

Dag 1 Namn:

Rum:

Datum:

KI	Förukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Mellanmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Frukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Middag	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Mellanmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Kvällsmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Lunch	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Nattmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															
Totalt vätskeintag dag 1: ml															
Totalt energiintag dag 1: kcal															

Dag 2 Namn:

Rum:

Datum:

KI	Förfrukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Mellanmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	Uppätet ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Frukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Middag	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	Uppätet ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Mellanmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Kvällsmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	Uppätet ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Lunch	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Nattmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	Uppätet ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

Totalt vätskeintag dag 2:

Totalt energiintag dag 2:

ml
kcal

Nattfasta dygn 1 (dag 1-2): timmar

Dag 3 Namn:

Rum:

Datum:

KI	Förfrukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign	KI	Mellanmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Frukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	sign	KI	Middag	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Mellanmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	sign	KI	Kvällsmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

KI	Lunch	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	sign	KI	Nattmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	Sign
Totalt kcal och ml:															
Totalt vätskeintag dag 3: ml															
Totalt energiintag dag 3: kcal															
Totalt kcal och ml:															
Totalt kcal och ml:															

Nattfasta dygn 2 (dag 2-3): timmar

dag 4 Namn:

Rum:

Datum:

KI	Förfrukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	sign
Totalt kcal och ml:							

KI	Frukost	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	sign
Totalt kcal och ml:							

KI	Mellanmål	Serverat mängd	Uppätet mängd	Uppätet kcal	ml	Tackat nej	sign
Totalt kcal och ml:							

Nattfasta dygn 3 (dag 3-4):

timmar

Sammanställning:

Snitt energiintag 3 dygn: kcal

Snitt vätskeintag 3 dygn: ml

snitt nattfasta i antal timmar: timmar



Energiguide för beräkning av mat- och vätskeregistrering

Sort	Mängd	Kcal	Sort	Mängd	Kcal
FRUKOST					
Cornflakes	1 dl	50	Semla	1 st (100g)	325
Gröt, havregryn	1 dl	50	Sockerkaka	1 skiva	110
Gröt, mannagryn	1 dl	100	Rulltårta	1 skiva	110
Gröt, risgryn	1 dl	100	Tärtbit, bakelse	1 st (100g)	325
Gröt, råg	1 dl	50	Vetebulle, fylld	1 st (50g)	175
Hård brödskiva	1 st	40	Veteskiva	1 st (25 g)	100
Hård smörgås, margarin, pålägg	1 st	110	Vetebulle, skiva, osötad	1 st (50 g)	140
Mjuk brödskiva	1 st	80	Wienerbröd	1 st	220
Mjuk smörgås, margarin, pålägg	1 st	150	FRUKT		
Müsli	1 dl	150	Apelsin	1 st	60
Sylt/mos	1 msk	30	Banan	1 st	100
Sylt/mos, osötad	1 msk	5	Bär	1 dl	30
Välling	1 dl	70	Clementin	1 st	40
Ägg	1 st	80	Fruktsallad	1 dl	40
DRYCKER inkl mejeri			Kiwi	1 st	50
Chokladdryck	1 dl	55	Konsvererad frukt	1 dl	80
Frukt-, bär-, saftsoppa	1 dl	50	Persika	1 st	50
Frukt-, bär-, saftsoppa. Osötad	1 dl	20	Päron	1 st	70
Fruktyoghurt	1 dl	90	Vindruvor	1 dl	50
Fun Light	1 dl	0	Äpple	1 st	60
Juice	1 dl	50	PÅLÄGG		
Kaffe	1 dl	0	Kaviar	1 tsk	20
Läsk	1 dl	40	Korvpålägg	1 skiva	40
Lättdryck	1 dl	30	Leverpastej	1 skiva	40
Lättöl	1 dl	30	Messmör	1 tsk	15
Mjölks/fil/yoghurt, lätt 0,5%	1 dl	40	Ost, 17%	1 skiva	40
Mjölks/fil/yoghurt, mellan 1,5%	1 dl	50	Ost, 28%	1 skiva	55
Mjölks/fil/yoghurt, standard 3 %	1 dl	60	Ost, bredbar	1 msk	40
Måltidsdryck	1 dl	40	Skinkpålägg	1 skiva	20
Stark öl	1 dl	50	FETT		
Saft	1 dl	40	Olja	1 tsk	45
Te	1 dl	0	Lättmargarin, 40%	1 tsk	20
Vin	1 dl	70	Margarin, smör, 80%	1 tsk	40
MELLANMÅL/DESSERT			ÖVRIGT		
Chokladkaka (godis)	100 g	550	Gräddfil	1dl	140
Chokladpudding	1 dl	130	Honung	1 tsk	20
Digestivekex	1 st	60	Kaffegrädde	1 msk	20
Digestivekex, margarin och ost	1 st	140	Ketchup	1 msk	20
Fromage	1 dl	180	Marmelad	1 msk	40
Glass, grädd-	100 g	210	Socker	1 tsk	20
Kex	1 st	30	Sockerbit	1 st	15
Kex, fyllt (ex Ballerina)	1 st	70	Vaniljsås	1 dl	150
Kräms, osötad	1 dl	20	Vispgrädde, ovispad	1 msk	60
Kräms	1 dl	90	Vispgrädde, vispad	1 msk	30
Kvarg/Kesella (10%)	1 dl	150	Salta pinnar	25 g	100
Muffins	1 st (80g)	360	LUNCH/MIDDAG		
Ostkaka	150 g	275	Aptitretare från köket	1 port	Ca65-100
Paj, frukt/bär	150 g	400	Mat från köket	1 port	Ca 350
Pepparkaka	1 st	30	Dessert från köket	1 port	Ca 150
RisiFrutti	1 st	230	Potatis	100 g	100
Smågodis	1 st/5g	20	Potatismos	2 dl	170
Småkaka	1 st	50	Pasta	2 dl	140
Smörgåsrån	1 st	15	Ris	1,5 dl kokt	120
Smörgåsrån med margarin, ost	1 st	85			
Skorpa	1st	40			