

Kaloriguide för mat och vätskor

Vård och omsorg

<i>Frukost</i>	<i>Mängd</i>	<i>Kcal</i>
Välling	1dl	75
Gröt, havregryn	1dl	65
Gröt, mannagryn	1dl	90
Hård brödskiva	1st	40
Hård med pålägg	1st	120
Margarin 40 %	10g	35
Margarin 80 %	10g	70
Mjuk brödskiva	1st	75
Mjuk med pålägg	1st	155
Müsli	1dl	150
Cornflakes	1dl	50
Ägg	1st	90
<i>Dryck/vätska</i>	<i>Mängd</i>	<i>Kcal</i>
Buljong	1dl	5
Choklad dryck	1dl	110
Läsk	1dl	130
Lättöl	1dl	30
Mjöl 3 %	1dl	60
Välling	1dl	75
Saft/juice	1dl	50
Filmjöl 3 %	1dl	60
Yoghurt 1,5 %	1dl	45
<i>Mellanmål/dessert</i>	<i>Mängd</i>	<i>Kcal</i>
Chokladpudding	1portion	170
Vispgräddade ovispad	1msk	60
Vispgräddade vispad	1msk	30
Gräddglass	1dl	120
Kaka/pepparkaka	1st	30
Krämsötad	1,5	120
Pannkaka + sylt	1 portion	350
Skorpa	1st	55

Småkaka	1st	45
<i>Mellanmål/dessert forts.</i>	<i>Mängd</i>	<i>Kcal</i>
Smörgåsrån	1st	15
Tårta	75g	170
<i>Övrigt</i>	<i>Mängd</i>	<i>Kcal</i>
Chokladkaka	100g	550
Honung	1msk	50
Mos/sylt/marmelad	1msk	35
Smågodis	1bit	10
Socketbit	1st	15
Strösocker	1msk	50
<i>Frukt</i>	<i>Mängd</i>	<i>Kcal</i>
Apelsin	1st	50
Banan	1st	100
Bär	1dl	60
Frukt konserv	1dl	100
Äpple/päron	1st	65
Berikningspulver	2msk	50g