

HOVEDMÅLTID



1 stk. fisk

Køkkenmål:	1 stk. 100 g
KJ:	760
Protein/g:	20
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



1 stk. kød

Køkkenmål:	1 stk. 62 g
KJ:	646
Protein/g:	7,8
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Yoghurt

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	744
Protein/g:	6,6
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Aftenmåltid Y-tallerken

Køkkenmål:	125 g kartoffel, 100 g grønt, 100 g kød, 1,5 dl sovs
KJ:	1900
Protein/g:	16,7
Fibre/g:	4,1

HOVEDMÅLTID



Aftenmåltid energitæt

Køkkenmål:	75 g kartofler, 50 g grønt, 70 g kød, 1 dl sovs
KJ:	1900
Protein/g:	20
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Burger

Køkkenmål:	217 g
KJ:	2040
Protein/g:	27
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Ekstra kartofler

Køkkenmål:	2 små stk.
KJ:	445
Protein/g:	2,5
Fibre/g:	1,8

HOVEDMÅLTID



Ekstra grønt

Køkkenmål:	50 g
KJ:	159
Protein/g:	0,5
Fibre/g:	1,1

HOVEDMÅLTID



Ekstra mos

Køkkenmål:	
KJ:	515
Protein/g:	2,8
Fibre/g:	1,8

HOVEDMÅLTID



Ekstra sovs

Køkkenmål:	1 dl
KJ:	373
Protein/g:	4,5
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Cheasy yoghurt

Køkkenmål:	200 g
KJ:	360
Protein/g:	8
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Smørrebrød energitæt

Køkkenmål:	1/3 rugbrød m. smør, kødpålæg og pålægssalat
KJ:	400
Protein/g:	2,5
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Smørrebrød alm.

Køkkenmål:	1/2 skive rugbrød m. smør, kødpålæg, pålægssalat
KJ:	718
Protein/g:	5,2
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Grøn salat

Køkkenmål:	150 g
KJ:	150
Protein/g:	0,3
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



1 stk. pizza

Køkkenmål:	80 g
KJ:	587
Protein/g:	5,75
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Gratinrughrød
med pålæg

Køkkenmål:	100 g
KJ:	671
Protein/g:	3,8
Fibre/g:	1,2

HOVEDMÅLTID



Pomfritter

Køkkenmål: stor (160 g)	
KJ:	1944
Protein/g:	8
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Nøglehuls mysli

Køkkenmål:	30 g
KJ:	495
Protein/g:	2,7
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Hotdog

Køkkenmål:	140 g
KJ:	1405
Protein/g:	13,4
Fibre/g:	1,9

HOVEDMÅLTID



Pizza

Køkkenmål: 1 hel. 320 g	
KJ:	2349
Protein/g:	23
Fibre/g:	0

HOVEDMÅLTID



Skinke m. savoykål
(blød)

Køkkenmål:	300 g
KJ:	1889
Protein/g:	20
Fibre/g:	3,5

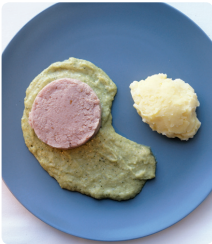
HOVEDMÅLTID



Boller i karry
(gratin)

Køkkenmål:	300 g
KJ:	2130
Protein/g:	15
Fibre/g:	3,5

HOVEDMÅLTID



Skinke m. savoykål
(gratin)

Køkkenmål:	300 g
KJ:	1889
Protein/g:	20
Fibre/g:	3,5

HOVEDMÅLTID



Skinke m. savoykål
(cremet)

Køkkenmål:	300 g
KJ:	1889
Protein/g:	20
Fibre/g:	3,5

HOVEDMÅLTID

HOVEDMÅLTID



Boller i karry
(blød)

Køkkenmål:	300 g
KJ:	2130
Protein/g:	15
Fibre/g:	3,5

HOVEDMÅLTID



Boller i karry
(cremet)

Køkkenmål:	300 g
KJ:	2130
Protein/g:	15
Fibre/g:	3,5

MELLEMMÅLTID



Banan

Køkkenmål:	1/2 banan
KJ:	171
Protein/g:	0,7
Fibre/g:	0,8

MELLEMMÅLTID



Chokolade

Køkkenmål:	25 g
KJ:	556
Protein/g:	1,7
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Rugbrød uden smør

Køkkenmål:	1/2 skive
KJ:	214
Protein/g:	1,3
Fibre/g:	2

MELLEMMÅLTID



Flødeost

Køkkenmål:	1 spsk. (15 g)
KJ:	207
Protein/g:	1,5 g
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Franskbrød m. smør

