

## KOSTREGISTRERING

| MAT/DRIKKE                                                  | Antall<br>/mengde | Kcal/<br>enhet | Sum<br>Kcal | g Prot/<br>enhet | Sum<br>Protein |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------------|------------------|----------------|
| <b>BRØD/KJEKS/KAKER</b>                                     |                   |                |             |                  |                |
| Brød-grovt, loff ½ skive/ 20g/ 15g                          |                   |                |             |                  |                |
| Knekkebrød, kavring 1 stk/ 13g/ 4g                          |                   | 45             |             | 1,5              |                |
| Rundstykke ½ stk/ 20g                                       |                   |                |             |                  |                |
| Bolle 1 stk/ 50g                                            |                   | 170            |             | 4                |                |
| Flatbrød 1 stk/ 4g                                          |                   | 15             |             | 0,5              |                |
| Kjeks, Kaptein, Ritz 1 stk                                  |                   | 25             |             | 0,5              |                |
| Kjeks, Gjende, Gullvaffel, Marie 1 stk                      |                   | 30             |             | 0,5              |                |
| Kjeks, Kornmo, Safari, Start 1stk/ 13g                      |                   | 60             |             | 1,5              |                |
| Formkake 1 skive                                            |                   | 90             |             | 1                |                |
| Vafler 1 plate/100 g                                        |                   | 220            |             | 7                |                |
| Bløtkake 1 stk                                              |                   | 250            |             | 4                |                |
| <b>PÅLEGG</b>                                               |                   |                |             |                  |                |
| Smør/margarin 1 pakke/12 g                                  |                   | 90             |             | 0                |                |
| Brelett/lett-margarin 1 pakke/12 g                          |                   | 45             |             | 0                |                |
| Egg, Kaviar, Makrell 1 porsjon/15 g                         |                   | 70             |             | 2                |                |
| Ost 1 skive                                                 |                   |                |             |                  |                |
| Kjøttpålegg, Leverpostei 1 porsjon/15 g                     |                   | 35             |             | 2,5              |                |
| Syltetøy 1 porsjon/15 g                                     |                   |                |             | 0                |                |
| <b>KORNBLANDINGER/GRØT</b>                                  |                   |                |             |                  |                |
| Cornflakes/Honnikorn/Puffet ris 2 dl                        |                   | 80             |             | 2                |                |
| Kornblanding (müsli) 1 dl                                   |                   | 160            |             | 5                |                |
| Havregrøt 2,5 dl                                            |                   | 90             |             | 3                |                |
| Risgrøt 3,5 dl                                              |                   | 390            |             | 12               |                |
| Rømmegrøt, Smørgøt 2 dl                                     |                   | 570            |             | 10               |                |
| <b>SUPPER</b>                                               |                   |                |             |                  |                |
| Havresuppe 2 dl                                             |                   | 40             |             | 1,5              |                |
| Havresuppe beriket 2,5 dl                                   |                   | 260            |             | 6                |                |
| Rett i koppen 2 dl                                          |                   | 80             |             | 2                |                |
| Suppe (pose) 1 suppetallerken/2,5 dl                        |                   | 100            |             | 3                |                |
| Suppe, flytende kost (næringsberiket) 2,5 dl                |                   | 270            |             | 7                |                |
| <b>LUNSI</b>                                                |                   |                |             |                  |                |
| Lunsj 1 porsjon                                             |                   | 230            |             | 11               |                |
| <b>MIDDAG</b>                                               |                   |                |             |                  |                |
| Suppe 2 dl                                                  |                   | 90             |             | 2                |                |
| Hovedrett, Normal/Energitett 1 porsjon                      |                   | 400            |             | 25               |                |
| Dessert, alle sorter 1 porsjon/1,5 dl                       |                   | 200            |             | 4                |                |
| Yoghurt 1 beger/125 ml                                      |                   | 160            |             | 4                |                |
| <b>FRUKT/SNACKS</b>                                         |                   |                |             |                  |                |
| Frukt 1 middels stor, 20 druer                              |                   | 80             |             | 1                |                |
| Sjokolade, karamell 1 bit/ 5 g                              |                   | 25             |             | 1,5              |                |
| Peanøtter (ca. 20 stk) 15g                                  |                   | 90             |             | 4                |                |
| Potetgull, potetskruer 1 dl/15g                             |                   | 80             |             | 1                |                |
| <b>DRIKKER Fyll ut (se tabell til høyre) (se også s. 2)</b> |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
| <b>DIVERSE OG BERIKNING/TILBEHØR (se tabell til høyre)</b>  |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
|                                                             |                   |                |             |                  |                |
| <b>Sum energi og proteininntak fra mat og drikke</b>        |                   |                |             |                  |                |

