1 dl	190	4
Småkakor, 2 st	100	1	Chokladsås, 1 msk	40	1
Kex, pepparkakor, 3 st	70	1	<b>NÄRINGSDRYCKER (MJÖLKLIKA)</b>		
Tårtbit, bakelse, 1 st	270	4	Fortimel Compact Protein, 1 dl	240	14,4
Paj m bär, 1 port	350	4	Fortimel Yoghurt Style, 1 dl	150	6
Skorpa, 1 st	50	1	Fresubin protein energy DRINK, 1 dl	150	10
Digestivekex, 1 st	70	1	Resource Komplet Näring 1.5, 1 dl	150	5,6
Smörgåsrån, 2 st	30	1	Resource Protein, 1 dl	125	9,4
<b>GLASS, EFTERRÄTTER</b>			Resource 2.0 med/utan fiber, 1 dl	200	9
Gräddglass, 1 dl	110	2	Resource 2.5 Compact utan/med fiber, 1 dl	250	9,6
Glassbåt, 1 st	270	4	Resource Soup, 1 dl	150	7
Glasspinne, t ex Magnum Classic, 1 st	260	4	<b>NÄRINGSDRYCKER (SAFTLIKA)</b>		
Glasstrut, t ex Cornetto, 1 st	230	3	Fortimel Jucy, 1 dl	150	4
Chokladmousse, 1 dl	420	4	Fresubin jucy DRINK, 1 dl	150	4
Chokladpudding, 1 dl	140	4	ProvideXtra DRINK, 1 dl	150	4
Fromage, 1 dl	170	2	Resource Addera Plus, 1 dl	125	4
Frukt/bär, 1 st/2 dl	60	1	<b>KOSTTILLÄGG MED ANPASSAD KONSISTENS</b>		
Banan, 1 st	110	1	Fresubin dessert fruit, 125 g = 1 förp	200	8,8
Vindruvor, 1 dl	50	1	Fresubin YOcrème, 125 g = 1 förp	188	9,4
Frukt, konserverad, 2 halv/oringar	90	1	Nutrilis Complete Stage 2, 125 g = 1 förp	306	12
Krä, 1 dl	70	0	<b>NÄRINGSDRYCKER MED ANPASSAT NÄRINGSINNEHÅLL</b>		
Torkad frukt, ½ dl	90	1	Elemental 028 Extra, 1 msk	85	2,5
Risifrukti/ Mannafrukti, 1 st	240	5	Isosource MCT, 1 dl blandning	100	3,9
RisKvikk, 2 dl	190	7	Renilon 4.0, 1 dl	200	4
MannaKvikk, 2 dl	200	9	Renilon 7.5, 1 dl	200	7,5
Ostkaka, 1 port	110	7	Resource Diabet, 1 dl	100	7
Hemlagad mellanmålsdrink, Sängfösaren, 1 dl	110	2	Resource Senior Activ, 1 dl	150	10
Hemlagad mellanmålsdrink m kvarg, Styrketåren, 1 dl	140	4	Smartfish Nutrifriend 600, 1 dl	125	5
<b>GODIS/SNACKS</b>			<b>ENERGITÄTA DRYCKER</b>		
Choklad, 2 rutor eller 1 pralin	40	1	Liva Energi, nypondryck, 1 dl	100	mindre än 0,5 g
Kexchoklad, Dajm, Japp, 25-30 g	130	2	Resource nyponsoppa, 1 dl	114	mindre än 1 g
Chokladkaka, 100 g	550	7	Scandishake Mix med 3 % mjölk, 1 dl	200	4,1
Smågodis, 1 bit	20	0	<b>BERIKNINGSPRODUKTER</b>		
Ostbågar, 20 st	50	1	Berikning, majsavlling, Findus, 1 msk	23	1,2
Potatischips, 10 st	70	1	Calogen, 30 ml	140	0
Nötter/mandel, ½ dl	190	6	Calogen Extra Shots, 40 ml	160	2
<b>TILLBEHÖR</b>			Duocal, 1 msk	39	0
Dressing, vinäggrett, 1 msk	90	0	Nutrical, 1 msk	37	0
Gelé, 1 msk	50	0	Nutrison Powder, 1 msk	28	1,1
Sylt/mos, 1 msk	30	0	Resource Energipulver, 1 msk	28	0
Lågkalori sylt/mos, 1 msk	10	0	Resource Instant Protein, 1 msk	19	4,5
Honung, 1 msk	70	0			
Socket, 1 msk	50	0			