

Energi- och proteinguide

Madelene Johansson, Leg. Dietist

OBSERVERA: Angivna energi- och proteinmängder är inga exakta värden. Det är cirkavärden som är avrundade för att underlätta beräkningen.

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Drycker och soppor			
Blåbärssoppa	1 dl	40	0,2
Chokladdryck, mellanmjölk (1,5 %)	1 dl	75	3,5
Buljong (grönsak)	1 dl	5	0,4
Cider	1 dl	50	-
Juice, saft	1 dl	50	-
Kaffe/te	1 dl	-	-
Lightdryck, lightläsk	1 dl	-	-
Liva Svartvinbärstryck protein	1 dl	60	4,0
Liva Äppeldryck energi	1 dl	90	-
Läsk	1 dl	40	-
Lättöl, svagdricka	1 dl	30	0,2
Mellanöl	1 dl	40	0,4
Måltidsdricka, lingon/äpple	1 dl	30	-
Nyponsoppa	1 dl	50	0,2
Nyponsoppa Resource	1 dl	120	0,2
Proviva	1 dl	50	0,5
Starköl	1 dl	50	0,6
Varma koppen (grönsak)	1 dl	45	0,5
Vin, rött 12 %	1 dl	70	-
Vin, vitt 12 %	1 dl	70	-
Välling för vuxna	1 dl	70	3,6
Mjolkprodukter	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Crème fraiche 34 %	1msk/1dl	50/320	0,3/2,3
Delikatessyoghurt 7 %	1msk/1dl	20/130	0,4/2,5
Filmjök naturell 0,5 %	1 dl	40	3,5
Filmjök naturell 3 %	1 dl	60	3,4
Fruktyoghurt lätt	1 dl	75	3,0
Fruktyoghurt 2 %	1 dl	95	3,3

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Gräddfil 12 %	1msk/1dl	20/140	0,5/3,1
Kaffegräde 12 %	1msk/1dl	20/140	0,5/3,1
Kesella naturell lätt 1 %	1msk/1dl	10/75	1,9/12,7
Kesella naturell 10 %	1msk/1dl	25/150	1,9/12,7
Kesella smaksatt 7,5 %	1msk/1dl	20/140	1,1/7,4
Keso naturell 4 %	1msk/1dl	15/95	1,8/12
Matlagingsgräde 15 %	1msk/1dl	25/160	0,4/3
Mjök lätt 0,5 %	1 dl	40	3,5
Mjök mellan 1,5 %	1 dl	50	3,4
Mjök standard 3 %	1 dl	60	3,0
Turkisk yoghurt 10 %	1 dl	120	3,2
Vispgräde 40% ovispad	1msk/1dl	55/375	0,3/2,1
Vispad gräde	1msk/1dl	30/190	0,2/1,0

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Flingor, gröt, müsli			
Cornflakes	1 dl	45	1,0
Havrefras	1 dl	45	1,1
Müsli (basmüsli)	1 dl	150	3,7
Müsli (frukt, nötter)	1 dl	165	2,6
Havregrynsgröt, vattenkokt	1dl gryn, 2dl vatten	130	4,7
Havregrynsgröt, mjölkkokt (1,5 %)	1dl gryn, 2 dl mjök	225	11,5
Mannagrynsgröt	1 dl	85	4,0
Risgrynsgröt	1 dl	90	3,0
Risifruitti	1 förp.	270	4,9

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Bröd och kex			
Cream Cracker	1 st	45	0,7
Digestivekex	1 st	70	1,0
Knäckebröd (Wasa husman)	1 st	40	1,2
Mjuk vit brödskiva	1 st	75	2,2
Riskaka naturell	1 st	25	0,5
Riskaka smaksatt	1 st	30	0,4
Saltiner	1 st	20	0,7
Smörgåsrån	1 st	20	0,4

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Matfett			
Majonnäs 80 %	1 msk	100	0,1
Margarin, lätt 40 %	1 tsk	20	-
Margarin, bords 60 %	1 tsk	30	-
Bregott 80 %	1 tsk	35	-
Raps-/olivolja	1msk	115	-

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Pålägg, ägg, sill			
Dessertost, brie	1 msk	60	2,5
Kalkon	1 skiva	20	3,3
Kalvsylta	1 skiva	35	4,2
Kaviar (Kalles original)	1 msk	60	1,4
Leverpastej 24 %	1 msk	40	1,6
Makrillfilé i tomatsås	½ burk	150	10,8
Marmelad	1 tsk	15	-
Medvurst kokt/rökt	1 skiva	45	1,8
Mjukost 20 %	1 msk	40	2,5
Ost 28 %	1 skiva	35	2,7
Ost 17 %	1 skiva	30	3,0
Salami	1 skiva	40	1,8
Sill (gaffelbit)	1 bit	15	0,8
Skinka kokt/rökt	1 skiva	20	3,2
Tonfisk i olja (avrunnen)	1 dl	145	19,7
Ägg (kokt)	1 st	75	7,0
Ägg (stek)	1 st	100	6,4
Äggula	1 st	55	2,7

