

## Bilaga 5 Innehåll i kostråd för beräkning av kostnader

### **Kostråd 2 000 kcal (LF)**

<b>Frukost</b>	2 dL (200 mL) mellanfil, 1,5% fett 1 dL bas müsli (40 gram) 1 skiva knäckebröd, Husman (13 gram) 5 gram lättmargarin 10 gram kokt skinka 30 gram tomat 1 st (125 gram) apelsin 2 dL kaffe (200 mL)
<b>Lunch</b>	<u>Grönsaker:</u> 70 gram morot 30 gram ärtor 60 gram tomat 5 gram olivolja <u>Kolhydrater:</u> 225 gram kokt potatis <u>Protein:</u> 125 gram lax 5 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 0,5 dL (50 gram) gräddfil, 12% fett 1 gram salladskrydda, Italiensk
<b>Middag</b>	<u>Grönsaker:</u> 75 gram broccoli 50 gram salladskål/kinakål 30 gram paprika, röd 5 gram olivolja <u>Kolhydrater:</u> 45 gram okokt råris <u>Protein:</u> 150 g kycklingfilé 10 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 1 dL (100 gram) brunsås, ätfärdig

#### **Mellanmål**

1 äpple 125 gram

1 banan 105 gram

1 skiva (30 gram) fullkornsbröd

10 gram lättmargarin

15 gram ost, 17% fett

10 gram kokt skinka

50 gram gurka

**Drycker:** Vatten, 2 dL (200 ml) kaffe

## Kostråd 2000 kcal (HP)

<b>Frukost</b>	2 dL (200 mL) mellanfil, 1,5% fett 1 dl bas müsli (40 gram) 1 skiva (13 gram) knäckebröd, Husman 5 gram lättmargarin 20 gram kokt skinka 30 gram tomat 1 st (125 gram) apelsin 2 dL kaffe (200 mL)
<b>Lunch</b>	<u>Grönsaker:</u> 70 gram morot 30 gram ärtor 60 gram tomat 5 gram olivolja <u>Kolhydrater:</u> 150 gram kokt potatis <u>Protein:</u> 145 g lax 5 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 0,7 dL (70 gram) gräddfil, 12% fett 1 gram salladskrydda, Italiensk
<b>Middag</b>	<u>Grönsaker:</u> 75 gram broccoli 50 gram salladskål/kinakål 30 gram paprika, röd 5 gram olivolja <u>Kolhydrater:</u> 35 gram okokt råris <u>Protein:</u> 200 g kycklingfilé 10 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 1 dL (100 gram) brunsås, ätfärdig

### Mellanmål

1 äpple 125 gram  
1 skiva (30 gram) fullkornsbröd  
1 skiva (13 gram) knäckebröd, Husman  
10 gram lättmargarin  
30 gram kokt ägg  
20 gram kokt skinka  
15 gram ost, 17% fett  
50 gram gurka  
**Drycker:** Vatten, 2 dL (200 ml) kaffe

## Kostråd 2 000 kcal (LCHO)

<b>Frukost</b>	2 dL (200 mL) standardmjölk, 3% fett 0,75 dL (30 gram) bas müsli 1 skiva (13 gram) knäckebröd, Husman 5 gram margarin, 80% fett 20 gram kokt skinka 30 gram tomat 1 st (125 gram) apelsin 2 dL kaffe (200 mL)
<b>Lunch</b>	<u>Grönsaker:</u> 70 gram morot 30 gram ärtor 60 gram tomat 5 gram olivolja 15 g sötmandel <u>Kolhydrater:</u> 100 gram kokt potatis 5 gram olivolja <u>Protein:</u> 145 g lax 5 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 0,5 dL (50 gram) gräddfil, 12% fett 1 gram salladskrydda, Italiensk
<b>Middag</b>	<u>Grönsaker:</u> 75 gram broccoli 20 gram salladskål/kinakål 10 gram paprika, röd 5 gram olivolja <u>Kolhydrater:</u> 35 gram okokt råris 5 gram olivolja <u>Protein:</u> 150 g kycklingfilé 10 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 1 dL (100 gram) brunsås, ätfärdig

### Mellanmål

1 äpple 125 gram  
0,75 dL (75 gram) keso 4% fett  
15 gram sötmandel  
1 skiva (13 gram) knäckebröd, Husman  
5 gram margarin, 80% fett  
10 gram ost, 17% fett  
50 gram gurka  
**Drycker:** Vatten, 2 dL (200 ml) kaffe

## Kostråd 2 000 kcal (VLCHO)

<b>Frukost</b>	2 dL (200 mL) standardmjölk, 3% fett 2 skivor (à 13 gram) knäckebröd, Husman 10 gram margarin, 80% fett 30 gram ost, 17% fett 10 gram Ädelost (grönmögelost) typ Kvibille, 30% fett 30 gram tomat 2 dL kaffe (200 mL)
<b>Lunch</b>	<u>Grönsaker:</u> 60 gram tomat 30 gram champinjoner 15 gram olivolja <u>Kolhydrater:</u> 50 gram kokt potatis <u>Protein:</u> 145 g lax 10 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 0,7 dL (70 gram) gräddfil, 12% fett 1 gram salladskrydda, Italiensk
<b>Middag</b>	<u>Grönsaker:</u> 75 gram broccoli 20 gram salladskål/kinakål 10 gram paprika, röd 5 gram olivolja <u>Kolhydrater:</u> 15 gram okokt råris 5 gram olivolja <u>Protein:</u> 160 g kycklingfilé 10 gram margarin, flytande, 80% fett <u>Övrigt:</u> 1 dL (100 gram) brunsås, ätfärdig

### Mellanmål

60 gram hallon, osockrade, frysta  
0,5 dL (50 gram) vispgrädde, 40% fett  
1 skiva (13 gram) knäckebröd, Husman  
10 gram margarin, 80% fett  
15 gram ost, 17% fett  
50 gram gurka

**Drycker:** Vatten, 2 dL (200 ml) kaffe