


Barn og ungdom - Spiseforstyrrelser, kostliste

D52850

 Utgave:
1.02

 Gjelder fra:
20.03.2026

Side 1 av 4

[Ca 1350 kcal](#)
[Ca 1650 kcal](#)
[Ca 1950 kcal](#)
[Ca 2250 kcal](#)
[Ca 2550 kcal](#)
[Ca 2850 kcal](#)
Ca 1350 kcal

Måltid	Kalorier	Næringsdrikke 1,5 kcal/ml
<u>Frokost</u> 1 brødskeiv med margarin og pålegg eller havregrøt laget av 1 dl havregryn og vann med valgfri topping eller 1 dl kornblanding med 1 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	225	150 ml
<u>Lunsj</u> 2 brødskeiver med margarin og pålegg 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	495	330 ml
<u>Middag</u> ½ porsjon middag 1 glass (2 dl) melk/juice/saft	405	270 ml
<u>Kveldsmat</u> 1 brødskeiv med margarin og pålegg eller 1 dl kornblanding med 1 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	225	150 ml

Ca 1650 kcal

Måltid	Kalorier	Næringsdrikke 1,5 kcal/ml
<u>Frokost</u> 2 brødskeiver med margarin og pålegg eller havregrøt laget av 1,5 dl havregryn og 2 dl melk med valgfri topping eller 1,5 dl kornblanding og 2 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	375	250 ml
<u>Lunsj</u> 2 brødskeiver med margarin og pålegg 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	500	330 ml
<u>Middag</u> ½ porsjon middag	400	260 ml

1 glass (2 dl) melk/juice/soft		
<u>Kveldsmat</u> 2 brødskeer med margarin og pålegg eller 1,5 dl kornblanding med 2 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	375	250 ml

Ca 1950 kcal

Måltid	Kalorier	Næringsdrikke 1,5 kcal/ml
<u>Frokost</u> 2 brødskeer med margarin og pålegg eller havregrøt laget av 1,5 dl havregryn og 2 dl melk med valgfri topping eller 1,5 dl kornblanding og 2 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt	450	300 ml
<u>Lunsj</u> 2 brødskeer med margarin og pålegg 1 yoghurt 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	500	330 ml
<u>Middag</u> 1 porsjon middag 1 glass (2 dl) melk/juice/soft	625	420 ml
<u>Kveldsmat</u> 2 brødskeer med margarin og pålegg eller 1,5 dl kornblanding med 2 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	375	250 ml

Ca 2250 kcal

Måltid	Kalorier	Næringsdrikke 1,5 kcal/ml
<u>Frokost</u> 2 brødskeer med margarin og pålegg eller havregrøt laget av 1,5 dl havregryn og 2 dl melk med valgfri topping eller 1,5 dl kornblanding og 2 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt	450	300 ml
<u>Mellommåltid</u> 1 frukt, og 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) eller 1 neve nøtter	200	130 ml
<u>Lunsj</u> 3 brødskeer med margarin og pålegg 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	525	350 ml
<u>Middag</u> 1 porsjon middag 1 glass (2 dl) melk/juice/soft	625	420 ml
<u>Kveldsmat</u>	450	300 ml

2 brødsiver med margarin og pålegg <i>eller</i> 1,5 dl kornblanding med 2 dl melk 1 glass (2 dl) melk/juice/biola og 1 frukt		
--	--	--

Ca 2550 kcal

Måltid	Kalorier	Næringsdrikke 1,5 kcal/ml
<u>Frokost</u> 3 brødsiver med margarin og pålegg <i>eller</i> havregrøt laget av 2 dl havregryn og 3 dl melk med valgfri topping <i>eller</i> 2 dl kornblanding og 3 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt	600	400 ml
<u>Mellommåltid</u> 1 frukt, og 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) eller 1 neve nøtter	200	150 ml
<u>Lunsj</u> 3 brødsiver med margarin og pålegg 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	525	350 ml
<u>Middag</u> 1 porsjon middag 1 glass (2 dl) melk/juice/saft	625	420 ml
<u>Kveldsmat</u> 3 brødsiver med margarin og pålegg <i>eller</i> 2 dl kornblanding og 3 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt	600	400 ml

Ca 2850 kcal

Måltid	Kalorier	Næringsdrikke 1,5 kcal/ml
<u>Frokost</u> 3 brødsiver med margarin og pålegg <i>eller</i> havregrøt av 2 dl havregryn og 3 dl melk med valgfri topping <i>eller</i> 2 dl kornblanding og 3 dl melk 1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt	600	400 ml
<u>Mellommåltid</u> 1 frukt, og 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) eller 1 neve nøtter	200	150 ml
<u>Lunsj</u> 3 brødsiver med margarin og pålegg 1 glass (2 dl) melk/biola/juice	525	350 ml
<u>Mellommåltid</u> 1 næringsdrikk eller 1 liten pose nøtter (for eksempel Småsulten nøtteblanding) eller energi-/muslibar	300	200 ml
<u>Middag</u>	625	420 ml

Utgave: 1.02	Barn og ungdom - Spiseforstyrrelser, kostliste	D52850 Side 4 av 4
-----------------	---	-----------------------

1 porsjon middag 1 glass (2 dl) melk/juice/saft		
<u>Kveldsmat</u> 3 brødkiver med margarin og pålegg <i>eller</i> 2 dl kornblanding og 3 dl melk Et glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt	600	400 ml

Referanser

[SI/17.04-05](#)

[Barn og ungdom - Spiseforstyrrelser](#)