

KOSTREGISTRERING

MAT/DRIKKE	Antall /mengde	Kcal/enhet	Sum Kcal	g Prot/enhet	Sum Protein
BRØD/KJEKS/KAKER					
Brød-grovt, loff	½ skive/ 20g/ 15g				
Knekkebrød, kavring	1 stk/ 13g/ 4g	45		1,5	
Rundstykke	½ stk/ 20g				
Bolle	1 stk/ 50g	170		4	
Flatbrød	1 stk/ 4g	15		0,5	
Kjeks, Kaptein, Ritz	1 stk	25		0,5	
Kjeks, Gjende, Gullvaffel, Marie	1 stk	30		0,5	
Kjeks, Kornmo, Safari, Start	1stk/ 13g	60		1,5	
Formkake	1 skive	90		1	
Vafler	1 plate/100 g	220		7	
Bløtkake	1 stk	250		4	
PÅLEGG					
Smør/margarin	1 pakke/12 g	90		0	
Brelett/lett-margarin	1 pakke/12 g	45		0	
Egg, Kaviar, Makrell	1 porsjon/15 g	70		2	
Ost	1 skive				
Kjøttpålegg, Leverpostei	1 porsjon/15 g	35		2,5	
Syltetøy	1 porsjon/15 g			0	
KORNBLANDINGER/GRØT					
Cornflakes/Honnikorn/Puffet ris	2 dl	80		2	
Kornblanding (müsli)	1 dl	160		5	
Havregrøt m/vann	2,5 dl	215		4	
Havregrøt m/helmelk	2,5 dl	385		12	
Risgrøt	3,5 dl	280		14	
Rømmegrøt, Smørgrøt	2 dl	570		10	
SUPPER					
Havresuppe	2 dl	40		1,5	
Havresuppe beriket	2,5 dl	260		6	
Rett i koppen	2 dl	80		2	
Suppe (pose)	1 suppetallerken/2,5 dl	100		3	
Suppe, flytende kost (næringsberiket)	2,5 dl	270		7	
LUNSJ					
Lunsj	1 porsjon	330		15	
MIDDAG					
Suppe	2 dl	90		2	
Hovedrett, Normal/Energittett	1 porsjon	400		30	
Dessert, alle sorter	1 porsjon/1,5 dl	200		4	
Yoghurt	1 beger/125 ml	160		4	
FRUKT/SNACKS					
Frukt	1 middels stor, 20 druer	80		1	
Sjokolade, karamell	1 bit/ 5 g	25		1,5	
Peanøtter	(ca. 20 stk) 15g	90		4	
Potetgull, potetskruer	1 dl/15g	80		1	
DRIKKER Fyll ut (se tabell til høyre) (se også s. 2)					
DIVERSE OG BERIKNING/TILBEHØR (se tabell til høyre)					
Sum energi og proteininntak fra mat og drikke					

Dato: ____/____/20

Navn: _____

ENERGI I DRIKKER

Kcal
/100ml /150 ml

Helmelk, kefir, kultur, sjoko	65	100
Rett i koppen sjokolade	65	100
Lettmelk, Cultura,		
Biola (naturell)	45	70
Skummetmelk, kultur	35	50
Biola med frukt	60	90
Juice, saft	45	65
Brus, vorterøl, øl	45	65
Drikkebuljong	5	5
Farris, selters, lightbrus,	0	0
Kaffe, te, vann	0	0
Kaffe m/fløte	35	50
Vin	65	
Vann/kaffe/te		
m/2 ss Resource Energi	50	50

Flaske/glass

1 flaske øl/vorterøl (330 ml)	145
1 flaske brus/ingefærøl (500 ml)	215
1 glass vin (120 ml)	80

