

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2021-07-08

Varje portionsförslag i listan nedan motsvarar ungefär 100 kcal

1 msk raps- eller olivolja

1 msk majonnäs

1,5 msk bearnaisesås

1,5 msk hollandaisesås

2 msk vispgrädde 40% fetthalt (ovispad)

2 msk Crème fraiche 34% fetthalt

0,25 dl sötmandel

0,25 dl cashewnötter

0,25 dl Valnötter

15 styck Hasselnötter

2 msk pumpafrön

2 msk solrosfrön

1 msk jordnötssmör

1 dl torkad banan

6 styck torkade aprikoser

4 styck dadlar

2 styck torkade fikon

3 msk sylt

2 dl mjölk 3% fetthalt

1 dl turkisk yoghurt 12%

3 skivor ost, 26 % fetthalt

2 skivor mjukt bröd

1 stekt ägg

0,5 burk makrill i tomatsås

2 msk laxpastej

0,5 avokado

0,5 dl oliver
