

## Energi- och proteinguide

Madelene Johansson, Leg. Dietist  
Louise Sund, Leg. Dietist

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

Drycker och soppor	pris	mängd	kcal	prot (g)
Blåbärssoppa	2 kr	1 dl	40	0,2
Chokladdryck, mellanmjölk (1,5 %)	1,5 kr	1 dl	75	3,5
Cider	1,5 kr	1 dl	50	-
Juice, saft	1 kr	1 dl	50	-
Liva Svartvinbärstryck protein		1 dl	60	4,0
Liva Äppeldryck energi		1 dl	90	-
Läsk	1 kr	1 dl	40	-
Lättöl, svagdricka	2 kr	1 dl	30	0,2
Måltidsdricka, lingon/äpple	0,75	1 dl	30	-
Nyponsoppa	1,5 kr	1 dl	50	0,2
Proviva	2,5 kr	1 dl	50	0,5
Starköl	4 kr	1 dl	50	0,6
Vin, rött 12 %	12 kr	1 dl	70	-
Vin, vitt 12 %	12 kr	1 dl	70	-
Välling för vuxna	1,5 kr	1 dl	70	3,6
<b>Mjolkprodukter</b>				
Crème fraîche 34 %	1 kr	1 msk	50	0,3
	7 kr	1 dl	320	2,3
Filmjolk naturell 0,5 %	1,5 kr	1 dl	40	3,5
Filmjolk naturell 3 %	1,5 kr	1 dl	60	3,4
Fruktyoghurt lätt	1,75 kr	1 dl	75	3,0
Fruktyoghurt 2 %	2,75 kr	1 dl	95	3,3
Gräddfil 12 %	0,75 kr	1 msk	20	0,5

	4,5 kr	1 dl	140	3,1
	0,75 kr	1msk	20	0,5
Kaffebräde 12 %	4,5 kr	1 dl	140	3,1
Kesella naturell lätt 1%	1 kr	1 msk	10	1,9
	6,5 kr	1 dl	75	12,7
Kesella naturell 10 %	1 kr	1 msk	25	1,9
	6,5 kr	1 dl	150	12,7
Kesella smaksatt 7,5 %	1 kr	1 msk	20	1,1
	6,5 kr	1 dl	140	7,4
Keso naturell 4 %	1 kr	1 msk	15	1,8
	7 kr	1 dl	95	12
Matlagningsbräde	0,75 kr	1 msk	25	0,4
15%	4,5 kr	1 dl	160	3
Mjolk lätt 0,5 %	1,5 kr	1 dl	40	3,5
Mjolk mellan 1,5 %	1,5 kr	1 dl	50	3,4
Mjolk standard 3 %	1,5 kr	1 dl	60	3,0
Turkisk yoghurt 10 %	3 kr	1 dl	120	3,2
Vispbräde 40%	0,75 kr	1 msk	55	0,
ovispad	5,5 kr	1 dl	375	2,1
Vispad bräde	0,50 kr	1 msk	30	0,2
	3 kr	1 dl	190	1,0
<b>Flingor, gröt, müsli</b>				
Cornflakes	0,5 kr	1 dl	45	1,0
Havrefras	1 kr	1 dl	45	1,1
Müsli (basmüsli)	1,5 kr	1 dl	150	3,7
Müsli (frukt, nötter)	3 kr	1 dl	165	2,6
Mannagrynsgröt	1,5 kr	1 dl	85	4,0
Risgrynsgröt	2 kr	1 dl	90	3,0
Risifruitti	10 kr	1 förp.	270	4,9
<b>Bröd och kex</b>				
Cream Cracker	0,5 kr	1 st	45	0,7
Digestivekex	1 kr	1 st	70	1,0
Knäckebröd (Wasa husman)	0,5 kr	1 st	40	1,2
Mjuk vit brödskiva	1,2 kr	1 st	75	2,2
Riskaka naturell	1 kr	1 st	25	0,5
Riskaka smaksatt	1 kr	1 st	30	0,4
Saltiner	0,75 kr	1 st	20	0,7
Smörgåsrån	0,5 kr	1 st	20	0,4
<b>Matfett</b>				

