Primärvårdens dietistenhet het Barn & Ungdom

100 kcal-lista

1 msk raps- eller olivolja

1 msk majonnäs

1,5 msk bearnaisesås

1,5 msk hollandaisesås

2 msk ovispad grädde 40% fetthalt

2 msk Crème fraiche 34% fetthalt

2 dl mjölk 3% fetthalt

1 dl turkisk yoghurt 12%

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

1,5 digestivekex

3 msk sylt

2 msk honung

2 msk strösocker

3 skivor ost, 26 % fetthalt

2 skivor mjukt bröd

1 stekt ägg

0,5 dl Räkost

4 tsk Nutella

0,5 avokado

0,5 dl oliver