



Kungsbacka

Energi- och proteinguide

Emma Davachi, Leg. Dietist, april 2017

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

Drycker och soppor	mängd	kcal	protein (g)
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
Mjölksprodukter	mängd	kcal	protein (g)
Crème fraiche 34 %	1msk/1dl	50/320	0,3/2,3
Delikatessyoghurt 7 %	1msk/1dl	20/130	0,4/2,5
Filmjölk naturell 0,5 %	1 dl	40	3,5
Filmjölk naturell 3 %	1 dl	60	3,4
Fruktyoghurt lätt	1 dl	75	3,0
Fruktyoghurt 2 %	1 dl	95	3,3
Gräddfil 12 %	1msk/1dl	20/140	0,5/3,1
Kaffegrädde 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
Matlagningsgrädde 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
Vispgrädde 40% ovispad	1msk/1dl	55/375	0,3/2,1
Vispad grädde	1msk/1dl	30/190	0,2/1,0

Flingor, gröt, müsli	mängd	kcal	protein (g)
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 mjölk	225	11,5
Mannagrynsgröt	1 dl	85	4,0
Risgrynsgröt	1 dl	90	3,0
Risifrutti	1 förp.	270	4,9

Bröd och kex	mängd	kcal	protein (g)
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

Matfett	mängd	kcal	protein (g)
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	-

Pålägg, ägg, sill	mängd	kcal	protein (g)
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 (stekt)	1 st	100	6,4
Äggula	1 st	55	2,7

Frukt och bär	mängd	kcal	protein (g)
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

Grönsaker	mängd	kcal	protein (g)
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

Varmrätt + dessert	mängd	kcal	protein (g)
Middag (inkl. dessert)	1/1	~380	≥ 20
Kvällsmat	1/1	~450	≥ 20
Dessert	1/1	~380	~5
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>protein (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>protein (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>protein (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
Kräm, 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
Äppelmos	1msk/1dl	40/270	-/0,2
Äppelpaj	1 bit (100 g)	235	2,4

Kaffebröd	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (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>protein (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	-

Mått	<i>mängd</i>	(100 ml = 1 dl = 0,1 liter)
Djup tallrik	250 ml	
Drickglas, normalt	175 ml	
Dricksglas, litet	150 ml	
Kaffekopp, stor	150ml	
Kaffekopp, liten	125 ml	
Matsked	15 ml	
Mugg	225 ml	
Tesked	5 ml	

Observera att måtten kan variera beroende på servis.

KOSTTILLÄGG

Energi- och proteinrika	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (g)</i>
Fresubin 2 kcal Fibre Drink	200 ml	400	20
Fresubin 2 kcal Drink	200 ml	400	20
Fortimel Yoghurt Style	200 ml	300	12
Resource Senior Activ	200 ml	300	20

Proteinrikt	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (g)</i>
Fortimel Compact Protein	125 ml	300	18
Resource Protein	200 ml	250	19

Energirikt	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (g)</i>
Fresubin Energy Fibre Drink	200 ml	300	11
Fresubin Energy Drink	200 ml	300	11

Anpassad konsistens	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (g)</i>
Fresubin 2 kcal Creme	125	250	12

Sjukdomsspecifik	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (g)</i>
Cubitan	200 ml	248	20

Klar, fettfri	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (g)</i>
Fresubin Jucy Drink	200 ml	300	8

Proteinberikning	<i>mängd</i>	<i>kcal</i>	<i>protein (g)</i>
Fresubin Protein Powder	1skopa	18	4,4
Fresubin Protein Powder	1 påse	41	10

portionspåse