

Energi- och proteintabeller för diverse maträtter

Källa www.finel.fi, www.gery.fi, THL

MATRÄTTER		Mängd				
GRÖT OCH VÄLLING		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Gröt (kokt på vatten)	½ tallrik (1 dl)	52	2	1 tallrik (2 dl)	104	4
Gröt (kokt på mjölk)	½ tallrik (1 dl)	100	5,2	1 tallrik (2 dl)	200	10,4
Välling	½ tallrik (1 dl)	62	3,7	1 tallrik (2 dl)	124	7,4
Risgrynsgröt (kokt på mjölk)	½ tallrik (1 dl)	83	3,3	1 tallrik (2 dl)	165	6,6
Vispgröt	1 dl	65	1,2	1,5 dl (150 g)	100	1,8
Oljetillägg i gröt	1 tsk (4,5 g)	40	0	1 msk (13,5 g)	120	0
BRÖD OCH PÅLÄGG		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Rågbröd	½ skiva (15 g)	38	1,4	1 skiva (30 g)	76	2,8
Bland- och jästbröd	½ skiva (10 g)	25	0,8	1 skiva (20 g)	50	1,6
Karelsk pirog	1 liten (35 g)	83	2,2	1 st. (60 g)	142	3,7
Smör	1 tsk (5 g)	36	0	1 knapp (10 g)	73	0
Margarin 40%	1 tsk (5 g)	18	0	1 knapp (10 g)	37	0
Margarin 60%	1 tsk (5 g)	27	0	1 knapp (10 g)	53	0
Margarin 80%	1 tsk (5 g)	36	0	1 knapp (10 g)	72	0
Ost (15-18%)	1 skiva (10 g)	23	2,3	2 skivor (20 g)	46	4,5
Ost (25-35%)	1 skiva (10 g)	36	2,8	2 skivor (20 g)	73	5,6
Smältost (20-24%)	1 skiva (10 g)	60	3,7	2 skivor (40 g)	120	7,4
Korvcharkuterier	1 skiva (15 g)	30	2	2 skivor (30 g)	60	4
Smörgåsskinka	1 skiva (15 g)	20	3,4	2 skivor (30 g)	40	6,8
Leverkorv	1 skiva (15 g)	33	1,7	2 skivor (30 g)	65	3,4
Ägg	1 skiva (8 g)	12	1	1 hel (55 g)	80	6,9
YOUGHURT, FIL, SAFTSOPPA OCH KVARG		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Yoghurt (fettfri)	1 dl (100 g)	71	2,8	1,5 dl (150 g)	107	4,2
Yoghurt (2 %)	1 dl (100 g)	86	3,6	1,5 dl (150 g)	129	5,4
Fil (1 %)	1 dl (100 g)	40	3,3	2 dl (200 g)	80	6,6
Fil (2 %)	1 dl (100 g)	50	2,9	2 dl (200 g)	100	5,8
Krämsa/saftsoppa	1 dl (100 g)	50	0,2	1,5 dl (150 g)	75	0,3
Kvarg mellanmål	1 dl (100 g)	117	6,7	1,5 dl (150 g)	176	10,1
DRYCKER		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Mjölk/surmjölk, fettfri	1 dl	34	3,3	1 glas (1,5 dl)	51	5
Mjölk (1 %)	1 dl	40	3,3	1 glas (1,5 dl)	60	5
Mjölk, lätt (1,5 %)	1 dl	46	3,2	1 glas (1,5 dl)	69	4,8
Helmjölk (3,5 %)	1 dl	63	3,2	1 glas (1,5 dl)	95	4,8
Surmjölk (2,5 %)	1 dl	51	3,2	1 glas (1,5 dl)	77	4,8
Juice	1 dl	45	0,2	1 glas (1,5 dl)	68	0,3
Blandsaft	1 dl	57	0	1 glas (1,5 dl)	86	0
Kaffe eller te	kaffekopp (1,1 dl)	0	0,3/0	1 mugg (1,7 dl)	0	0,5/0
Socketbit	1 st. (3 g)	12	0	2 st (6 g)	24	0
Strösocker	1 tsk (4 g)	16	0	1 msk (12 g)	50	0
Grädde i kaffet (19 %)	2 tsk (10 ml)	20	0,2	1 msk (15 ml)	30	0,3
Mjölk i kaffet	Fettfri 1 msk (15 ml)	5	0,5	lätt 1 msk (15 ml)	7	0,5
ANNAT		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Näringsdryck	1/2 flaska	150	10	1 flaska (2 dl)	300	20