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Frukt och bär			
Apelsin	1 st	60	1,1
Aprikoser, torkade	1 st	15	0,3
Avokado	1 st	180	2,1
Banan	1 st	105	1,0
Clementin	1 st	35	0,5
Fikon, torkade	1 st	60	0,7
Jordgubbar/hallon/blåbär	1 dl	30	0,5
Katrinplommon, torkade	1 st	20	-
Kiwi	1 st	50	0,8
Konserverad frukt	1 dl	85	0,4
Päron	1 st	75	0,6
Russin	1 msk	30	0,3
Vindruvor	1 dl	50	0,5
Äpple	1 st	70	0,4

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Grönsaker			
Grönsaksblandning fryst	1 dl	45	2,1
Gurka	1 dl	5	0,4
Isbergssallat	1 dl	3	0,2
Majs	1 dl	70	2,0
Morot	1 st	30	0,4
Tomat	1 st	20	0,7

Varmrätter	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Middag (inkl. dessert)	1/1	600	≥ 25
Kvällsmat	1/1	450	≥ 25
Falukorv	1 skiva (30 g)	80	3,0
Frukostkorv	1 st	260	9,9
Hamburgare stekt (ej bröd)	1 st (100 g)	255	25,0
Köttbulle	1 st	20	1,2
Fisk vit kokt	1 portion	130	29,3
Fisk vit panerad stekt	1 portion	175	20,6
Kyckling	1 portion	145	26,9
Paj (köttfärs)	1 portion	420	21,5
Pannkaka	1 st	140	5,0
Raggmunk	1 st	75	2,1
Varmkorv	1 st	155	6,9
Potatis, pasta, ris	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Ris kokt	1 dl	120	2,0
Pasta kokt	1 dl	130	2,6
Potatis kokt	1 st	60	1,1
Potatismos pulver	1 dl	60	1,5
Potatismos ”hemlagat”	1 dl	80	2,2
Såser	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Bearnaisesås	1 dl	360	2,2
Brunsås	1 dl	180	2,3
Kal sås, gräddfil	1 dl	130	3,1
Remouladsås	1 dl	640	1,0
Hollandaisesås	1 dl	430	2,5
Stuvning vit	1 dl	100	3,7
Dessert, tillbehör	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Chokladmousse	1 dl	425	3,8
Chokladpudding	1 dl	145	4,2
Chokladsås	1 dl	275	4,9
Fromage	1 dl	175	2,4
Gräddglass	1 dl	110	1,9
Isglass	1 dl	60	0,1
Kräms, bär/frukt	1 dl	75	0,2
Mannagrynspudding	1 dl	110	5,3
Ostkaka	1 dl	185	10,1
Risgrynspudding	1 dl	110	4,4
Sylt	1tsk/1msk	10/25	-/0,1
Vaniljsås	1 dl	110	4,9

	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Äppelmos	1msk/1dl	40/270	-/0,2
Äppelpaj	1 bit (100 g)	235	2,4
Kaffebröd	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Bakelse/tårtbit	1 bit, (100 g)	330	4
Mariekek	1 st	20	0,3
Mazarin	1 st	220	3,3
Mjuk kaka/sockerkaka	1 bit	140	2,2
Pepparkaka	1 st	25	0,3
Rulltårta	1 bit	115	0,9
Småkaka	1 st	50	0,5
Vetebulle fylld	1 st	190	4,0
Vetebulle slät	1 st	165	4,3
Vetelängd	1 skiva	90	1,6
Veteskorpa	1 st	40	1,0
Wienerbröd	1 st	255	3,5
Socker, godis, snacks	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Chips	1 dl	100	1,1
Chokladkaka	100 g	345	5,8
Chokladpralin	1 st	55	0,7
Honung	1 msk	70	0,1
Jordnötter	1 dl	390	17,5
Kexchoklad	100 g	515	8,5
Ostbågar	1 dl	100	2,0
Smågodis, kola, karamell	1 st	20	-
Socker, strö	1 msk	55	-
Socker, bit	1 st	15	-

Kompleta komplett	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Fresubin energy	200 ml	300	12
Fresubin energy fiber	200 ml	300	12
Fresubin protein energy	200 ml	300	20
Fresubin 2 kcal	200 ml	400	20
Fresubin 2 kcal fiber	200 ml	400	20
Fortimel yoghurt style	200 ml	300	12
Fortimel compact	125 ml	300	12
Fortimel compact fiber	125 ml	300	12
Fortimel compact protein	125 ml	300	18
Icke kompletta kosttillägg	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Resource addera plus	200 ml	250	8
Fortimel Jucy	200 ml	300	8
Konsistensanpassade kosttillägg	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Fresubin thickened stage 1 och 2	200 ml	300	20
Fresubin dessert fruite	1 förp	200	9
Fresubin yocreme	1 förp	190	9
Fresubin 2 kcal creme	1 förp	250	13
Berikningsprodukter:	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot (g)</i>
Calogen	3 x 30 ml	400	-
Resource nyponsoppa	100 ml	116	-
Resource aktiva	100 ml	55	-
Fresubin protein powder	1 skopa	18	4,4
Mått	<i>mängd</i>	(100 ml = 1 dl = 0,1 liter)	
Djup tallrik	250 ml		
Dricksglas, normalt	175 ml		
Dricksglas, litet	150 ml		
Kaffekopp, stor	150ml		
Kaffekopp, liten	125 ml		
Matsked	15 ml		
Mugg	225 ml		
Tesked	5 ml		

Måtten kan variera beroende på typ av servis!