

|  |
| --- |
|  |
| **KOLHYDRATLISTA** |
| **För kolhydraträkning vid diabetes typ 1** |

|  |
| --- |
| Dietist Lena Gummeson och Elisabeth Sneitz2013-04-12 |

**TIPS & ANNAT MATNYTTIGT**

**Kolhydratkvot** = hur många gram kolhydrater som 1 enhet insulin tar hand om. Skrivs g/E.

**Korrektionskvot** = antal mmol/L som 1 enhet insulin sänker blodsockret. Skrivs mmol/E.

**Tips när du räknar kolhydrater:**

- [www.slv.se](http://www.slv.se)

- Livsmedelsdatabasen, App för Android och iPhone

- Skolmaten, App för Android och iPhone

**Att beräkna kolhydratinnehåll från förpackning**

Du finner livsmedlets kolhydratinnehåll under rubriken näringsvärde/näringsinnehåll på förpackningen. Detta anges per 100 g livsmedel.

*Här ges ett exempel på hur du beräknar kolhydratmängden i t.ex. en brödskiva:*

1. Brödskivan väger: 35 g
2. Näringsvärde: Kolhydrater 41 g/100 g
3. Dividera 41/100 = 0,41. Alltså innehåller 1 g bröd 0,41 g kolhydrater.
4. Addera 0,41 med brödskivans vikt: 0,41 x 35 g = 14,35.
5. Brödskivan innehåller 14 g kolhydrater.

*Här ges ett exempel på hur du beräknar kolhydratmängd i ett livsmedel utifrån procent*:

1. Så här skrivs procent i beräkningarna: Ex. 10 % = 0,10, 5 % = 0,05, 15 % = 0,15
2. Tag vikten på livsmedlet/det du ska äta och multiplicera med procenten kolhydrater i livsmedlet, ex. om du ska äta en brödskiva som väger 35 g och som innehåller 41 % kolhydrater beräknas det: 35 g x 0,41 = 14,35 g. Det du ska äta innehåller alltså 14 g kolhydrater.

**Tänk på!**

* Näringsinnehåll som du läser på förpackningen för ris och pasta utgår från okokt form. Kolhydratinnehållet är olika för kokt och okokt.
* Panerad fisk, fiskbullar i sås
* Portions- och storleksskillnad
* Snabba livsmedel kan vara svåra att dosera insulin till
* Var uppmärksam på att olika kolhydratlistor skiljer sig åt!

