

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
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
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	70
Manna/Ris gröt kokt på mjölk 3%	90
Basmüsli	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
Kaffebrädd	140
Drycker, soppor	Kcal/dl
Juice, saft, läsk, blåbärssoppa, ProViva	50
Lättöl, lättsockrad dryck, cider	30
Nypondryck energi, Liva	100
Resource aktiva katrinplommindryck	55
Kaffe, te, lightläsk, Fun light, drickbuljong	0
Liva svarta vinbär, protein	65
Varma koppen/påse	50
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
Socker, 1 bit	10
Socker, 1 msk	50
Honung, 1 tsk	20
Olja, flytande margarin, 1 tsk	30
Vispgräddade ovispad 1 msk	60
Vispgräddade vispad 1 msk	30
Glass, efterrätt, kräm, frukt	kcal/st
Kräm, 1 dl	80
Konserverad frukt, 1 dl	100
Glassbägare 125 ml	120
Piggelin	50
Risifrutti/ Mannafrutti, 175 g	196
Färs frukt	60
Banan	100
Fruktyoghurt, 200 g	160
Protino äpple eller rabarber, 80 g	120
Smoothie blåbär, Froosh, 250 ml	152
Kakor, kex, skorpor	Kcal/st
Giffel Pågens, 22 g	80
Vetebulle, 45 g	160
Sockerkaksskiva, 35 g	140
Småkaka	50
Skorpa vete/fullkorn	50
Delikatoboll, sockerfri	175
Pepparkaka, mariekex, wafers	25
Digestivekex	65
Saltiner	10
Creme fyllda muffins (choklad)	130
Wienerbröd	250
Tårtbit, 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
Russin, 1 msk	30
Maträtter, microrätter	Kcal/port
Fryst paj, 220 g, Felix	650
1 Pannkaka (50 g)	90
Varma koppen/påse	50
Kelda soppa 1 dl	70
Karins lasagne, 390 g	546
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
Nutrison multifiber	103
Nutrison energy multifiber	153
Nutrison protein plus , MF	128
Fresubin 2 kcal HP fiber	200
Isosource MIX	109
Parenteral nutrition	Kcal
Smof Kabiven 1206ml	800
SmofKabiven peri 1448 ml	1000
Nutriflex lipid, peri 1250 ml	955
SmofKabiven 1477ml	1600
Nutriflex lipid 38/120/40 1250 ml	1265

Kosttillägg	Kcal/dl
Fortimel compact	240
Fortimel compact protein	240
Resource Ultra	225
Fresubin 3.2	320
Fortimel Yoghurt Style	150
Resource 2.0	200
Resource protein	125
Fresubin 2 kcal Drink	200
Fresubin protein energy	150
Fortimel Extra	150
Fortimel Energy	150
Kosttillägg klara	Kcal/dl
Resource Addera plus	150
Fortimel/Fresubin Jucy	150
Resurce ultra fruit	150
ProvideExtra Drink	150
Specialprodukter	Kcal/dl
Diben Drink	150
Diasip	100
Renilon 4.0	200
Renilon 7.5	200
Fresubin Renal	200
Berikning	Kcal
Calogen, 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

1 vanligt glas	150 ml
1 liten plastmugg	75 ml
1 shotglas	50 ml
1 kopp	200 ml
1 pipmugg	200 ml
1 skål	200 ml