

Energiguide

Normalkost	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	24	475	356	238	119
Middag	22	520	390	260	130
Dessert	2	115			

Lättuggade rätter	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	22	590	443	295	148
Middag	18	550	413	275	138
Dessert	2	115			

Liten måltid (7MJ)	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	16	408	306	204	102
Middag	18	460	345	230	115

Liten lättuggad måltid(7MJ)	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	16	440	330	220	110
Middag	18	478	359	239	120

Förrätter	Protein (g)	kcal	70%	50%	25%
Avokadomousse	6	100	75	50	25
Gubbröra	5	80	60	40	20
Kex med ostkräm	5	100	75	50	25
Mozzarella med skinka	5	70	53	35	18
Ajvarröra med rågbröd	9	115	86	58	29
Fetaoströra med rågbröd	9	120	90	60	30
Snitt med kalkonröra	4	160	120	80	40
Snitt saltorkad tomat	3	140	105	70	35
Skagenröra med keso och bröd	4	120	90	60	30
Tunnbrödsrulle kalkon	4	130	97,5	65	32,5
Tunnbrödsrulle skinka	4	100	75	50	25
Tonfiskillette	6	160	120	80	40
Västerbottenostpaj	5	160	120	80	40

Dryck	Mått	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Mjölk/fil 0,5 %	1 dl	3,6	40	30	20	10
Mjölk/fil 1,5 %	1 dl	3,5	50	38	25	13
Mjölk/fil 3 %	1 dl	3,5	60	45	30	15
Kaffegrädde 10 %	1 msk	3	20	15	10	5
Vispgrädde, ovispad	1 msk	2	55	41	28	14
Vispgrädde, vispad	1 msk	2	30	23	15	8
Lättöl	1 dl	-	30	23	15	8
Drickbuljong	1 dl	-	4	3	2	1
Chokladdryck	1 dl	3,5	75	56	37	19
Proviva	1 dl	0	45	34	23	11
Saft/läsk/juice (fun light = 1kcal & 0g protein)	1 dl	0	45	34	23	11

Dessert/frukt	Protein (g)	kcal	70%	50%	25%	
Kräm	1 dl	0,2	79	55	40	20
Frukt/saftsoppa	1 dl	0,7	60	42	30	15
Nyponsoppa	1 dl	0,2	55	39	28	14
Konserverad persika	1 halva	0,3	45	32	23	11
Chokladpudding	1 dl	5	90	63	45	23
Paj med vaniljsås	1 port	4,5	450	315	225	113
Dessertkaka	1 port	2,5	200	140	100	50
Pannkaka	1 st	6	120	84	60	30
Gräddglass	1 dl	4	100	70	50	25
Glassbägare light	1 st	4	80	56	40	20
Isglass pinne	1 st	0	50	35	25	13
Apelsin	1 st	0,4	65	46	33	16
Banan	1 st	0,4	95	67	48	24
Clementin/kiwi	1 st	0,4	30	21	15	8
Äpple/päron	1 st	0,4	65	46	33	16
Frukt sallad	100 g	0,4	85	60	43	21

Hela mellanmål	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
2 st digestivekex, smör, ost	4,2	200	150	100	50
2 st rån, smör, ost	4	170	128	85	43
1 smörgås smör, ost/mjukost	5	130	98	65	33
Risifruitti 175 g	4,5	230	173	115	58
1 st pannkaka, sylt	3	150	113	75	38
3 msk lingonsylt + 1 msk vispgrädde (ovispad)	0,5	160	120	80	40
1,5 dl kräm, 2 msk vispgrädde (ovispad), 1 veteskiva	6	300	225	150	75
1 dl nat. yoghurt + äpplemos, 2 smulade pepparkakor	6	150	113	75	38

Övrigt	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%	
Socket	6 g	0	24	18	12	6
Socket	1 bit	0	12	9	6	3
Berikad gröt	1 dl	9	175	131	88	44
Berikad välling	1 dl	8	140	105	70	35
Matolja	1 msk	0	118	89	59	30

Frukost/Smörgås	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%	
Hård brödskiva	1 st	1,2	45	34	23	11
Mjuk brödskiva	1 st	2,7	60	45	30	15
Brödbulle	1 st	4,5	175	131	88	44
Cornflakes	1 dl	0,8	55	41	28	14
Gröt (Ris/Manna)	1 dl	5	95	71	48	24
Gröt (Havre/Råg)	1 dl	3	60	45	30	15
Kaviar	2 tsk	1	40	30	20	10
Leverpastej	1 msk	2	35	26	18	9
Margarin 70%	5 g	0	30	23	15	8
Margarin 40%	5 g	0	20	15	10	5
Marmelad	1 tsk	0	15	11	8	4
Marmelad light	1 tsk	0	7	5	4	2
Mjukost	1 msk	1	35	26	18	9
Medwurst/Korv	1 skiva	2,5	40	30	20	10
Müsli	0,5 dl	2,5	75	56	38	19
Ost 28%	1 skiva	4	45	34	23	11
Ost 17%	1 skiva	4,5	30	23	15	8
Sill inlagd	1 bit	1	10	8	5	3
Skinka	1 skiva	0,8	15	11	8	4
Sylt/mos	1 msk	0	35	26	18	9
Sylt/mos light	1 msk	0	30	23	15	8
Välling	1 dl	3,5	75	56	38	19
Yoghurt 2%	1 dl	3	90	68	45	23
Yoggi Dröm 125g	1 st	3	150	113	75	38
Ägg	1 st	6	80	60	40	20
Vetebröd/kakor	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%	
Digestivekex	1 st	1	65	49	33	16
Kex, pepparkaka	1 st	0,2	30	23	15	8
Riskaka	1 st	0,4	25	19	13	6
Salta kex	1 st	0,5	25	19	13	6
Skorpa	1 st	1	45	34	23	11
Småkaka	1 st	0	65	49	33	16
Smörgåsrån	1 st	0	15	11	8	4
Rulltårta, skiva	1 st	1	100	75	50	25
Vetebröd fyllt, skiva	1 st	4	80	60	40	20
Vetebröd osötat, skiva	1 st	4,5	70	53	35	18

Kosttillsägg/Berikning	Mått	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Diben** / Diasip**	1 st	15/9	300/208	225/156	150/104	75/52
Calogen (30ml) /Nutrical (10ml)	1 st	0/0	135/25	101/19	73/13	
Fresubin 2 kcal** /Protein energy**	1 st	20/20	400/300	300/225	200/150	100/75
Fresubin original** /Fresubin energy**	1 st	8/11	200/300	150/225	100/150	50/75
Fortimel compact* /compact protein**	1 st	12/18	300	225	150	75
Fortimel jucy**/energy**/extra**	1 st	8/12/18	300	225	150	75
Resource 2.0 / Komplettn Näring 1.5**	1 st	18/11	400/302	300/226	200/151	100/76
Resource protein** / katrinplommon	1 st	19/	250	188	125	63
Renilon 4.0* / Renilon 7.5*	1 st	5/9	250	188	125	63
Fresubin crème* /Fortimel crème*	1 st	13/12	250/200	188/150	125/100	63/50

*=125ml
**=200ml