Majonnäs 80 %	1,5 kr	1 msk	100	0,1
Bregott 80 %	0,5 kr	1 tsk	35	-
Raps-/olivolja	0,5 kr	1 msk	115	-
<b>Pålugg, ägg, sill</b>				
Dessertost, brie	3 kr	1 msk	60	2,5
Kalkon	3 kr	1 skiva	20	3,3
Kalvsylta	3,5 kr	1 skiva	35	4,2
Kaviar (Kalles original)	2 kr	1 msk	60	1,4
Leverpastej 24 %	1,5 kr	1 msk	40	1,6
Makrillfilé i tomatsås	15 kr	½ burk	150	10,8
Marmelad	1,5 kr	1 tsk	15	-
Medvurst kokt/rökt	4,4 kr	1 skiva	45	1,8
Mjukost 20 %	2,5 kr	1 msk	40	2,5
Ost 28 %	0,5 kr	1 skiva	35	2,7
Ost 17 %	0,5 kr	1 skiva	30	3,0
Salami	3 kr	1 skiva	40	1,8
Sill (gaffelbit)	0,5 kr	1 bit	15	0,8
Skinka kokt/rökt	3,75 kr	1 skiva	20	3,2
Tonfisk i olja (avrunnen)	20 kr	1 dl	145	19,7
Ägg (kokt)	3,5 kr	1 st	75	7,0
Ägg (stekt)	3,75 kr	1 st	100	6,4
Äggula	3,5 kr	1 st	55	2,7
<b>Frukt och bär</b>				
Apelsin	7,5 kr	1 st	60	1,1
Aprikoser, torkade	2 kr	1 st	15	0,3
Avokado	15 kr	1 st	180	2,1
Banan	5 kr	1 st	105	1,0
Clementin	6 kr	1 st	35	0,5
Fikon, torkade	2,5 kr	1 st	60	0,7
Jordgubbar/hallon/blåb är	9 kr	1 dl	30	0,5
Katrinplommon, torkade	2,5 kr	1 st	20	-
Kiwi	4 kr	1 st	50	0,8
Konserverad frukt	3,5 kr	1 dl	85	0,4
Päron	8 kr	1 st	75	0,6
Russin	0,75 kr	1 msk	30	0,3
Vindruvor	9 kr	1 dl	50	0,5
Äpple	6 kr	1 st	70	0,4