På [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no) finner du mer informasjon om næringsinnhold

Dato: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20

Navn: \_\_\_\_\_

### ENERGI I DRIKKER

Kcal  
/100ml /150 ml

|                               |    |     |
|-------------------------------|----|-----|
| Helmelk, kefir, kultur, sjoko | 65 | 100 |
| Rett i koppen sjokolade       | 65 | 100 |
| Lettmelk, Cultura,            |    |     |
| Biola (naturell)              | 45 | 70  |
| Skummetmelk, kultur           | 35 | 50  |
| Biola med frukt               | 60 | 90  |
| Juice, saft                   | 45 | 65  |
| Brus, vorterøl, øl            | 45 | 65  |
| Drikkebuljong                 | 5  | 5   |
| Farris, selters, lightbrus,   | 0  | 0   |
| Kaffe, te, vann               | 0  | 0   |
| Kaffe m/fløte                 | 35 | 50  |
| Vin                           | 65 |     |
| Vann/kaffe/te                 |    |     |
| m/2 ss Resource Energi        | 50 | 50  |

#### Flaske/glass

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 1 flaske øl/vorterøl (330 ml)    | 145 |
| 1 flaske brus/ingefærøl (500 ml) | 215 |
| 1 glass vin (120 ml)             | 80  |

### PROTEIN I DRIKKER

g Pr  
/100ml /150 ml

|                               |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|
| Helmelk, kefir, kultur, sjoko | 3,5 | 5   |
| Rett i koppen sjokolade       | 3   | 3,5 |
| Lettmelk, Cultura,            | 3,5 | 5   |
| Biola (naturell)              | 3,5 | 5   |
| Skummetmelk, kultur           | 3,5 | 5   |
| Biola med frukt               | 3   | 4,5 |
| Juice, saft, brus, øl         | 0   | 0   |
| Drikkebuljong, vorterøl       | 0,5 | 0,5 |
| Farris, selters, lightbrus,   | 0   | 0   |
| Kaffe, te, vann               | 0   | 0   |
| Kaffe m/fløte                 | 1   | 1   |
| Vin                           | 0   | 0   |

#### ENERGI I

#### BERIKNING/TILBEHØR (se også s. 2)

|                                        |  |      |
|----------------------------------------|--|------|
|                                        |  | kcal |
| Sukker 2 biter / 1 pose / 2 ts / 4 g   |  | 15   |
| Kremfløte/kremdott 1 ss                |  | 40   |
| Remulade/dressing 1 pk / 12-20g        |  | 70   |
| Majones, olje, smør 1 pk / 14 g / 1 ss |  | 100  |

#### PROTEIN I

#### BERIKNING/TILBEHØR (se også s. 2)

|                                        |  |      |
|----------------------------------------|--|------|
|                                        |  | g Pr |
| Sukker 2 biter / 1 pose / 2 ts / 4 g   |  | 0    |
| Kremfløte/kremdott 1 ss                |  | 0,25 |
| Remulade/dressing 1 pk / 12-20g        |  | 0    |
| Majones, olje, smør 1 pk / 14 g / 1 ss |  | 0    |