



ENERGI- OG PROTEINTABEL

NAVN: _____

Dit behov: ENERGI _____ KJ PROTEIN _____ GRAM

DATO: _____



MORGENMAD PR. 1 DL	ENERGI i KJ	PROTEIN i GRAM
Sødmælksyoghurt	370	3,2
Ymer	300	5,8
Skyr	315	12
Græsk yoghurt 10%	550	6
Havregrød kogt på sødmælk (1 del gryn til 2 del sødmælk)	450	4,5
Øllebrød	325	1,3
VARM MAD	ENERGI i KJ	PROTEIN i GRAM
Kød, kylling eller fisk, 100 g (før tilberedning)	600	21
Flødesovs, 1 dl	400	2
Kartoffel, 1 stk. på størrelse med 1 æg	216	1,5
Kartoffelmos med smør og mælk, 3 spsk.	500	2
Pasta (kogt) 1 dl	300	2,5
Ris (kogt) 1 dl	430	2,0
Risengrød/rismelsgrød, 1 dl med smør og sukker	600	3,0
Suppe på brev, 12 g (blandes op med ¼ dl piskefløde og 1 ¾ dl sødmælk)	1.000	6,5
MELLEMMÅLTID	ENERGI i KJ	PROTEIN i GRAM
Is, 1 skive (ca. 100 g)	800	3,5
Fromage, 1 dl (ca. 80 g)	1000	5,0
Frugtgrød, 1 dl med ¼ dl piskefløde	850	1
Risdessert, 1 bæger (175 g)	900	5
Protein, syrnede mælkedessert, pr. bæger (80 g)	620	7,5
Kiks (digestive), 1 stk. med smør	400	1
BRØD MED PÅLÆG TIL ½ STK. BRØD	ENERGI i KJ	PROTEIN i GRAM
Rugbrød, ½ stk. pænt med smør	360	1,5
Franskbrød, ½ stk. pænt med smør	430	2
Pølsepålæg, 25 g	480	3,5
Leverpostej, 1 spsk. (ca. 25 g)	290	2,5
Pålægssalater, 1 spsk. (ca. 40 g)	400	2,5
Makrel i tomat eller sild, ca. 30 g	275	4,0
Æg, 1 stk. (ca. 60 g)	390	7,0
Æggeblomme, 1 stk. (½ bæger pasteuriseret)	190	2,2
Skæreost 45+, 20 g	280	5
Blå- og hvidskimmelost, 25 g	350	5

DIVERSE	ENERGI i KJ	PROTEIN i GRAM
Avocado, ½ stk.	535	1,5
Banan, 1 stk.	350	1,3
Chokolade, 50 g (fx 6 stk. fyldt)	1.000	3,0
Honning, 1 spsk.	280	0
Marmelade/syltetøj, 1 spsk.	200	0
Mayonnaise, 1 stribe	160	0
Nødder/mandler, ½ dl	775	3,5
Piskefløde eller cremefraiche 38, 1 dl	1.550	2,0
Smør, 1 lille brik (10 g)	310	0
Olie, 1 spsk.	550	0
Småkage, 1 stk.	110	0,5
Sukker, 1 spsk.	250	0
Wienerbrød/skærekage, 1 stk.	1.000	2,5
DRIKKE	ENERGI i KJ	PROTEIN i GRAM
Frugtjuice/sød saft/sodavand/cola, 1 dl	170	0
Sødmælk, 1 dl	270	3,5
Letmælk, 1 dl	200	3,5
Skummet- eller kærnemælk, 1 dl	140	3,5
Koldskål (ikke hjemmelavet), 1 dl	310	3,5
Kakaoskummetmælk, 1 dl	230	3,5
Kakaosødmælk med mere protein, 1 dl	376	5,7
Proteinkoldskål, 1 flaske (125 ml)	1.040	13,8
Øl, mørk hvidtøl, 1 flaske	630	1,0
Øl, almindelig, 1 flaske	550	2,0
Øl, stærk, 1 flaske	800	1,5
Rødvin/hvidvin, 1 glas (1,5 dl)	450	0

ERNÆRINGSDRIKKE (KRÆVER ERNÆRINGSRECEPT)	ENERGI i KJ	PROTEIN i GRAM
JUICEBASEREDE DRIKKE: Pr. 200 ml		
Diverse varianter	800/1.100	8,0
MÆLKEBASEREDE DRIKKE: Pr. 200 ml		
1,5 kcal pr. 100 ml	1.250	11,0
1,5 kcal pr. 100 ml med ekstra protein	1.250	18,6
2,0 kcal pr. 100 ml	1.680	18,0/20,0
- Alle findes i udgave, der indeholder 3-4 g fibre pr. 200 ml		
MÆLKEBASEREDE DRIKKE COMPACT PR. 125 ML		
Diverse varianter	1.200/1.300	12/18