HUVUDRÄTTER		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Köttfärsbiff	1 st (60g)	150	8,7	2 st (120g)	300	17,4
Köttbullar	1 st (30g)	73	5,1	4 st (120g)	290	20,5
Köttfärsås	1 dl (100g)	130	10,2	1,5 dl (150g)	195	15,3
Andra köttsåser	1 dl (100g)	143	9,7	1,5 dl (150g)	215	14,5
Köttlådor	1 dl (100g)	110	7,5	2 dl (200g)	220	15
Frestelser	1 dl (100g)	150	5	2 dl (200g)	300	10
Kött- och fiskgryrätter	1/2 tallrik (1dl)	105	7	1 tallrik (2 dl)	210	14
Soppor (korv, kött)	1/2 tallrik (1dl)	60	3,9	1 tallrik (2 dl)	120	7,8
Ärtsoppa	1/2 tallrik (1dl)	92	7,9	1 tallrik (2 dl)	185	15,8
Fisksoppa	1/2 tallrik (1dl)	75	5,2	1 tallrik (2 dl)	150	10,3
Purésoppor (mjölkfri)	1/2 tallrik (1dl)	40	0,9	1 tallrik (2 dl)	80	1,8
Knackkorv	1 st (30g)	74	3,5	4 st (120g)	295	14
Grillkorv	1 st (100g)	240	11,6			
Fläskkotlett	1/2 st (63g)	200	8,5	1 st (125g)	400	17
Leverbiff				1 st (120g)	155	25
Fiskbit				1/2-1 st (120g)	180	25
Plättar som huvudrätt	1 st 825g)	47	1,5	5 st (125g)	200	7,5
Grönsaksgratäng	1 dl (100g)	80	4,7	2 dl (200g)	160	9,4
Wok	1 dl (100g)	80	9,3	2 dl (200g)	160	18,6

VARMA TILLBEHÖR		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Potatis	1 st (60 g)	50	1	2 st	100	2
Potatismos (mjölkfri)	1 dl (100 g)	90	2,1	1,5 dl	135	3,2
Ris	1 dl (80 g)	98	1,8	1,5 dl	145	2,6
Makaroni	1 dl (65 g)	60	2	2 dl	120	4
Brun sås	0,5 dl	40	0,4	1 dl	80	0,8
Vit sås	0,5 dl	55	2,4	1 dl	110	4,7
Tilläggsgrönsaker	0,5 dl (25-40 g)	10	1,7	1dl (50-80 g)	20	3,3

SALLAD, GRÖNSAKER OCH FRUKT		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Färsallad	0,5 dl	4	0,3	1 dl	8	0,6
Salladssås (oljebaserad)	1 tsk (4,5 g)	15	0	1 msk (14 g)	44	0
Potatis-/rödbetsallad (med majonnäs)	0,5 dl	68	0,6	1 dl	135	1,2
Gurka	2 skivor	0	0,05	4 skivor	0	0,1
Tomat	1 skiva	3	0,1	2 skivor (30 g)	6	0,2
Äpple	1/2 st	33	0,2	1 st (200 g)	65	0,4
Banan	1/2 st	60	0,9	1 st (150 g)	120	1,7

EFERRÄTTER OCH BAKVERK		Energi (kcal)	Prot. (g)	Mängd	Energi (kcal)	Prot. (g)
Eterrättskräm	1 dl	58	0,5	1,5 dl	87	0,8
Fruktallad	1 dl (70 g)	35	0,4	1,5 dl	55	0,6
Efterättspudding	0,5 dl (50 g)	144	2,6	1,dl (100g)	288	5,4
Glass	1 pinne (70 g)	157	2,6	1 strut (115 g)	255	4,7
Pannkaka	1/2 bit	62,5	2,7	1 bit (85 g)	125	5,4
Plättar	1 st (18 g)	32	1,3	5 st (90 g)	160	8
Bärsylt	1tsk (5,5 g)	11	0	1 msk (17g)	33	0
Grädde	1 msk (7 g)	25	0,1	0,5 dl (25 g)	90	0,5
Kaffekaka	1 skiva (25 g)	90	1,4			
Bulle	1 skiva (30 g)	85	2,2	1 st (50 g)	142	3,7
Kex	1 litet (8 g)	35	0,6	1 stor (15 g)	50	1,2
Tårta	1 liten 40 g)	80	1,5	1 mellanstor (70 g)	140	2,6
Karamell	1 st (3 g)	10	0			
Chokladkonfekt	1 st (8 g)	34	0,4			