**MINA KVOTER**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid/Måltid** | **Kolhydratkvot** | **Korrigeringskvot** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **INNEHÅLLSFÖRTECKNING** |
| **LIVSMEDEL** |  | **Sida** |
| Mjölkprodukter |  | 1 |
| Bröd, knäckebröd |  | 1 |
| Pålägg |  | 1 |
| Flingor |  | 2 |
| Gröt |  | 2 |
| Potatis, ris, pasta |  | 2 |
| Fiskrätter |  | 3 |
| Maträtter |  | 3 |
| Soppor |  | 3 |
| Snabbmat |  | 3 |
| Pizza |  | 3 |
| Tacos |  | 4 |
| Ketchup, senap |  | 4 |
| Grönsaker |  | 4 |
| Baljväxter |  | 4 |
| Drycker |  | 4 |
| Sylt, mos |  | 5 |
| Frukt, bär |  | 5 |
| Efterrätter |  | 6 |
| Fikabröd |  | 6 |
| Kex |  | 6 |
| Kakor |  | 6 |
| Glass |  | 7 |
| Nötter |  | 7 |
| Snacks |  | 7 |
| Godis |  | 7 |
| Min egen kolhydratlista |  | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MJÖLKPRODUKTER** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Filmjölk | 1 dl | 100 g | 5 g | 5 % |
| Filmjölk smaksatt | 1 dl | 100 g | 10 g | 10 % |
| Mjölk | 1 dl | 100 g | 5 g | 5 % |
| Mjölk, laktosfri | 1 dl | 100 g | 3 g | 3 % |
| O’boy | 1 dl | 100 g | 10 g | 10 % |
| Yoghurt lättsockrad | 1 dl | 100 g | 9 g | 9 % |
| Yoghurt naturell | 1 dl | 100 g | 4 g | 4 % |
| Yoghurt smaksatt | 1 dl | 100 g | 12 g | 12 % |
| Yoghurt Vanilj | 1 dl | 100 g | 9 g | 9 % |
| Yoggi Mini | 1 dl | 100 g | 4,5 g | 4,5 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **BRÖD** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Baguette | 5 cm | 30 g | 15 g | 52 % |
| Fralla, vete | 1 st | 40g | 20g | 50 % |
| Hamburgerbröd, litet | 1 st | 55 g | 30 g | 55 % |
| Hönökaka | 1/8 | 30 g | 16 g | 53 % |
| Ingera | 1 st | 150 g | 70 g | 47 % |
| Jättefranska, Pågen | 1 skiva | 32 g | 14 g | 44 % |
| Korvbröd | 1 st | 25 g | 13 g | 52 % |
| Lingongrova | 1 skiva | 38 g | 17 g | 46 % |
| Lunchbaguette | 1 st | 135 g | 68 g | 50 % |
| Naan | 1 st | 130 g | 60 g | 46% |
| Pita | 1 st | 80 g | 35 g | 44% |
| Rasker, Pågen | 1 skiva | 40g | 16g | 40 % |
| Tunnbröd Njalla, polarbröd | 1 st | 35 g | 20 g | 57 % |
| Vetekaka, Polarbröd | 1 st | 38 g | 18 g | 47 % |
| **KNÄCKEBRÖD** |  |  |  |  |
| Delikatessknäcke | 1 skiva | 9 g | 6 g | 67 % |
| Frukostknäcke | 1 skiva | 14 g | 9 g | 64 % |
| Havreknäcke | 1 skiva | 17 g | 10 g | 59 % |
| Husman | 1 skiva | 12 g | 8 g | 67 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PÅLÄGG** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Kaviar, rökt | 1 port | 10 g | 1 g | 13 % |
| Jordnötssmör | 1 msk | 20 g | 3 g | 14 % |
| Marmelad | 1 msk | 20 g | 11 g | 57 % |
| Marmelad, lättsockrad | 1 msk | 20 g | 9 g | 44 % |
| Mesost | 1 skiva | 8 g | 4 g | 50 % |
| Messmör | 1 port | 18 g | 8 g | 46 % |
| Nutella | 1 msk | 20 g |  9 g | 45 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FLINGOR** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| All bran/Branflakes | 1 dl | 17 g | 11 g | 65 % |
| Coco pops | 1 dl | 17 g | 15 g | 88 % |
| Cornflakes | 1 dl | 12 g | 10 g | 83 % |
| Frosties | 1 dl | 17 g | 15 g | 88 % |
| Havreflakes | 1 dl | 30 g | 20 g | 68 % |
| Havrefras | 1 dl  | 11 g | 8 g | 61 % |
| Multi cheerios | 1 dl  | 12 g | 10 g | 83 % |
| Müsli, bas | 1 dl | 40 g | 27 g | 68 % |
| Müsli, frukt | 1 fl  | 40 g | 26 g | 62 % |
| Rågfras | 1 dl | 11 g | 7 g | 64 % |
| Special K/Special K Red berries | 1 dl | 16 g | 12 g | 75 % |
| Start | 1 dl  | 50 g | 31 g | 63 % |
| Weetabix | 1 st | 18 g | 12 g | 67 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRÖT**  | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Barngröt, pulver | 1 portion | 158 g | 19 g | 12 % |
| Havregrynsgröt | 1 portion | 225 g | 24 g | 11 % |
| Mannafrutti | 1 st | 165 g | 26 g  |  16 % |
| Mannagrynsgröt | 1 portion | 225 g | 23 g | 10 % |
| Risgrynsgröt | 1 portion | 225 g | 30 g | 13 % |
| Risifrutti, original | 1 st | 175 g | 35 g | 20 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **POTATIS / RIS / PASTA** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Bulgur, kokt | 1 dl | 70 g | 18 g | 17 % |
