

Energiguide till mat- och vätskelista

© Mats Persson, Geriatriskt utvecklingscentrum, Universitetssjukhuset MAS, Malmö, 2001-10-28, 128.

OBSERVERA: Energimängden (kalorimängden) som är angiven nedan är cirkavärden som är avrundade för att underlätta beräkningen. Det är ej några exakta värden.

	mängd	kcal
Smörgås, bröd och pålägg		
Smörgås, mjuk smörgås med margarin och pålägg	1 st	150
Smörgås, knäckebröd med margarin och pålägg	1 st	110
Knäckebröd/hård brödskev (utan något på)	1 st	40
Mjuk brödskev (utan något på)	1 st	60
Margarin, lätt 40%	1 port/ca 10 g	30
Margarin, bords 80%	1 port/ca 10 g	70
Pålägg: ost	1 skiva/ca 15 g	40
medvurst rökt/kokt	1 skiva/ca 10 g	40
kaviar, leverpastej, messmör, mjukost	1 port/ca 15 g	40
hamburgerkött, skinka rökt/kokt	1 skiva/ca 20 g	20
saltkött	1 skiva/ca 10 g	20
Gröt, ägg, socker och sylt		
Cornflakes	1 dl	50
Gröt, vattenbaserad gröt, typ havregrynsgröt	1 dl	50
Gröt, mjölkbaserad gröt, typ manna- och risgrynsgröt	1 dl	100
Gröt, barngröt (pulvergröt)	1 dl	100
Katrinplommon, torkade	1 st/ca 5 g	10
Linfrö	1 msk/ca 10 g	40
Müsli, bas müsli	1 dl	140
Sill, inlagd (gaffelbit)	1 bit/ca 10 g	20
Socker, bit	1 bit/ca 3 g	10
Socker, strö	1 msk	60
Sylt, mos, honung	1 msk	60
Sylt osötad	1 msk	20
Vetekli	1 msk/ca 5 g	10
Ägg	1 st	80
Lunch / middag / kvällsmål		
Varmrätt inklusive potatis, grönsaker, sås ev sylt/gelé	1/1 port	440
	3/4 port	330
	1/2 port	220
	1/4 port	110
<i>Vid beräkning av energiinnehåll i berikad kost, ta kontakt med dietist eller produktionsköket.</i>		
Barnmat puré (barnmat i burk)	100 g/ca 1 dl	90
Färs frukt		
Apelsin, persika, päron, äpple	1 st/ca 150 g	80
Aprikos, clementin, kiwi	1 st/ca 70 g	30
Banan	1 st/ca 100 g	100
Blåbär, hallon, jordgubbar, krusbär, körsbär, vinbär	1 dl/ca 60 g	30
Fikon, plommon	1 st/ca 35 g	20
Vindruvor	1 dl/ca 70 g	50