Køkkenmål:	1/2 skive m. smør
KJ:	321
Protein/g:	1,2
Fibre/g:	0,6

MELLEMMÅLTID



Småkager

Køkkenmål:	3 stk
KJ:	632
Protein/g:	1,6
Fibre/g:	0,9

MELLEMMÅLTID



Kiks

Køkkenmål:	2 kiks
KJ:	290
Protein/g:	1
Fibre/g:	0

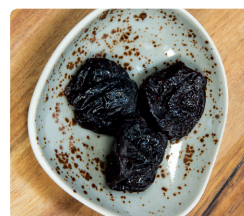
MELLEMMÅLTID



Mandler

Køkkenmål:	15 stk.
KJ:	483
Protein/g:	4,4
Fibre/g:	1,9

MELLEMMÅLTID



Svesker

Køkkenmål:	3 stk
KJ:	486
Protein/g:	1,2
Fibre/g:	3,4

MELLEMMÅLTID



Marmelade

Køkkenmål:	1 spsk.
KJ:	260
Protein/g:	0,1
Fibre/g:	0,3

MELLEMMÅLTID



Dadler

Køkkenmål:	3 stk.
KJ:	315
Protein/g:	0,6
Fibre/g:	2

MELLEMMÅLTID



Ost 45+

Køkkenmål:	1 skive (20 g)
KJ:	278
Protein/g:	5
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Rugbrød med smør

Køkkenmål:	1/2 skive
KJ:	365
Protein/g:	1,3
Fibre/g:	2

MELLEMMÅLTID



Æble

Køkkenmål:	1 stk.
KJ:	216
Protein/g:	0,3
Fibre/g:	2,2

MELLEMMÅLTID



Æg

Køkkenmål:	1 stk.
KJ:	327
Protein/g:	6,9
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Mager ost 13+

Køkkenmål:	1 skive
KJ:	193
Protein/g:	8,4
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Gulerod

Køkkenmål:	1 alm.
KJ:	105
Protein/g:	0,5
Fibre/g:	1,8

MELLEMMÅLTID



Fuldkornsknækbrød

Køkkenmål:	1 skive
KJ:	172
Protein/g:	1,1
Fibre/g:	2

MELLEMMÅLTID



Flaskesvær

Køkkenmål:	25 g
KJ:	619
Protein/g:	14,5
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Agurk

Køkkenmål:	100 g
KJ:	45
Protein/g:	0,7
Fibre/g:	0,7

MELLEMMÅLTID



Tomat

Køkkenmål:	1 stk.
KJ:	86
Protein/g:	0,5
Fibre/g:	1,1

MELLEMMÅLTID



1/2 dl skyr

Køkkenmål:	1/2 dl
KJ:	173
Protein/g:	6,6
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Saltstænger

Køkkenmål:	30 g
KJ:	495
Protein/g:	3,3
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Kunstigt sødet slik

Køkkenmål:	1 pose (90 g)
KJ:	630
Protein/g:	6,3

MELLEMMÅLTID



Kanelknækbrød

Køkkenmål:	1 stk.
KJ:	264
Protein/g:	1,6
Fibre/g:	1

MELLEMMÅLTID



Lun salat

Køkkenmål:	150 g grove grønsager
KJ:	492
Protein/g:	2,2
Fibre/g:	4,6

MELLEMMÅLTID



Leverpostej

Køkkenmål:	20 g
KJ:	198
Protein/g:	0,4
Fibre/g:	0,1

MELLEMMÅLTID



Isvaffel

Køkkenmål:	75 g
KJ:	847
Protein/g:	2
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Flødeskumskage

Køkkenmål:	200 g
KJ:	2640
Protein/g:	11
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Sukkerfri is

Køkkenmål:	32 g
KJ:	166
Protein/g:	1
Fibre/g:	4,2

MELLEMMÅLTID



Proteinberiget is

Køkkenmål:	80 g
KJ:	1034
Protein/g:	5,9
Fibre/g:	0

OPSKRIFT:
[http://maaltidshaandbog.dk/
 portfolio-items/proteinberiget-is/](http://maaltidshaandbog.dk/portfolio-items/proteinberiget-is/)

MELLEMMÅLTID



Gulerødder

Køkkenmål:	160 g
KJ:	289
Protein/g:	1,3
Fibre/g:	4,3

MELLEMMÅLTID



1 dl skyr

Køkkenmål:	1 dl
KJ:	345
Protein/g:	13,2
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Risifrutti

Køkkenmål:	175 g
KJ:	890
Protein/g:	5,1
Fibre/g:	0,2

MELLEMMÅLTID



Ymerfromage med bærsovs

Ymerfromage: 1 dl / 83 gram
 Bærsovs: 25 gram

Køkkenmål:	108 gram
KJ:	710
Protein/g:	3,24
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID

