

Kalorilista över vanliga livsmedel

Här är exempel på hur många kilokalorier (kcal) olika typer av livsmedel innehåller så att du ser till att få i dig tillräckligt med näring.

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
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
Gräddglass	1 dl	100
Kräm från paket	1 dl	70
Risifrutti	1 frp	280
Småkaka	1 st	55
Vetebröd	1 skiva	85

Soppa och dryck	Mängd	Kcal
Buljong	100 ml	5
Fruktsoppa	100 ml	55
Nypon-, blåbärsoppa	100 ml	40
Saft, läsk, juice	100 ml	40
Lättöl	100 ml	30
Mjök, 3 %	100 ml	60
O'boy med mjök	100 ml	80

Energiberikning	Mängd	Kcal
Vispgrädde 40 %	1 dl	375
	1 msk	55
Smör 80 % / Majonnäs	1 msk	100
Olja	1 msk	130
Bearnaise/Hollandaise	1 msk	70