

## UTBYTESLISTA

### UTBYTE BRÖD, POTATIS, RIS OCH PASTA

1 mjuk brödskiva 35 g ger ca 80 kcal och motsvarar ca

Knäckebröd (husman)	24 g (2 sk)	Couscous, tillagad	75 g (1,3 dl)
Knäckebröd (kanel müsli)	20 g (1,3 sk)	Bulgur, tillagad	100 g (1,5 dl)
Småfranska, tekaka	25 g (½ st)	Quinoa, okokt	25 g
Baguette	25 g (6 cm)	Potatis, kokt, medelstor	100 g 1,5 st
Tunnbröd mjukt	25 g (1 bit)	Pommes frites, köpt fryst	40 g (½ potatis)
Pitabröd	27 g (½ st)	Pommes frites, McDonalds	25 g (¼ liten)
Skorpor	20 g (2 st)	Pannkaka, tunn	40 g (½ st)
Riskaka	20 g (2 st)	Våffla	20 g (½ st)
Finn crisp	25 g (6 st)	Gröt havre, råg, kokt	150 g (1½ dl)
Korvbröd	25 g (1 st)	Gröt risgröt, manna, kokt	100 g (1 dl)
Ris, kokt	64 g (0,8 dl)	Müsli m. russin och nötter	20 g (½ dl)
Råris, kokt	74 g (0,9 dl)	Müsli bas/gryn	20 g (½ dl)
Pasta, kokt	65 g (1,3 dl)	Müsli Start!	15 g (0,75 dl)
Pasta fullkorn, kokt	70 g (1½ dl)	Flingor Cornflakes	20 g (1,5 dl)
Ravioli, tortellini	75 g (0,75 dl)	Flingor Havrefras	20 g (1,8 dl)
Snabbnudlar, okokta	25 g (¼ paket)	Flingor Kalaspuffar/Frosties	20 g (1 dl)

### UTBYTE PÅLÄGG

1 skiva ost (10 g), fetthalt 17 % ger ca 30 kcal och motsvarar ca

Ost 28 %	8 g (½ sk)	Räkor skalade	25 g (5 st)
Mjukost 4 %	30 g (2 msk)	Räkor oskalade	60 g (5 st)
Mjukost 16 %	15 g (1 msk)	Sardiner i tomatsås	12 g (1 st)
Keso	30 g (2 msk)	Makrill i tomatsås	25 g
Keso mini	40 g (2 ½ msk)	Sill, inlagd	15 g (2-3 bitar)
Messmör 5 %	10 g (½ msk)	Lax, gravad/rökt	20 g (½ sk)
Bordsmargarin 40 %	7,5 g (1½ tsk)	Ägg	20 g (½ st)
Smör/bordsmargarin 80%	4 g (knappt 1 tsk)	Avokado	5 g (1 msk)
Kaviar	10 g (2 tsk)	Tartex 18 %	15 g (1 msk)
Skinka kokt, rökt	30 g (2 sk)		
Mager leverpastej <15 %	15 g (1 msk/1½ sk)		
Leverpastej >15 %	10 g (2 tsk/1 sk)		
Hamburgerkött	30 g (3 sk)		
Kalvsylta	25 g (1 sk)		
Salami 40 %	5 g (½ sk)		

## UTBYTE KÖTT & FISK

Ex 100 g kokt kyckling/nötkött ger ca 170 kcal och motsvarar ca

Bacon stekt, avrunnen	50 g	Fiskbullar med sås	210 g
Blodpudding, fett 10 %	85 g	Fiskpinnar, ugnstekta	85 g
Falukorv, rå	70 g	Lax, g Lax gravad/rökt	85 g
Falukorv mager, rå	100 g	Strömming, stekt panerad	85 g
Lättkorv, må bra, fett 7 %	130 g	Sill, inlagd	70 g
Varmkorv/wienerkorv, fett 23 %	70 g	Tonfisk i vatten	150 g
Fläskfilé	85 g		
Hamburgare, rå	75 g	Havskräftor, kokta	150 g
Köttfärs, rå, fetthalt ca 10 %	110 g	Krabba/hummer, kokt	190 g
Köttfärs, rå, fetthalt ca 15 %	85 g	Kräftor, kokta	170 g
Kassler	130 g	Musslor, konserverade	175 g
Korv, Chorizo (eller isterband)	70 g	Räkor skalade	170 g
Kabanoss, köttalt 80 %	45 g	Räkor, oskalade	420 g
Kött typ entrecôte, stekt	85 g	Torskrom/löjrom	140 g
Köttfärssås	170 g		
Köttgryta (typ kalops)	170 g		
Köttbullar, råa	85 g		
Kyckling, grillad med skinn	85 g		
Kycklingfilé utan skinn	146 g		
Kyckling, friterad chicken mcnuggets	77 g		
Pannbiff, rå	85 g		
Rostbiff, ugnstek	120 g		
Skinka, rökt, fetthalt 6 %	120 g		
Fisk, mager, kokt ex rödspätta/torsk	190 g		
Fisk, fet, kokt ex lax	70 g		
Fiskpinnar, stekta	85 g		
Fiskgratäng, utan potatismos	150 g		

## Vegetariska alternativ till kött och fisk

Bönor, olika sorter, kokta	100-150 g
Falafel	40 g
Oumph	150 g
Sojabiff	100 g
Sojakorv	85 g
Tofu	230 g
Quorn, färs/bitar/filé	150 g

## UTBYTE AV FETT

1 msk olja/flytande margarin/majonäs (14 g), ger ca 115 kcal och motsvarar ca

Grädde, 40 %	30 g (2 msk)
Matlagningsgrädde, 15 %	70 g (4 msk)
Crème fraîche 34 %	35 g (2 msk)
Crème fraîche 15 %	70 g (4 msk)
Lättmjölk, 0,5 %	300 g (3 dl)
Standardmjölk 3 %	200 g (2 dl)

1 tsk lättmargarin (5 g), ger ca 19 kcal och motsvarar ca

Bregott 75 %	3 g (1/2 tsk)
--------------	---------------