

Restitutionsmåltider

		Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	Kostfibre
Eks. på restitutionsmåltid		3388 g	12004 kj	38,1 g	146 g	450 g	40,4 g
Cheasy drikkeskyr, 0,1% med jordbær & granataæble, Arla	1 flaske	350 g	665 kj	0,35 g	21 g	15,8 g	1,05 g
Drikkeyoghurt hindbær/solbær 350 ml, øko, Arla Harmonie	1 flaske	350 g	840 kj	1,75 g	10,5 g	31,5 g	1,75 g
Cultura balance yoghurt drik, blåbær, Arla		500 g	1190 kj	2,5 g	15,5 g	45,5 g	-
Kakao skummetmælk, classic, Mathilde	5 dl	500 g	1220 kj	2,5 g	18 g	47,5 g	2 g
Kakao skummetmælk, classic, Mathilde	1 brik	200 g	488 kj	1 g	7,2 g	19 g	0,8 g
Sport kakaoskummetmælk, Matilde	5 dl	500 g	1060 kj	3 g	26 g	23,5 g	15 g
Proteinbar, crispy vanilla & caramel, Nutramino	1 bar	48 g	832 kj	7,68 g	15,4 g	18,7 g	0,24 g
SportsBar, caramel, High5	1 bar	55 g	915 kj	5,5 g	2,92 g	37,4 g	1,82 g
Frugtstang med æble/hindbær, Castus	1 stk	20 g	270 kj	0,7 g	0,4 g	12,8 g	2 g
Fruit Biscuits, Bakery Road	1 stk	43,5 g	716 kj	2,78 g	2,52 g	32,9 g	1,31 g
Rosiner	1 mellem portion	25 g	353 kj	0,4 g	0,88 g	18,6 g	0,9 g
Banan	1 mellem	105 g	359 kj	0,32 g	1,37 g	18,3 g	1,68 g
Franskbrød	1 almindelig skive	40 g	452 kj	1,72 g	3,2 g	18,9 g	1,6 g
Rugmild, boller, Kohberg	1 stk	62,5 g	613 kj	0,94 g	6,88 g	25 g	4,38 g
Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	1 skive	12 g	172 kj	0,26 g	1,14 g	7,5 g	1,96 g
Pålægschokolade, lys, Carletti	1 stk	4 g	88 kj	1,12 g	0,28 g	2,4 g	0,016 g
Pålægschokolade, mørk, Carletti	1 stk	4 g	86 kj	1,16 g	0,16 g	2,28 g	-
Honning	1 tsk	7 g	97,9 kj	0 g	0,021 g	5,74 g	0 g
Hamburgerryg, pålæg, 3%	1 skive	12 g	50,4 kj	0,41 g	2,03 g	0,066 g	0 g
Skinke, kogt, pålæg	1 skive	10 g	48,8 kj	0,4 g	1,9 g	0,1 g	0 g
Havregryn, finvalsede, Budget	1 dl	35 g	536 kj	2,28 g	4,55 g	20,3 g	3,5 g
Skummetmælk	1 dl	100 g	150 kj	0,3 g	3,5 g	4,7 g	0 g
Æble/pære juice, Rynkeby	1 alm glas (20 cl)	200 g	360 kj	0 g	0 g	18 g	-
Sukker	1 tsk	4,5 g	76,4 kj	0 g	0 g	4,5 g	0 g
Juice, appelsin, Vores	1 alm glas (20 cl)	200 g	366 kj	1 g	1 g	19,2 g	0,4 g
Total		3388 g	12004 kj	38,1 g	146 g	450 g	40,4 g