

# Kurs A programbok Hotell och restaurang, Livsmedel

Matematik 3000 programbok HR/LP hänvisar i Tema Näringsberäkning med kalkylprogram till denna livsmedelstabell.

	INNEHÅLL I 100 G														
	Mängo	Energi	Fett		Fibrer	C-vit	Kalcium	Järn	Energi	Fett		Fibrer	C-vit	Kalcium	Järn
	g	kJ	kcal	g	g	mg	mg	mg	kJ	kcal	g	g	mg	mg	mg
Apelsin (100 g/st)									225	54	0,1	1,9	53	46	0,2
Äpple (100 g/st)									250	59	0,1	1,8	8	6	0,1
Banan (100 g/st)									435	104	0,5	1,7	9	6	0,4
Kiwi (60 g/st)									265	64	0,4	3,8	74	25	0,3
Apelsinjuice (100 g/dl)									199	48	0,1		39	9	0,1
Tomat (65 g/st)									110	26	0,2	1,4	20	11	0,2
Mjölko fil 3% (100 g/dl)									250	60	3,0	0,0	0	106	0,1
Mjölko fil mellan 1,5%									197	47	1,5	0,0		109	0,1
Mjölko fil lätt 0,5%									158	38	0,5	0,0	0	109	0,1
Ägg (55 g/st)									610	147	10,1	0,0	0	50	1,9
Knäckebröd (15 g/sk)									1730	415	9,0	5,0	0	40	8,0
Formbröd vitt (20 g/sk)									1140	270	2,9	3,5		80	3,9
Rågsiktsbröd mjukt									1180	280	3,4	4,7		31	5,2
Fullkornsbröd mjukt									1090	260	2,0	7,1	0	57	2,9
Vetebulle (50 g/st)									1400	335	9,5	2,8		110	4,1
Wienerbröd (40 g/st)									2160	520	35,5			33	3,0
Flingblandning (40 g/dl)									1640	390	7,9	7,8		60	3,5
Bordsmargarin (5 g/smörgås)									3000	710	80,0	0,0	0	11	0,1
Bordsmargarin lätt									1560	370	40,0	0,0	0	0	0,1
Leverpastej (10 g/smörgås)									1190	285	23,5			27	7,7
Leverpastej mager									900	210	14,0				7,2
Ost (10 g/skiva)									1820	435	29,0		0	740	0,2
Ost mager									1230	295	18,2		0	860	0,2
Apelsinmarmelad (15 g/msk)									990	235	0,0	0,7	5	20	0,3
Falukorv (100 g/port)									1090	260	23,5			10	1,2

Falukorv mager										900	215	17,9				8	1,0
Hamburgare (60 g/st)										1170	280	22,5				26	2,4
Köttbullar (100 g/port)										1000	240	16,4				49	1,4
Torskfilé stekt (100 g/port)										600	142	6,0				16	0,8
Fiskpinnar (25 g/st)										810	193	9,0				23	0,7
Potatis kokt (75 g/st)										370	89	0,1	1,0	10		7	0,7
Potatismos (100 g/dl)										285	68	0,8	1,2	10		13	0,3
Pasta kokt (200 g/port)										570	135	0,5	0,7	0		7	2,4
Morötter rivna (50 g/dl)										170	41	0,1	2,4	6		32	0,2
Ärter (60 g/dl)										335	80	0,4	6,5	20		20	1,5
Vitkål strimlad (30 g/dl)										131	31	0,1	2,0	36		45	0,4
Glass grädd (50 g/dl)										1000	240	16,9	0,0			108	0,1
Glass mager										400	95	5,0	0,0			162	0,1
Chokladkaka ljus										2310	550	34,0		0		400	2,0
Chokladkaka mörk										2280	545	32,0		0		50	3,5
Karameller syrliga										1650	395	0,0		0		89	1,1
Skumgodis										1400	335	0,0				18	1,6
Ostbågar										2210	525	30,0				59	0,9
Potatischips										2180	520	29,5	11,9	17		28	1,8
Potatischips light										2000	477	21,0	11,9	17		28	1,8
Jordnötter										2600	620	49,0	8,1	0		86	1,9

DAGSBEHOV							
	Energi kJ	kcal		Fett g	Fibrer g	C-vit. mg	Järn mg
<b>Kvinnor</b>							
11-14	9000	2200		25,0	50	800	18,0
15-18	8800	2100		25,0	60	800	18,0
19-22	8800	2100		25,0	60	800	18,0
23-50	8400	2000		25,0	60	800	18,0
51-60	8000	1900		25,0	60	800	18,0
61-70	8000	1900		25,0	60	800	10,0
<b>Män</b>							
11-14	11400	2700		25,0	50	800	12,0
15-18	11800	2800		25,0	60	800	12,0
19-22	12200	2900		25,0	60	600	10,0
23-50	11400	2700		25,0	60	600	10,0
51-60	10000	2400		25,0	60	600	10,0
61-70	10000	2400		25,0	60	600	10,0

