

KALORI- och VÄTSKELISTA

Skriv in i mätvärden i Melior innan rond: Energiintag (hur många % från mat respektive näringsdryck samt Urinmätning och Vätsketillförsel per os

Namn: _____ Sal: _____ Datum: _____

Energibehov MÅL:.....kcal/dygn Övrig info (t.ex ord. Från dietist):							Vätskebehov MÅL: Minst.....ml/dygn Max.....ml/dygn					Förluster MÅL:.....ml/dygn Rutin (ringa in) MTX Sendoxan 900ml/6h 1500ml/6h			
Tid	Serverad mat	Intag 25%	Intag 50%	Intag 75%	Intag 100%	Intag Kcal	Tid	Vätska/dryck	Insatt ml	Intag ml	Intag kcal	Tid	Urinmängd	Urin pH	Övriga utsöndringar
Räkna ihop intag kcal under dagpass							Räkna ihop intag ml och intag kcal under dagpass								
Räkna ihop intag kcal under kvällspass							Räkna ihop intag ml och kcal under kvällspass								
Räkna ihop intag kcal TOTALT under dygnet							Räkna ihop intag ml och kcal totalt under dygnet								

Frukost/Mellanmål (1 skiva/st/dl)	25%	50%	75%	100%
Bröd	15	30	45	60
Knäckebröd	11	23	34	45
Smörgåsran	4	8	11	15
Skropa	11	23	34	45
Salt kex	6	13	19	25
Digestivekex	18	36	54	72
Smör (5g)	8	15	23	30
Skinka/korv/kalkon	9	18	26	35
Ost	15	30	45	60
Marmelad (1msk)	13	25	38	50
Leverpastej (1msk)	9	18	26	35
Kaviar (1msk)	10	20	30	40
Digestivekex + smör + ost	38	75	113	150
Smörgåsran + smör + ost	23	45	68	90
Smörgås + smör + ost	38	75	113	150
Krä	16	33	49	65
Havregrynsgrot	30	60	90	120
Mannagrynsgrot	25	50	75	100
Risgrynsgrot	28	55	83	110
Risifrutti	49	98	147	196
Ägg	20	40	60	80
Cornflakes	14	28	41	55
Müsli	31	63	94	125
Havrekuddar	15	30	45	60

Sylt/Socker (1msk)	25%	50%	75%	100%
Sylt/äpplemos	9	18	26	35
Honung	12	25	37	50
Socker (1tsk/1bit)	5	10	14	19

Frukt	25%	50%	75%	100%
Banan	24	48	67	95
Apelsin	16	33	46	65
Äpple/Päron	16	33	46	65
Kiwi/clementin	8	15	21	30
Fruktsallad	21	43	60	85
Konserverad frukt	16	33	46	65

Maträtter	25%	50%	75%	100%
Normalkost C-kök	125	250	375	500
Energitäta smårätter C-kök	132	265	397	530
Varm soppa C-kök	80	160	240	320
Kall soppa C-kök	45	90	135	180
Varma koppen klar grönsak	11	23	34	46
Varma koppen ost/broccoli	27	53	800	107
Pannkaka	30	60	90	120
Paj fryst ost och skinka	164	327	491	654
Paj fryst Mozzarella	144	287	431	574
Kelda soppa skaldjur (1dl)	18	36	54	72
Kelda soppa sparris (1dl)	16	32	48	64

Dessert (1st/bit)	25%	50%	75%	100%
Dessert C-kök	29	57	86	115
Fruktsmoothie C-kök	72	145	217	290
Gräddglass	32	65	97	130
Isglass	13	25	35	50
Mjuk kaka	47	95	142	190
Vetebulle fylld	20	40	60	80
Rulltårta	25	50	75	100
Småkaka	16	33	49	65
Vaniljsås (1dl)	25	50	75	100
Grädde – vispad (1msk)	8	15	23	30
Grädde – ovispad (1msk)	14	28	41	55
Paj med vaniljsås	113	225	315	450
Chokladpudding Jacky	27	55	82	110

Godis/Snacks (1dl)	25%	50%	75%	100%
Chips	38	75	113	150
Ostbågar	14	28	41	55
Salta pinnar (10st)	10	20	30	40
Popcorn	4	8	11	15
Smågodis	65	130	195	260

Dryck (100ml=1dl)	25%	50%	75%	100%
Saft/Juice	17	34	51	68
Lättöl	11	23	34	45
Mjöl/fil/yoghurt (naturell 3%)	15	30	45	60
Fruktyoghurt 2%	22	45	67	90
Nypon/blåbärssoppa	21	42	62	83
Varm choklad	41	83	124	165
Buljong	1	2	3	4
Läsk t.ex Coca-cola	11	21	32	42

Näringsdryck (1 flaska/paket)	25%	50%	75%	100%
Resource Ultra	75	150	225	300
Resource Protein	63	125	188	250
Nutridrink Kompakt	75	150	225	306
Diben	75	150	225	300
Calogen shot	40	80	120	160
Calshake med mjölk	150	300	450	600
Calshake med mjölk + glass	182	265	547	730
Katrinplommondryck (100ml)	14	27	41	55

Glas = 150ml/1,5dl
 Stort glas = 300ml/3dl
 Kopp 200ml/2dl
 Pipmugg 200ml/2dl
 Liten porslinskanna 125ml/1,25dl
 Vatten kannan 500ml/5dl