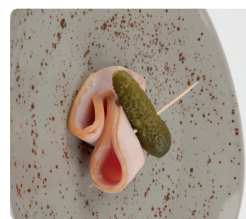


Ymerfromage med bærsovs

Ymerfromage: 1 dl / 83 gram
 Bærsovs: 25 gram

Køkkenmål:	108 gram
KJ:	710
Protein/g:	3,24
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



To skiver hambur-gerry med tandsstik samt cornichon

Køkkenmål:	25 g
KJ:	107
Protein/g:	3,8
Fibre/g:	0,1

MELLEMMÅLTID



Blødkogt æg

Køkkenmål:	60 g
KJ:	356
Protein/g:	7,6
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Ostehaps

Køkkenmål:	18 g
KJ:	216
Protein/g:	3,4
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Koldskål

Køkkenmål:	200 g
KJ:	648
Protein/g:	7,8
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Koldskål

Køkkenmål:	200 g
KJ:	648
Protein/g:	7,8
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Ananasfromage med flødeskum

Køkkenmål:	75 gram
KJ:	690
Protein/g:	1,2
Fibre/g:	0

MELLEMMÅLTID



Ananasfromage med flødeskum

Køkkenmål:	75 gram
KJ:	690
Protein/g:	1,2
Fibre/g:	0

BERIGELSE



Fløde

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	760
Protein/g:	1,1
Fibre/g:	0

BERIGELSE



Proteinpulver

Køkkenmål:	50 g
KJ:	816
Protein/g:	11,3
Fibre/g:	0

BERIGELSE



Sukker

Køkkenmål:	1 tsk.
KJ:	76
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

BERIGELSE



Æggeblomme

Køkkenmål:	20 g
KJ:	262
Protein/g:	3,2
Fibre/g:	0

BERIGELSE



Fløde

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	760
Protein/g:	1,1
Fibre/g:	0

BERIGELSE



Smørklat

Køkkenmål:	10 g
KJ:	303
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

SUPPE



Energitæt suppe

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	600
Protein/g:	4,9
Fibre/g:	0

SUPPE



Klar suppe

Køkkenmål:	2,5 dl
KJ:	610
Protein/g:	6,2
Fibre/g:	0

SUPPE



Tåk suppe

Køkkenmål:	2,5 dl
KJ:	467
Protein/g:	2,4
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Vand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	0
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Vand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	0
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand, light

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	7
Protein/g:	0

DRIKKELSE



Vand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	0
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Vand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	0
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand, light

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	7
Protein/g:	0

DRIKKELSE



Vand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	0
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Vand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	0
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand, light

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	7
Protein/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	285
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	285
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	285
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	285
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Saftevand, light

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	7
Protein/g:	0

DRIKKELSE



Minimælk

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	237
Protein/g:	5,3
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Kaffe

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	3
Protein/g:	0,1
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Skummetmælk

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	225
Protein/g:	5,3
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Skummetmælk

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	225
Protein/g:	5,3
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Kaffe

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	3
Protein/g:	0,1
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Letmælk

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	303
Protein/g:	5,3
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Sødmælk

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	404
Protein/g:	5,1
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Te

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	4
Protein/g:	0,2
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Sødmælk

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	404
Protein/g:	5,1
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Øl

Køkkenmål:	1 flaske
KJ:	624
Protein/g:	0,9
Fibre/g:	0

DRIKKELSE

DRIKKELSE



Kakaomælk

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	240
Protein/g:	5,3
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Juice

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	270
Protein/g:	0,9
Fibre/g:	0,3

DRIKKELSE



Ernæringsdrik, juicebaseret

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	1260
Protein/g:	8
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Ernæringsdrik, juicebaseret

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	1260
Protein/g:	8
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Sodavand light

Køkkenmål:	2 liter
KJ:	30
Protein/g:	2

DRIKKELSE



Ernæringsdrik, mælkebaseret

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	1680
Protein/g:	18
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Ernæringsdrik, mælkebaseret

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	1680
Protein/g:	18
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Solskinsdrik

(kæmsemælk 1 dl, fløde 0,5 dl og rød saftvand 10 gram)

Køkkenmål:	1,6 dl
KJ:	1007
Protein/g:	4,46
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Ernæringsdrik fra detailhandlen

Køkkenmål:	125 ml
KJ:	1079
Protein/g:	13,6
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



1/2 liter sodavand, light

Køkkenmål:	500 ml
KJ:	8
Protein/g:	0,5

DRIKKELSE



Solskinsdrik

(kæmsemælk 1 dl, fløde 0,5 dl og rød saftvand 10 gram)

Køkkenmål:	1,6 dl
KJ:	1007
Protein/g:	4,46
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



1/2 liter sodavand

Køkkenmål:	500 ml
KJ:	860
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Sodavand

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	340
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Sodavand, light

