

Guide för beräkning av energiintag

Smörgås, bröd, pålägg, ägg	Kcal/st
Mjuk smörgås med margarin 70%, pålägg	150
Hård smörgås med margarin 70%, pålägg	100
Dubbelt smörgåsrån, margarin 70%, ost	100
Mjukt bröd, 1 skiva	70
Hårt bröd, 1 skiva	40
Smörgåsrån, 1 skiva	13
Riskaka, 1 skiva	30
Margarin 70-80% (portionsförp) 10 g	70
Margarin lätt 40% (portionsförp) 10 g	40
Pålägg (ost, korv, leverpastej) per smörgås	50
Pålägg (skinka) per smörgås	20
Briest 30 g	105
Marmelad (portionsförpackning) 24 g	55
Kaviar (portionsförpackning) 12 g	45
Sill, inlagd 1 bit	20
Ägg, 1 styck	100
Äkta majonnäs 1 msk	100
Gröt, flingor, välling	Kcal/dl
Havregrynsgrot/Rågflingegrot	70
Manna/Ris gröt kokt på mjölk 3%	90
Basmsli	150
Cornflakes	50
Fullkornsvälling	65
Mjölk, fil, yoghurt, grädde	Kcal/dl
Mjölk, fil, naturell yoghurt 3 %	60
Mellanmjölk, mellanfil 1,5%	50
Lättmjölk, lättfil 0,5 %	40
Fruktyoghurt, vaniljyoghurt	80
Turkisk yoghurt	130
Keso, Kesella naturell	100
Drycker, soppor	Kcal/dl
Juice, saft, läsk, blåbärssoppa, ProViva	50
Lättöl, lättsockrad dryck, cider	30
Nypondryck energi, Liva	100
Drickbuljong	4
Kaffe, te, lightläsk, Fun light	0
Chokladdryck 30 g plus vatten/påse	110

Tillbehör/berikning	kcal/port
Lingonsylt (portionsförp) 35 g	55
Pannkakssylt (portionförp) 50 g	80
Äppelmos (portionsförp) 35 g	40
Ketchup (portionförp) 25g	25
Senap (portionsförp) 10ml	25
Socker, 1 bit	10
Socker, 1 msk	50
Honung, 1 tsk	20
Olja, flytande margarin, 1 tsk	30
Vispgrädde ovispad 1 msk	60
Vispgrädde vispad 1 msk	30
Glass, efterrätt, kräm, frukt	kcal/st
Kräm, 1 dl	80
Konsvererad frukt, 1 dl	100
Glassbägare vanilj, blåbär 110 ml	110
Glassbägare protein,	200
Oatly glass, 1 dl	210
Piggelin	50
Risifrutti/ Mannafrutti, 175 g	200
Fruktyoghurt, 200 g	160
Protino äpple eller rabarber, 80 g	120
Frödinge dessert	150
Smoothie blåbär, Froosh, 250 ml	150
Kakor, kex, skorpar	Kcal/st
Giffel Pågens, 22 g	80
Vetebulle, 45 g	160
Sockerkaksskiva, 35 g	140
Småkaka, vete/fullkorns skorpa	50
Kardemumma skorpa	40
Delikatoboll, sockerfri	175
Pepparkaka, mariekex, wafers	25
Digestivekex	65
Saltiner	10
Muffins (50 g)	200
Wienerbröd	250
Tårbit, bakelse, semla	300
Wasa sandwich, dubbel	150
Polarklämma renkött 70 g	190
Polarklämma ost 75 g	250

Godis, snacks	Kcal/st
Choklad ruta eller pralin	40
Chokladkaka 100 g	550
Dajm, japp 25-30 g	130
Smågodis 1 bit	20
Smågodis 100 g	400
Ostbågar 1 dl (8 g)	40
Potatischips 1 dl (12 g)	60
Jordnötter, mandel 1 dl	350
Popcorn 1 dl (6 g)	30
Torkad frukt 1 msk	30
Frukt	Kcal/st
Färs frukt	60
Banan	100
Maträtter, microrätter	Kcal/port
Fryst paj, 220 g, Felix	650
1 Pannkaka (50 g)	90
Kelda soppa 1 dl	70
Karins lasagne, 390 g	550
Dagens kalla 9 MJ	450
Vegetarisk 9 MJ	450
1/4 pizza (125 g)	330
Hamburgare 90 g med bröd	500
Pommes Frites, mellan, 100 g	340
Flytande kost	Kcal/port
Flytande Varm soppa 250 ml	400
Flytande Kall soppa 200 ml	100
Sondnäring	Kcal/dl
Isosource standard/fiber	100
Isosource energy/fiber	150
Nutrison protein plus , MF	130
Fresubin 2 kcal HP fiber	200
Isosource MIX	110
Parenteral nutrition	Kcal
Smof Kabiven 1206 ml	800
SmofKabiven peri 1448 ml	1000
Nutriflex 32/64/40 1250 ml	955
SmofKabiven 1477 ml	1600
Nutriflex 38/120/40 1250 ml	1265

Kosttillägg	Kcal/dl
Nutridrink compact/fiber	240
Nutridrink compact protein	240
Fresubin PRO Drink	240
Fresubin YODRINK	150
Nutridrink protein 2.0	200
Fresubin energy Drink/fiber	150
Fresubin 2 kcal Drink/fiber	200
Fresubin protein energy	150
Nutridrink protein 1,5	150
Nutridrink plantbased	150
Nutridrink 1.5	150
Kosttillägg klara	Kcal/dl
Nutridrink Lucy	150
Fresubin Lucy	150
Resurce ultra fruit	150
ProvideXtra Drink	150
Specialprodukter	Kcal/dl
Diben Drink	150
Diasip	100
Renilon 4.0	200
Renilon 7.5	200
Fresubin Renal	200
OptiXpress (katrinplommon)	55
Berikning	Kcal
Calogen jordgubb, 30 ml	140
Calogen Extra shot, 40 ml	160
Nutrical 1 dl	247
Vätsketerapi	Kcal
Glukos 5 % 1000 ml	200
Glukos 10 % 1000 ml	400