

Mat- och vätskelista

Namn: _____

Personnummer: _____

Datum: _____

A-kost E-kost Konsistensanpassad kost

Tid	Livsmedel Mat och dryck	Serverad mängd	Uppäten mängd	Kcal	Vätska i dl
Frukost Kl:					
Mellanmål kl:					
Lunch Kl:		1/1 <input type="checkbox"/>	1/1 <input type="checkbox"/>		
		3/4 <input type="checkbox"/>	3/4 <input type="checkbox"/>		
		1/2 <input type="checkbox"/>	1/2 <input type="checkbox"/>		
		1/4 <input type="checkbox"/>	1/4 <input type="checkbox"/>		
Mellanmål Kl:					
Middag Kl:		1/1 <input type="checkbox"/>	1/1 <input type="checkbox"/>		
		3/4 <input type="checkbox"/>	3/4 <input type="checkbox"/>		
		1/2 <input type="checkbox"/>	1/2 <input type="checkbox"/>		
		1/4 <input type="checkbox"/>	1/4 <input type="checkbox"/>		
Kväll Kl:					
Natt Kl:					
Energibehov: ≈ _____ kcal/dag (Vikt i kg x 30 kcal)				TotaltKcal	TotaltLiter
Vätskebehov: ≈ _____ ml/dag (Vikt i kg x 30 ml)					
Kräkning Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Diarré Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/>		Energibehov/kg kroppsvikt/dag Genomsnittligt energibehov är ca 30 kcal. För en mer noggrann uträkning se nedan: Basalmetabolism 20 kcal Sängliggande 25 kcal Uppgående 30 kcal Återuppbyggnadsfas 35 kcal Om patienten är mager + 10% Om patienten är ≥ 70 år - 10% För varje grads temperaturstegring +10%			



NACKA
KOMMUN

Energimall för mat- och vätskelista

Frukost	Mängd	Kcal	Vätska	Mängd	Kcal
Smörgås mjuk m. marg & pålägg	1 st	135	Välling	100 ml	70
Smörgås hård m. marg & pålägg	1 st	120	Mjölk, fil 0,5% fett	100 ml	40
Mjukt bröd	1 st	60	Mjölk, fil 1,5% fett	100 ml	50
Hårt bröd	1 st	45	Mjölk, fil 3% fett	100 ml	60
Smörgåsmargarin 80% (2 tsk)	10 g	70	Fruktyoghurt	100 ml	100
Lättmargarin 40% (2 tsk)	10 g	40	Delikatessyoghurt	150 g	200
Pålägg, genomsnitt	1 st	35	Hemlagad näringsdryck	ca 1,5 dl	250
			Sängfösaryoghurt	ca 1,5 dl	200
Cornflakes	1 dl	50	Vispgrädde	1 msk	55
Müsli (typ Sunt & Gott)	1 msk	20			
Ägg	1 st	90	Saft, läsk	100 ml	40
Gröt på vatten (havre/råg)	1 port	180	Läsk, flaska	330 ml	130
Gröt på mjölk (risgryn/manna)	1 port	220	Juice (även Jokk)	100 ml	50
Pajalagröt (inkl mjölk)	1 port	312	Saft / läsk sockerfri (t ex Kronans)	100 ml	1
Sylt / mos	1 msk	35	D'Light Önos (t ex Tropisk)	100 ml	10
			Lättöl	100 ml	30
			Lättöl flaska	330 ml	100
Lunch / middag			Soppa & buljong		
Varmrätt (A-, E- & SNR-kost) 9 MJ	1 port	460	Nypon-/fruktsoppa och kräm	100 ml	50
-"-	¾ port	320	ProViva fruktdryck	100 ml	50
-"-	½ port	230	ProViva osockrad fruktdryck	100 ml	35
-"-	¼ port	120	Addera Nyponsoppa	100 ml	120
			Buljong	100 ml	5
Efterrätt till lunchen	1 port	200			
Mellanmål / övrigt			Kosttillägg		
Frukt (ej banan)	1 st	65	Addera	100 ml	85
Banan	1 st	110	Addera plus	100 ml	125
Glassbägare, light	1 st(1 dl)	60	Provide extra drink	100 ml	125
Gräddglass	1 dl	105	Fortimel	100 ml	100
Vetebröd	1 skiva	85	Fortimel extra	100 ml	150
Skorpa	1 st	45	Resource Komplet 1,5	100 ml	150
Pepparkaka, Mariekex	1 st	30	Fresubin protein energy	100 ml	150
Smörgåsrån / Salta kex	1 st	20	Resource 2.0 fiber	100 ml	200
Digestivekex	1 st	65	Addera Nyponsoppa	100 ml	120
Sockerbit	1 st	15	Calogen	30 ml	140
Socker	1 msk	50	Nutrical	100 ml	250
Smågodis	1 st	20	Energi / Berikning pulver	1 dl	180
Chokladpudding, bägare	1 st	145	-"-	1 msk	25
Choklad, ljus	50 g	275	Protein pulver	1 msk	20
Chokladpulver "Oboy", (32 g)	1 st	115	Sondnäring standard	100 ml	100
portionspåse (blandas i vatten)			Sondnäring energi	100 ml	ca 150

Vätskemått

Dricksglas* 175 ml = 0,175 l Mugg 200 ml = 0,2 l Djuptallrik 250 ml = 0,25 l
Matsked 15 ml = 0,015 l Tesked 5 ml = 0,005 l

*Angiven mängd gäller vid påfyllnad upp till 1 cm från överkant.