<b>Grönsaker</b>	<i>pris</i>	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>prot</i>										
Grönsaksblandning fryst	2 kr	1 dl	45	2,1	Rulltårta	2 kr	1 bit	115	0,9	<b>Icke kompletta kosttillägg</b>	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>		
Gurka	2 kr	1 dl	5	0,4	Småkaka	0,5 kr	1 st	50	0,5	Resource addera plus	13 kr	200 ml	250	8
Isbergssallat	1,5 kr	1 dl	3	0,2	Vetebulle fylld	3,5 kr	1 st	190	4,0	Fortimel Jucy	11,5 kr	200 ml	300	8
Majs	5 kr	1 dl	70	2,0	Vetebulle slät	3 kr	1 st	165	4,3	<b>Konsistensanpassade kosttillägg</b>	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>		
Morot	1,75 kr	1 st	30	0,4	Vetelängd	2,5 kr	1 skiva	90	1,6	Fresubin thickened stage 1 och 2	21 kr	200 ml	300	20
Tomat	8,5 kr	1 st	20	0,7	Veteskorpa	1 kr	1 st	40	1,0	Fresubin dessert fruit	21 kr	1 förp	200	9
					Wienerbröd	4 kr	1 st	255	3,5	Fresubin yocreme	21 kr	1 förp	190	9
<b>Varmrätter</b>					<b>socker, godis, snacks</b>					Fresubin 2 kcal creme	21 kr	1 förp	250	13
Köttbulle	1,5 kr	1 st	20	1,2	Chips	1,5 kr	1 dl	100	1,1	<b>Berikningsprodukter:</b>	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>		
Pannkaka	3 kr	1 st	140	5,0	Chokladkaka	16 kr	100 g	345	5,8	Calogen	45 kr	3 x 30 ml	400	-
Raggmunk	4,5 kr	1 st	75	2,1	Chokladpralin	4 kr	1 st	55	0,7	Resource aktiva	18,5 kr	100 ml	55	-
Varmkorv	2,5 kr	1 st	155	6,9	Honung	2,75 kr	1 msk	70	0,1	Fresubin protein powder	2,25 kr	1 skopa	18	4,4
					Jordnötter	6,5 kr	1 dl	390	17,5	<b>Mått</b>	<i>mängd</i>	(100 ml = 1 dl = 0,1 liter)		
<b>Dessert, tillbehör</b>					Kexchoklad	14 kr	100 g	515	8,5	Djup tallrik	250 ml			
Chokladmousse	5,5 kr	1 dl	425	3,8	Ostbågar	1,5 kr	1 dl	100	2,0	Dricksglas, normalt	175 ml			
Chokladpudding	2,5 kr	1 dl	145	4,2	Smågodis, kola, karamell	0,2 kr	1 st	20	-	Dricksglas, litet	150 ml			
Chokladsås	10 kr	1 dl	275	4,9	Socker, strö	0,5 kr	1 msk	55	-	Kaffekopp, stor	150ml			
Fromage	5,5 kr	1 dl	175	2,4	Socker, bit	0,2 kr	1 st	15	-	Kaffekopp, liten	125 ml			
Gräddglass	5,5 kr	1 dl	110	1,9	<b>Berikning</b>					Matsked	15 ml			
Isglass	4 kr	1 dl	60	0,1	Proteinsmör	1,5 kr	1 msk	85	3,6	Mugg	225 ml			
KräM, bär/frukt	2,75 kr	1 dl	75	0,2	Smör	1 kr	1 msk	105	0,1	Tesked	5 ml			
Mannagrynspudding	2 kr	1 dl	110	5,3	Grädde, ovispad	0,75 kr	1 msk	55	0,3					
Ostkaka	3 kr	1 dl	185	10,1	Rapsolja	0,5 kr	1 msk	115	-					
Risgrynspudding	2,5 kr	1 dl	110	4,4	Proteinpulver	2,25 kr	1 skopa	18	4,4					
Sylt	0,5 kr	1 tsk	10	-	Ägg	3,5 kr	1 st	75	7,0					
Vaniljsås	4 kr	1 dl	110	4,9	<b>Kompletta komplett</b>		<i>mängd</i>	<i>kcal</i>						
					Fresubin energy	12 kr	200 ml	300	12					
Äppelmos	0,75 kr	1 msk	40	-	Fresubin energy fiber	12,5 kr	200 ml	300	12					
	4,5 kr	1 dl	270	0,2	Fresubin protein energy	15,5 kr	200 ml	300	20					
Bär/frukpaj	9 kr	1 bit	235	2,4	Fresubin 2 kcal	14 kr	200 ml	400	20					
		(100 g)			Fresubin 2 kcal fiber	15 kr	200 ml	400	20					
<b>Kaffebröd</b>					Fortimel yoghurt style	20 kr	200 ml	300	12					
Bakelse/tårtbit	15 kr	1 bit, (100 g)	330	4	Fortimel compact	17 kr	125 ml	300	12					
					Fortimel compact fiber	18 kr	125 ml	300	12					
Mariekekex	0,5 kr	1 st	20	0,3	Fortimel compact protein	21 kr	125 ml	300	18					
Mazarin	6,5 kr	1 st	220	3,3										
Mjuk kaka/sockerkaka	2 kr	1 bit	140	2,2										
Pepparkaka	0,5 kr	1 st	25	0,3										

| Måtten kan variera beroende på typ av servis!