

Kalorilista

Vätska	Mängd	kcal	Frukost	Mängd	kcal
Minimjolk	100 ml	35	Gröt	1 dl	65
Lättmjolk/fil	100 ml	40	Risgrynsgröt	1 dl	100
Mellanjolk/fil 1,5 %	100 ml	50	Sylt/mos	1 msk	15
Mjolk/fil 3 %	100 ml	60	Socket	1 tsk/4g	15
Välling	100 ml	75	Müsli	1 dl	150
Juice	100 ml	50	Corn Flakes	1 dl	50
Saft	100 ml	40	Ägg	1 st	90
Läsk	100 ml	40	Bröd, mjukt	1 skiva	70
Lättöl	100 ml	30	Bröd, hårt	1 skiva	40
Vispgrädd 40 %	100 ml	370	Smörgåsrån	1 skiva	17
Mellangrädd 27 %	100 ml	265	Pålägg		
Matlagningsgrädd 15 %	100 ml	160	Ost, 17 %	1 sk/10 g	30
Kaffegrädd 12 %	100 ml	135	Ost, 28 %	1 sk/10 g	35
Gräddfil 12 %	100 ml	140	Skinka	1 sk/15 g	20
Delikatessyoghurt 7 %	150 ml	200	Korv/leverpastej	1 sk/15 g	40
Yoggi	150 ml	135	Kaviar	1 tsk	20
Nyponsoppa	100 ml	60	Marmelad	1 tsk	5
ProViva	100 ml	40	Margarin, lätt 40 %	1 tsk/5 g	18
ProViva shot	80 ml	40	Margarin, 80 %	1 tsk/5 g	35
Saftsoppa	100 ml	80	Frukt		
Saftkräm, efterrätt	100 ml	80	Apelsin, äpple, päron	1 st	75
Varm soppa, normalkost	100 ml	60	Banan	1 st	150
Varm soppa, flytande kost	100 ml	130	Jordgubbar	1 dl	50
Kall soppa, flytande kost	100 ml	100	Mellanmål		
Glassdrink, jordg/banan-choklad	100 ml	110	Skorpa	1 st	45
Glassdrink m grädd	100 ml	200	Vetebulle	1 st	150
Energi och protein drink	1 port	450	Veteskiva	1 st	80
Buljong	100 ml	7	Digestivekex	1 st	60
Te	100 ml	0	Kex, pepparkaka	1 st	30
Kaffe	100 ml	2	Småkaka	1 st	40
Chokladdryck (mjolk 1,5 %)	100 ml	70	Socketkaka/rulltårta	1 skiva	125
Kosttillägg			Bakelse/gräddtårta	1 st/skiva	325
Nutrical	200 ml	500	Plättar	1 st/10 g	20
Addera nyponsoppa	100 ml	120	Risifrutti	1 st/175 g	250
Addera	200 ml	170	Ostkaka	100 g	185
Addera plus	200 ml	250	Chokladpudding	100 dl	130
Ensini	200 ml	300	Glass, lätt-	1 dl/50 g	100
Diasip	200 ml	200	Glass, grädd-	1 dl/50 g	120
Fortimel	200 ml	200	Ispinne	1 st/60 g	75
Komplett näring original	200 ml	240	Grädd, vispad	1 msk	30
Resource protein	200 ml	250	Vaniljsås	1 dl	110
Komplett näring protein	200 ml	300	Äggula	1 st	65
Nutridrink	200 ml	300	Choklad, ruta	1 st	25
Fresubin protein energi drink	200 ml	300	Choklad	100 g	550
Fortimel extra	200 ml	300	Smågodis, karameller	1 st	10
Fortifresh	200 ml	300	Chips	1 dl	65
Komplett näring energy	200 ml	400	Jordnötter	1 dl	360
Calshake (240 ml mjolk 1,5 %)	1 påse	540	Ostbågar	1 dl	40

Glassdrink (2 port)

1 dl standardmjolk
2 dl gräddglass/vanilj
150 g bärpuré eller
1 banan + 1 tsk kakao

Glassdrink med grädd

2 msk mellanmjolk
2 msk gräddglass
2 msk vispgrädd
1 msk sylt/puré

Energi- och proteindrink

1 dl vispgrädd
2 msk vaniljglass
1 äggula
1 msk sylt el bär

Blanda alla ingredienser i mixer eller matberedare.