	mängd	kcal
Efterrätter		
Fruktkompott, fruktkonserv, fruktsallad	1 port/ca 2 dl	100
Fruktpuré, barnmat (barnmat i burk)	100 g/ca 1 dl	80
Fruktris, pannkakor (2 st inkl sylt), ostkaka (inkl sylt)		
våffla (1 st inkl sylt), äpplekaka (inkl sås)	1 port/ca 2 dl	250
Glassbägare, lättglass	1 st/ca 65 g	70
Glassbägare, gräddglass	1 st/ca 65 g	150
Kakor och godis		
Bakelse, tårtbit	1 st/ca 110 g	320
Chokladdkaka, mjölkchoklad, kexchoklad	100 g	550
Kex, pepparkaka	1 st/ca 5 g	30
Mjuk kaka, sockerkaka, mjuk pepparkaka	1 st/ca 30 g	120
Skorpa (1 skorpa med margarin = 50 kcal)	1 st/ca 10 g	40
Smågodis, kola, karamell	1 st/ca 5 g	20
Småkaka	1 st/ca 10 g	50
Smörgåsrån (dubbelt med margarin mellan = 30 kcal)	1 st/ca 2 g	10
Vetebröd, bulle, kanelbulle	1 st/ca 50 g	150
Vetebröd slät, skiva	1 st/ca 25 g	80
Vetebröd fyllt (kransbit), skiva	1 st/ca 30 g	100
Wienerbröd (bulle), konditoribit, mazarin	1 st/ca 50 g	200
Mjölksprodukter		
Filmjolk, lättfil, 0,5% fett	100 ml	40
Filmjolk, standardfil, 3% fett	100 ml	60
Fruktyoghurt	100 ml	90
Fruktyoghurt, lätt	100 ml	70
Kaffebrädd, Gräddfil (1 msk = 20 kcal)	100 ml	130
Mellanfil, Dofilus, Prima liv	100 ml	50
Mjolk, lättmjolk, 0,5% fett	100 ml	40
Mjolk, standardmjolk, 3 % fett	100 ml	60
Vispgrädd, ovispad (vispad: 1 msk = 30 kcal)	1 msk	60
Drycker och soppor		
Buljong	100 ml	10
Chokladdryck, t ex Oboy med standardmjolk	100 ml	80
Jippikrä	100 ml	90
Juice	100 ml	50
Kaffe, te (glöm dock ej socker, grädd/mjolk)	100 ml	0
Lättöl, svagdricka	100 ml	30
Nyponsoppa, saftsoppa, efterrättssoppa, Pro Viva	100 ml	50
Saft, blandsaft, läsk (ej light), cider	100 ml	40
Saft, lättdryck (osötad), måltidsdricka	100 ml	20
Soppa, efterrättssoppa, berikad (flytande kost)	100 ml	100
Soppa, förrättssoppa, berikad (flytande kost)	100 ml	120
Soppa (dock ej ärtsoppa med fläsk)	100 ml	60
Starkvin, sprit, Malvitona	1 cl (10 ml)	20
Vin	100 ml	70
Välling	100 ml	70

	mängd	kcal
Kosttillägg		
Acceptera	100 ml	50
Addera	100 ml	85
Addera Plus	100 ml	125
Additene	100 ml	100
Advera	100 ml	130
Carbospare	100 ml	150
Cubitan	100 ml	125
Enlive	100 ml	125
Ensini	100 ml	150
Ensure	100 ml	100
Ensure plus	100 ml	150
Forticreme	1 bägare/125 g	200
Fortifresh	100 ml	150
Fortimel	100 ml	100
Fresubin Original Drink	100 ml	100
Fresubin Energy Drink, Fresubin Energy Fibre Drink	100 ml	150
Glucerna	100 ml	100
Impact Oral	100 ml	100
Kosty	1 bägare/65 g	120
Meritine Resource, med standardmjolk, drickfärdig lös	100 ml	100
Nepro	100 ml	200
Nutricia Preop	100 ml	50
Nutridrink, Nutridrink Multifiber	100 ml	150
Pediasure	100 ml	100
Provide Xtra Drink	100 ml	125
Resource Energy	100 ml	150
Resource Fruit	100 ml	100
Resource Gelédryck	100 ml	30
Resource 2.0	100 ml	200
Respifor	100 ml	150
Scandishake med standardmjolk, drickfärdig lösning	100 ml	200
Semper, Semper Fiber & Frukt, Semper Minimax	100 ml	120
Semper Komplet Naring 150	100 ml	150
Suplena	100 ml	200

Mått (100 ml = 1 dl = 0,1 liter)	mängd
Djup tallrik	250 ml
Dricksglas, normalt	175 ml
Dricksglas litet	150 ml
Kaffekopp, stor	150 ml
Kaffekopp, liten	125 ml
Matsked	15 ml
Pipmugg	225 ml
Plastmugg engångs, liten	75 ml
Plastmugg engångs, stor	150 ml
Temugg, stor	275 ml
Testked	5 ml

OBS: Måtten kan variera beroende på typ av servis. Måtten här, när det gäller glas och koppar, är "normalmått" då de är fyllda till cirka 1 cm från randen/kanten.