

EKSEMPEL UTFYLNING: Skriv inn mat/drikke i mengdekolonnen og beregn antall kalorier og protein, eks.:

MAT	Enhet	Kcal/enhet	Protein, g	Mengde	Beregnet kcal/protein
Loff, kneipp	1 skive	60	2		120 / 4

Kalori- og proteininntak dokumenteres i MetaVision (evt. papirkurve). Skjemaet skal ikke scannes.

NAVN:				DATO:	
MAT	Enhet	Kalorier/enhet	Protein, g	Mengde	Beregnet kalorier/protein
Frokostprodukter					
Loff, kneipp	1 skive	60	2		/
Grovbrød	1 skive	60	3		/
Rundstykke	1 stk.	140	6		/
Knekkebrød	1 stk.	40	3		/
Kavring/skorpe	1 stk.	40	1		/
Cornflakes/honnicorn	2 dl	105	2		/
Musli	1 dl	178	4,5		/
Yoghurt	1 stk.	135	5,5		/
Yoghurt (dobbel 0%)	1 stk.	53	5,5		/
Pålegg					
Egg	1 stk.	80	7		/
Hvitost, ferdig skivet	1 skive	50	4		/
Smøreost/kremost, kuvert	Per porsjon	50	3		/
Brunost, ferdig skivet	1 skive	60	1,5		/
Kokt skinke	1 skive	12	2,5		/
Kaviar, kuvert	Per porsjon	50	1		/
Makrell, kuvert	Per porsjon	50	2		/
Sild, kuvert	Per porsjon	120	6		/
Leverpostei, kuvert	Per porsjon	55	2		/
Syltetøy/søtt pålegg	Per porsjon	40	0		/
Smør/margarin kuvert	Per porsjon	80	0		/
Brelett/lettmargarin, kuvert	Per porsjon	50	0		/
Majones, kuvert	Per porsjon	102	0		/
Fett					
Kremfløte	1 ss	40	0		/
Olje	1 ss	90	0		/
Seterrømme	1 ss	60	0,5		/
Lettrømme	1 ss	35	0,5		/
Drikke (per glass/kopp, 150 ml)					
Vann, sukkerfri saft/brus, kaffe, te		0	0		/
Helmelk, søt/kultur/kefir		100	5		/
Lettmelk 1,2%, Cultura, Biola		70	5		/
Skummet melk, skummet kultur		50	5		/
Juice/nektar, saft m/sukker, brus m/sukker		70	0		/
Kaffemelk		6	0		/
Drikkebuljong		5	0		/
Kakao, rett i koppen m/vann		100	3		/
E + drikke		262	11		/
Froosh Smoothie		85	0		/
Solbærtoddy (rett i koppen)		143	0		/

Mellommåltid/annet	Enhet	Kalorier/enhet	Protein, g	Mengde	Beregnet kalorier/protein
Banan/Frukt diverse	½ banan/1 stk.	50	1		/
Formkake	1 stk. (60 g)	240	3		/
Bolle	1 stk. (50 g)	170	4		/
Vaffelhjerte	1 hjerte	50	1,5		/
Kjeks, diverse	Per stk.	35	8		/
Sukker	1 bit/1 ts	8/20	0		/
Småsalten, liten pose	1 stk.	335	11		/
Sjokolademuffins	1 stk.	380	6		/
Li-lefse m/kanel og sukker	1 stk.	175	3		/
Potetgull, porsjonspose	1 stk.	190	2		/
Pannekake, 60 g	1 stk.	123	3		/
Flatbrød, porsjonspakke	Per pakke	55	1,5		/
Dressing, kuvert	Per pakke	57	0		/
sjokoladepudding	1 porsjon (140g)	155	5		/
Vaniljesaus m/u sukker	1 dl	146/96	3		/
Fløteis	1 porsjon (100g)	194	3		/
Saftis	1 stk.	74	0		/
Rett i koppen, suppe på vann	Per porsjon	83	2		/
Annet					
					/
					/
					/
					/
					/
					/
					/
					/
NÆRINGSDRIKKE OG SONDEMAT REGISTRERES I KURVEN/METAVISION/JOURNAL NÅR DE ER DRUKKET (for å unngå dobbeltregistrering)					
Kalori- og proteininntak				Kalorier/protein	
Mat og drikke per os				/	