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	3
Protein/g:	0,2

DRIKKELSE



Sodavand

Køkkenmål:	2 liter
KJ:	3400
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Kærnemælk	
Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	230
Protein/g:	5,1
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



Kærnemælk	
Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	230
Protein/g:	5,1
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



½ glas sødmælk	
Køkkenmål:	0,75 dl
KJ:	202
Protein/g:	2,6
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



½ glas sødmælk	
Køkkenmål:	0,75 dl
KJ:	202
Protein/g:	2,6
Fibre/g:	0

DRIKKELSE



½ glas sødmælk	
Køkkenmål:	0,75 dl
KJ:	202
Protein/g:	2,6
Fibre/g:	0

GRØD



Øllebrød	
Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	540
Protein/g:	1
Fibre/g:	4,4

GRØD



Havregrød med smør og sukker	
Køkkenmål:	1,5 dl grød
KJ:	
Kogt på letmælk:	720
Sukker:	153
Protein/g:	8,4
Fibre/g:	3,5

GRØD



Risengrød	
Køkkenmål:	250 g grød
KJ:	1197
Protein/g:	11,1
Fibre/g:	0

KLINISK ERNÆRING



**Supplerende ernæringsdrik
til smagsforstyrrelser**
(eks. Nutridrink Compact Protein
Sensations)

Køkkenmål:	1,25 dl
KJ:	1260
Protein/g:	18
Fibre/g:	0

KLINISK ERNÆRING



Supplerende ernæringsdrik
(eks. Nutridrink Juicestyle)

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	1260
Protein/g:	8
Fibre/g:	0

KLINISK ERNÆRING



Supplerende ernæringsdrik
(eks. Nutridrink Juicestyle)

Køkkenmål:	2 dl
KJ:	1260
Protein/g:	8
Fibre/g:	0

KLINISK ERNÆRING



Supplerende ernæringsdrik
(eks. Nutridrink Compact Protein)

Køkkenmål:	1,25 dl
KJ:	1260
Protein/g:	18
Fibre/g:	0

KLINISK ERNÆRING



Supplerende ernæringsdrik
(eks. Nutridrink Compact Protein)

Køkkenmål:	1,25 dl
KJ:	1260
Protein/g:	18
Fibre/g:	0

KLINISK ERNÆRING



Sondeprodukt
(eks. Nutrison Protein Plus
(-/- fibre) - Per 100 ml:

Køkkenmål:	1 dl
KJ:	525
Protein/g:	6,3
Fibre/g:	0 el. 1,5

KLINISK ERNÆRING



Sondeprodukt
(eks. Nutrison Protein Plus
(-/- fibre) - Per 100 ml:

Køkkenmål:	1 dl
KJ:	525
Protein/g:	6,3
Fibre/g:	0 el. 1,5

KLINISK ERNÆRING



Fuldgyldig ernæringsdrik
(eks. Nutridrink Compact)

Køkkenmål:	1,25 dl
KJ:	1260
Protein/g:	12
Fibre/g:	0 el. 4,5

KLINISK ERNÆRING



Fuldgyldig ernæringsdrik
(eks. Nutridrink Compact)

Køkkenmål:	1,25 dl
KJ:	1260
Protein/g:	12
Fibre/g:	0 el. 4,5

KLINISK ERNÆRING



Fuldgyldig ernæringsdrik
(eks. Nutridrink Compact)

Køkkenmål:	1,25 dl
KJ:	1260
Protein/g:	12
Fibre/g:	0 el. 4,5

DESSERT



1 chokoladebar

Køkkenmål:	57 g
KJ:	1155
Protein/g:	5
Fibre/g:	0

DESSERT



Frugtgrød m. fløde

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	873
Protein/g:	2,4
Fibre/g:	1

DESSERT



Kage m. flødeskum

Køkkenmål: 45 g kage:	
30 g, fløde: 15 g	
KJ:	714
kage:	491
flødeskum:	223
Protein/g:	0
Fibre/g:	0

DESSERT



Vingummi

Køkkenmål:	100 g
KJ:	1482
Protein/g:	6,6
Fibre/g:	0

DESSERT



Fromage

Køkkenmål:	1,5 dl
KJ:	2083
Protein/g:	7
Fibre/g:	0

DESSERT



Lakrids

Køkkenmål:	100 g
KJ:	1525
Protein/g:	3,7
Fibre/g:	0

DESSERT



1 pose chips

Køkkenmål:	250 g
KJ:	5570
Protein/g:	14
Fibre/g:	8,5

DESSERT



Chips, 1 portion

Køkkenmål:	30 g
KJ:	668
Protein/g:	1,7
Fibre/g:	1

DESSERT



Kunstigt sødet chokoladebar

Køkkenmål:	40 g
KJ:	592