

## Kalorilista över vanliga livsmedel och maträtter

Frukost	Mängd	Kcal
Yoghurt/fil naturell 3 %	1 dl	60
Fruktyoghurt	1 dl	100
Grekisk/turkisk yoghurt 10 %	1 dl	130
Gräddfil 12 %	1 dl	130
Cornflakes	1 dl	50
Müsli	1 port (40g)	150
Havregrynsgröt 1 dl havregryn + 1 dl standardmjölk	1 port	220
Risgrynsgröt	2 dl	180
Bregott 80 % fett	10 g	70
Ostsmörgås	1 st	180
Skinksmörgås	1 st	165
Ägg helt, kokt	1 st	70

Lunch/Middag	Mängd	Kcal
Normal portion, varm mat	1 port	500–700
Kelda 2,5 dl + 0,5 dl vispgrädde	1 port	360
Kelda 2,5 dl utan vispgrädde	1 port	170
Pannkaka och sylt	2 st + 2 msk	350
Omelett (2 ägg + 2 msk grädde)	1 port	310

Mellanmål	Mängd	Kcal
Bär	150 g	85
Banan	1 st	100
Päron	1 st	100
Morot	1 st	30
Gräddglass	1 dl	100
Kräms från paket	1 dl	70
Risifrukt	1 frp	280
Vetebröd	1 skiva	85
Småkaka	1 st	55