

Lyntabell

Matvare	Enhet	g	kcal	g protein
Drikke				
Helmelk/ Kefir/ Biola og Cultura m/smak	1 glass	150	95	5
Lettmelk/ Biola og Cultura naturell	1 glass	150	65	5
Ekstralettmelk	1 glass	150	55	5
Skummet melk	1 glass	150	50	5
Appelsinjuice	1 glass	150	65	1
Saft/brus/eplenektar/eplejuice	1 glass	150	65	0
Vørterøl	1 glass	150	55	1
Brødvarer				
Brød	1 skive	35	80	3
Knekkebrød	1 stk	13	50	2
Rundstykke	½ stk	25	60	2
Mariekjeks/ salte kjeks	1 stk	5	25	1
Smørbrødkjeks	1 stk	8	30	1
Smør				
Smør	til 1 skive / 1 porsjonspakning	5/12	35/90	0/0
Margarin (soft, vita)	til 1 skive / 1 porsjonspakning	5/10	30/65	0/0
Lettmargarin (brelett, vita lett, soft light)	til 1 skive / 1 porsjonspakning	5/10	20/40	0/0
Pålegg				
Kjøttpålegg (magert) – f.eks kokt skinke	1 skive	15	15	3
Kjøttpålegg (fett) – f.eks. fårepølse/salami	1 skive	6	25	4
Gulost	1 ferdigskivet	15	55	4
Brunost	1 ferdigskivet	15	65	2
Leverpostei	1 porsjonspakning (= til 1 skive)	22	50	2
Makrell i tomat	1 porsjonspakning (= til 1 skive)	22	55	3
Kaviar	1 porsjonspakning (= til 1 skive)	12	50	1
Syltetøy	1 porsjonspakning (= til 1 skive)	24	40	0
Egg	1 stk	65	80	7
Majones	1 porsjonspakning (= ca 1 ss)	12	85	0
Middag				
1 porsjon	F.eks 2-3 poteter og 2-3 kjøttkaker m/tilbehør		350	20
1/2 porsjon	F.eks 1-1,5 potet og 1-1,5 kjøttkake m/tilbehør		115	7
Dessert/snack				
Dessert	1 porsjon		185	4
Vaffel (uten noe på)	1 plate		190	7
Suppe/grøt				
Havresuppe	1 porsjon, 2 dl	200	75	3
Andre supper	1 porsjon, 2 dl	200	125	3
Havregrøt/ semulegrøt	1 porsjon, 2 dl	200	165	7
Risgrøt/ semulegrøt	1 porsjon, 2,5 dl	250	285	10
Diverse				
Sukker	1 porsjonspose / 1 ss	6/13	25/50	0
Kremfløte	1 ss	11	40	0
Matfløte	1 ss	11	25	0
Frukt				
Yoghurt	1 stk	125	120	5
Næringsdrikker/-supper/-tilskudd				
Nutridrink Compact Fibre	1 stk	125	300	12
Nutridrink Multi Fibre	1 stk	200	300	12
Nutridrink Juice Style	1 stk	200	300	8
Diben Drink	1 stk	200	300	11
Tine E+ Plussdrikk	1 glass	150	260	11
Solskinnsdrikk	1 glass	150	250	8
Inzone Vitality suppe	2,5 dl	250	350	18
Fresubin 5 kcal Shot (evt.Calogen)	30 ml	30	150	0