PROTEIN I DRIKKER

g Pr
/100ml /150 m

Helmelk, kefir, kultur, sjoko	3,5	5
Rett i koppen sjokolade	3	3,5
Lettmelk, Cultura,	3,5	5
Biola (naturell)	3,5	5
Skummetmelk, kultur	3,5	5
Biola med frukt	3	4,5
Juice, saft, brus, øl	0	0
Drikkebuljong, vorterøl	0,5	0,5
Farris, selters, lightbrus,	0	0
Kaffe, te, vann	0	0
Kaffe m/fløte	1	1
Vin	0	0

BERIKNING/TILBEHØR (se også s. 2)

Sukker	2 biter / 1 pose / 2 ts / 4 g	15
Kremfløte/kremdott	1 ss	40
Remulade/dressing	1 pk / 12-20g	70
Majones, olje, smør	1 pk / 14 g / 1 ss	100

PROTEIN I

BERIKNING/TILBEHØR (se også s. 2)

		g Pr
Sukker	2 biter / 1 pose / 2 ts / 4 g	0
Kremfløte/kremdott	1 ss	0,25
Remulade/dressing	1 pk / 12-20g	0
Majones, olje, smør	1 pk / 14 g / 1 ss	0

På www.matvaretabellen.no finner du mer informasjon om næringsinnhold

4.utgave, 2012

NÆRINGSTILSKUDD		Antall /mengde	Kcal/enhet	Sum Kcal	g Prot/enhet	Sum Protein
DRIKKER						
Fresubin 2 kcal / Fibre	200 ml		400		20	
Fresubin Energy / Energy Fibre	200 ml		300		11	
Fresubin Protein Energy	200 ml		300		20	
Fresubin Orginal	200 ml		200		8	
Fresubin jucy	200 ml		300		8	
Nutridrink juice style	200 ml		300		8	
Nutridrink / Multi fibre	200 ml		300		12	
Nutridrink Protein	200 ml		300		20	
Nutridrink Yoghurt style	200 ml		300		12	
Nutridrink / Multifibre	200 ml		300		12	
Nutridrink compact	125 ml		300		12	
Nutrifriend 1100	200 ml		200		8	
ProvideXtra	200 ml		300		8	
Resource 2,0 / Fibre	200 ml		400		18	
Resource Addera	200 ml		170		8	
Resource Addera Plus	200 ml		250		8	
Resource Protein	200 ml		250		19	
Resource Komplet Næring 1.5	200 ml		300		11	
PULVER						
Resource Meritene, nøytral	50g = 4ss		190		11	
Nutrison powder	20 g		95		4	
Scandishake/Calshake	1 pose + 240 ml H-melk		600		12	
Resource Energi	½ dl pulver/ 4 ss		100		0	
ANNET						
Calogen	30 ml/medisinglass		130		0	
Fresubin 5 kcal SHOT	30 ml/medisinglass		150		0	
Fresubin YOcrème	1 beger/125 g		188		9	
Fresubin Crème	1 beger/125 g		225		12	
Nutridrink Crème	1 beger/125 g		200		12	
Nutridrink Fruit	1 beger/125 g		200		10	
Resource Dessert Fruit	1 beger/125 g		200		6	
Sengepostenes "hjemmelagde"						
Blåbærsmoothie	100 ml		60		8	
Peach Melba, Banan-Appelsin	100 ml		160		7	
Sum energi og proteininntak fra næringstilskudd						

Energibalanse	Kcal "inn"	
Inntak fra registrering mat og drikke		
næringstilskudd	+	
sonde	+	
intravenøst	+	
	SUM	
Energibehov, beregnet		Kcal "ut"
Sengeliggende 26 kcal/kg x kg kroppsvekt		
Oppgående 30 kcal/kg x kg kroppsvekt		
Gjenoppbygging 36 kcal/kg x kg kroppsvekt		

Proteinbalanse	g Prot "inn"	
Inntak fra registrering mat og drikke		
næringstilskudd	+	
sonde	+	
intravenøst	+	
	SUM	
Proteinbehov, beregnet		g Prot "ut"
1,2-1,5 g/kg x kg kroppsvekt =		