

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2019-12-20

## **Energi- och proteininnehåll i olika drycker, mellanmål och energi- och proteinrika livsmedel i jämförelse med förskrivna kosttillägg**

### **Tänkvärt!**

**Kosttillägg kan vara som ett komplement till övrig kost vid behov. Det ska inte ersätta någon måltid i första hand.**

- En komplett mjölkig näringsdryck, 2 dl med ett innehåll på 1,5 kcal/ml ger ett energitillskott på 300 kcal och cirka 15 - 20 g protein.
- En klar näringsdryck (icke komplett), 2 dl med ett innehåll på 1,5 kcal/ml ger ett energitillskott på 300 kcal och 8 g protein.

1 styck Risifrutti  
= 280 kcal, 4,5 g protein (2 styck = 560 kcal, 9 g protein)

100 g ostkaka med 1 msk sylt och 1 msk vispgrädde  
= 254 kcal, 11 g protein

2 dl standardmjölk/gräddmjölk blandat med 2 msk koncentrerad saft  
= 190 kcal, 7 g protein (2 glas per dag = 4 dl blir 380 kcal, 14 g protein)

1 mjuk smörgås (30 g) med 80 % smör och 2 skivor kalkon/skinka  
= 135 kcal, 6 g protein (2 styck = 270 kcal, 12 g protein)

1 mjuk smörgås (30 g) med 80 % smör och 2 skivor 28 % ost och sylt/marmelad  
= 187 kcal, 7,4 g protein (2 styck = 374 kcal, 14,8 g protein)

1 mjuk smörgås (30 g) med 80 % smör och 1 skivat ägg med 2 bitar inlagd sill  
= 220 kcal, 10,3 g protein (2 styck = 440 kcal, 20,6 g protein)

1 dl valnötter  
= 265 kcal, 6 g protein

1 dl jordnötter/övriga nötter/mandel  
= 330 kcal, 15 g protein

---

Skyr, isländsk yoghurt, 1 dl  
= 75 kcal, 10 g protein (2 styck = 150 kcal, 20 g protein)

1 portion (2,5 dl) risgrynsgröt med 1 msk sylt  
= 270 kcal, 8 g protein utan mjölk  
med 1 dl standardmjölk/gräddmjölk = 330 kcal, 12 g protein

1 portion mannagrynsgröt med 1 msk sylt  
= 240 kcal, 9,5 g protein utan mjölk

med 1 dl standardmjölk/gräddmjölk = 300 kcal, 14 g protein

1 styck digestivekex med 80 % smör och brieost (15 g) och 2 dl 3 % mjölk/gräddmjölk som  
blandats med 2 msk koncentrerad saft  
= 355 kcal, 11 g protein

1 pannkaka med 1 msk sylt och 1 msk vispgrädde  
= 221 kcal, 5 g protein

1 ägg  
= 85 kcal, 7 g protein (2 styck = 170 kcal, 14 g protein)