

KOSTREGISTRERINGSSKJEMA

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/grovbrød/havrebrød	1 skive	85	3		/
Wasa Frokost knekkebrød	1 stk.	55	1,5		/
Wasa Husmann knekkebrød	1 stk.	45	1		/
Wasa Havre knekkebrød	1 stk.	65	2		/
Rugsprø	1 stk.	35	1		/
Corn flakes	2 dl	105	2		/
Fitness frokostblanding	2 dl	150	4		
Axa blåbærmüsli	2 dl	350	10		/
Havregrøt (storpose, ferdig)	2 dl	105	3		/
Beriket havregrøt fra kjøkken	2 dl	390	10,5		/
Havresuppe (storpose, ferdig)	2 dl	50	1,5		/
Yoghurt, Biola/Tine	1 beger	95	4,5		/
Yoghurt, Yoplait double 0	1 beger	55	5,5		/
Rislunsj	1 beger	205	4,5		/
Pålegg					
Egg	1 stk.	85	7		/
Hvitost, ferdig skivet	1 skive	50	4		/
Smøreost/kremost	1 kuvert	50	3		/
Pultost	1 porsjon (30 g)	40	9		
Italiensk salat	1 porsjon (30 g)	95	0		
Kyllingsalat Curry	1 porsjon (30 g)	85	2		
Brunost, ferdig skivet	1 skive	60	1		/
Kokt skinke/kalkunrull	1 skive	25	4,5		/
Kalkunrull	1 skive	30	3,5		
Kaviar	1 kuvert	50	1		/
Makrell	1 kuvert	40	2		/
Tomatsild/Sursild	1 kuvert	115	4		/
Leverpostei	1 kuvert	55	2		/
Syltetøy med sukker	1 kuvert	44	0		/
Syltetøy uten sukker	1 kuvert	5	0		
Honning	1 kuvert	50	0		/
Nugatti	1 kuvert	120	1		/
Diverse					
Meierismør/olje	1 kuvert/1 ss	90	0		/
Soft flora/Vita	1 kuvert	55	0		/
Seterrømme	1 ss	60	0,5		/
Kremfløte	1 ss	40	0		/
Kaffefløte	1 ss	13	0		
Ketsjup/Sennep	1 kuvert	15	0		/
Remulade	1 kuvert	70	0		/
Majones	1 kuvert	85	0		/
Thousand Island/Rømmedressing	1 kuvert	60	0		
Drikke (per glass/kopp, 150 ml)					
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		/
Vørterøl		60	0,5		/
Munkholm		35	0		
Drikkebuljong		5	0		/
Kakao, rett i koppen m/vann		80	2		/
E + drikke		290	12,5		/
Husets smoothie		122	2		
Froosh Smoothie		80	0,5		/
Solbærtoddy (rett i koppen)		125	0		/
Mellommåltid/annet	Enhet	Kalorier/enhet	Protein, g	Mengde	Beregnet kalorier/protein
Tilslørte bondepiker	1 beger	290	4		/
Sitronfromasj med bringebærsaus	1 beger	105	2		/
Jordbærfromasj med jordbærsaus	1 beger	100	2		/
Jordbæris	1 kuvert	130	2		/
Lettis, vanilje	1 kuvert	70	2		/
Vaffelplate	1 stk (70 g)	240	5,5		/
Vaffelhjerte	1 stk	50	1		/
Wienerpekan	1 stk (95 g)	400	4		/
Vestlandslefse	1 stk	125	2,5		/
Sjokolade/Gulrotkake	1 stk	200	2		/
Sitronkake	1 stk	185	2		/
Friskis, pinneis	1 stk	80	0		/
Isabella vanilje, pinneis	1 stk	130	1,5		/
Nøttebeger, standard	30 g	160	5		/
Fruktbeger, standard/Banan	100 g/0,5 banan	50	0,5		/
Korni havrekjeks	1 stk	70	1		/
Kjeks: Marie/Gjende/Kaptein/Kornmo	1 stk	25	0,5		/
Tørket aprikos	3 stk	45	0,5		/
Varmmat					
Lasagne, 1 porsjon: 200 g		100	6		/
Pizza pepperoni, 1 porsjon: 175 g		395	19		/
Pizza skinke, 1 porsjon: 175 g		370	19		/
Pai Ost og skinke, 1 porsjon: 220 g		630	24		/
Pai Bacon og brokkoli, 1 porsjon: 220 g		560	19		/
Omelett med ost og skinke, 1 porsjon		445	32,5		/
Bacon, 2 skiver		75	4,5		/
Fjordland rømmegrøt, 1 pakke		707	12,5		/
Rett-i-koppen suppe med vann		85	2		/
					/
					/
					/
					/
					/
					/
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				/	