



## Bilaga 2. Energi- och proteintabell

<b>Mejeriprodukter, välling, gröt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Mjölk, mellan 1,5 %	1 dl	50	3,7
Mjölk, standard 3 %	1 dl	60	3,6
Vispgrädde 40 %	1 msk/1 dl	60/375	0,32/2,1
Kaffegrädde 12 %	1 msk/1 dl	20/135	0,5/3,1
Keso 4 %	1 msk/1 dl	15/95	1,8/12
Kvarg 10 %	1 msk/1 dl	23/152	1,9/12,7
Gräddfil	1 msk/1 dl	20/135	0,5/3,1
Crème fraiche 34 %	1 msk/1 dl	50/325	0,5/2,3
Fruktyoghurt 2 %	1 dl	95	3,4
Turkisk yoghurt 10 %	1 dl	130	4,2
Filmjölk 1,5 %	1 dl	50	3,6
Filmjölk 3 %	1 dl	60	3,5
Välling, berikad	1 dl	70	3,5
Gröt, grahamsgryn	1 dl	70	1,9
Gröt, havregryn	1 dl	55	2,4
Gröt, mannagryn	1 dl	100	4,3
Gröt, risgryn	1 dl	100	3,2
<b>Smörgåsar, bröd, kex, flingor</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Smörgås med leverpastej	1 styck + 1 msk	155	3,5
Smörgås med ost	1 styck + 1 skiva	155	4,7
Smörgås med skinka	1 styck + 1 skiva	135	5,3
Smörgås med medvurst	1 styck + 1 skiva	195	3,2
Bröd, mjukt	1 skiva	80	2
Knäckebröd, råg	1 skiva	45	1,4
Digestivekex	1 styck	70	1
Skorpa	1 styck	50	1
Mariekek	1 styck	25	0,3
Smörgåsran	1 styck	15	0,4
Riskaka, smaksatt	1 styck	30	0,4
Cornflakes	1 dl	50	1
Müsli	1 dl	150	3,7
<b>Pålägg, ägg, sill</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Ost 25 %	1 skiva ca 2 mm	40	2,7
Medvurst 23 %	1 skiva ca 1 mm	40	1,2
Skinka, rökt 3 %	1 skiva	20	3,3
Leverpastej, bredbar	1 msk	40	1,6
Mjukost	1 msk	40	2,7



Makrillfilé i tomatsås	½ burk	70	8,8
Tonfisk i olja	75 g	142	19
Sardiner i tomatsås	1 styck ca 25 g	40	5,1
Sill, matjes	1 bit ca 5 g	20	0,8
<b>Pålägg, ägg, sill</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Ägg	1 styck	75	7,4
Äggula	1 styck	45	2,2
Kaviar, Kalles	1 msk	60	1,3
Ketchup	1 msk	16	0,2
Senap, svensk	1 msk	25	0,9
Marmelad	1 msk	40	0,1sött
<b>Glass, dessert, sylt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Gräddglass 15 %	1 dl	110	1,8
Lättglass 5 %	1 dl	80	2,1
Fruktcocktail	1 dl	50	0,4
Chokladpudding	1 dl	145	5,3
Chokladmousse	1 dl	425	6,4
Kräm, frukt	1 dl	90	0,3
Äppelkaka	100 g	330	2
Ostkaka 7 %	1 dl	170	10
Vaniljsås, pulverbaserad	1 dl	100	3,1
Chokladsås	1 msk	50	0,7
Kaffebröd/vetebröd	1 styck ca 50 g	178	4,1
Bakelse/tärtbit	1 bit ca 100 g	320	4,2
Kaka, mjuk	1 styck ca 35 g	120	2,2
Småkaka	1 styck ca 10 g	50	0,5
Pepparkaka	1 styck ca 5 g	20	0,3
Wienerbröd	1 styck ca 50 g	275	3,6
Kanelbulle	1 styck ca 35 g	150	2,1
Rulltårta med sylt	1 bit ca 30 g	100	0,9
Muffin	1 styck ca 50 g	130	2,9
Fromage	1 dl	180	2,4
Sylt/mos	1 msk	26	0
Katrinplommonpuré	1 msk	20	0,3
<b>Godis, snacks</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Chokladkaka	100 g	550	5,5
Chokladpraliner	1 styck/5 styck	215	0,6/3
Chips 34 %	25 g	132	1,4
Godis, skum	1 styck	14	0,1
Socket, strö/bit	1 msk/1 styck	60/15	0/0
Honung	1 tsk	23	0
<b>Frukt, bär, grönsaker</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Apelsin/päron/äpple	1 styck	70	1
Aprikoser, torkade	1 styck	17	0,3
Avokado	1 styck	210	2,1
Banan	1 styck	106	1,1



Clementin	1 styck	35	0,5
<b>Frukt, bär, grönsaker</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Fikon, torkade	1 dl	235	2,9
Jordgubbar/hallon/blåbär	1 dl	30	0,2
Kiwi	1 styck	50	0,2
Russin	1 dl	190	1,1
Vindruvor	6 stycken	54	0,5
Konserverad frukt	1 dl	85	0,4
<b>Dryck</b>			
Måltidsdryck	1 dl	40	0
Juice	1 dl	50	0,4
Lättdryck	1 dl	30	0,2
FUN light	1 dl	0	0
Lättöl	1 dl	30	0,2
Frukt-, bär-, saftsoppa	1 dl	50	0,2
Saft/läsk	1 dl	40	0
Varma koppen	1 dl	40	0,5
<b>Matfett</b>			
Margarin, bord 60 %	1 tsk	30	0
Bregott 75 %	1 tsk	34	0
Lätta 40 %	1 tsk	20	0,1
Olja, raps/oliv	1 tsk	45	0
Majonnäs 80 %	1 tsk	35	0
<b>Kosttillägg</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
Calogen	30 ml	140	0
Calogen Extra	30 ml	130	1,5
Cubitan	1 dl	125	10
Fortimel Compact/Fibre	1 dl	240	9,6
Fortimel Compact Protein	1 dl	245	14,4
Diasip	1 dl	100	4,9
Fresubin protein powder	5 g (1 skopa)	18	4,4 g
<b>Lunch, middag</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Protein, g</b>
A-kost med dessert och tillbehör	1 portion/0,5 portion	560/285	20/10