| Couscous, kokt | 1 dl | 55 g | 12 g | 22 % |
| Klyftpotatis | 1 dl | 65 g | 15 g | 23 % |
| Matkorn, kokt | 1 dl | 70 g | 25 g | 36 % |
| Pasta, kokt | 1 dl | 50 g | 13 g | 26 % |
| Pommes frites | 1 dl  | 45 g | 14 g | 31 % |
| Potatis, kokt | 1 st | 70 g | 12 g | 17 % |
| Potatis, stekt | 1 dl | 60 g | 11 g | 18 % |
| Potatisbullar | 1 st | 55 g | 10 g | 18 % |
| Potatisgratäng | 1 dl  | 100 g | 15 g | 15 % |
| Potatismos | 1 dl | 100 g | 13 g | 13 % |
| Pytt i Panna | 1 dl | 55 g | 7 g | 14 % |
| Quinoa, kokt | 1 dl | 75 g | 16 g | 22 % |
| Ris, basmati/jasmin kokt | 1 dl | 70 g | 18 g | 25 % |
| Ris, fullkorn kokt | 1 dl | 70 g | 19 g | 27 % |
| Ris, långkornigt kokt | 1 dl | 70 g | 18 g | 24 % |
| Ris, typ Kinarestaurang kokt | 1 dl | 72 g | 22 g | 30 % |
| Råris, kokt | 1 dl  | 95 g | 26 g | 27 % |
| Äggnudlar, kokta | 1 dl | 70 g | 17 g | 24 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FISKRÄTTER** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Findus Crispies | 1 st | 46 g | 9 g | 20 % |
| Findus Frasbakad fiskfilé | 1 st | 85 g | 14 g | 16 % |
| Fiskbullar i sås | 1 dl | 100 g | 6 g | 6 % |
| Fiskpinne | 1 st | 25 g | 4 g | 16 % |
| Stekt panerad fisk | 1 portion | 120 g | 6 g | 5 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MATRÄTTER** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Blodpudding | 1 skiva | 50 g | 10 g | 20 % |
| Falukorv | 1 skiva | 10 g | 0,3 g | 3 % |
| Korvstroganoff | 1 dl | 100 g | 6 g | 6 % |
| Köttbullar | 1 st | 9 g | 0,5 g | 6 % |
| Lasagne | 1 dl | 100 g | 14 g | 14 % |
| Ost- och skinkpaj | 1 dl | 100 g | 15 g | 15 % |
| Varmkorv | 1 st | 55 g | 5 g | 9 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SOPPOR** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Grönsakssoppa | 1 dl | 100 g | 3 g | 3 % |
| Kött- / fisksoppa | 1 dl | 100 g  | 3 g | 3 % |
| Linssoppa | 1 dl | 100 g | 6 g | 6 % |
| Nudelsoppa | 1 paket | 250 g | 24 g | 10 % |
| Potatis- / morotssoppa | 1 dl | 100 g | 5 g  | 5 % |
| Redd soppa, typ Varma koppen | 1 dl | 100 g | 5 g | 5 % |
| Soppa med pasta | 1 dl | 100 g | 6 g | 6 % |
| Ärtsoppa | 1 dl  | 100 g | 9 g | 9 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SNABBMAT** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Billy’s Pan Pizza original | 1 st | 170 g | 49 g | 29 % |
| Chicky bits | 1 st | 24 g | 3 g | 12 % |
| Falafel med bröd | 1 st | 325 g | 56 g | 17 % |
| Gorby’s Pirog original | 1 st | 120 g | 40 g | 33 % |
| Hambrugare med bröd | 1 st | 130 g | 30 g | 23 % |
| Kebab med bröd | 1 st | 250 g | 42 g | 17 % |
| Korv m bröd, kethup, senap | 1 st | 90 g | 20 g | 22 % |
| Sushi | 1 st | 30 g | 9 g | 30 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIZZA** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Pizza från frysdisk | 1 st | 350 g | 88 g | 25 % |
| Pizza från pizzeria | 1 st | 450 g | 112 g | 25 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TACOS** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Tacoskal, tub | 1 st | 19 g | 11 g | 58 % |
| Tacoskal, shell | 1 st | 11 g | 6 g | 55 % |
| Tacoskal, shell, m fyllning | 1 st |  | 15 g |  |
| Tortilla, original | 1 st | 42 g | 22 g | 52 % |
| Tortilla, original m fyllning | 1 st |  | 30 g |  |
| Tortilla chips | 8 dl | 100 g | 57 g | 57 % |
| **KETCHUP & SENAP** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Kethup, Felix | 1 msk | 20 g | 4 g | 20 % |
| Kethup m mindre socker | 1 msk | 20 g | 3 g | 15 % |
| Ketchup, stevia sötad | 1 msk | 20 g | 2 g | 8 % |
| Senap, svensk | 2 tsk | 10 g | 2 g | 20 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GRÖNSAKER** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Avokado | 1 st | 120 g | 5 g | 4 % |
| Majskolv  | 1 st | 105 g | 18 g | 17 % |
| Majskorn | 1 dl | 67 g | 13 g | 20 % |
| Morot | 1 st | 70 g | 6 g | 9 % |
| Morot, riven | 1 dl | 40 g | 5 g | 9 % |
| Pizzasallad | 1 dl | 50 g | 3 g | 6 % |
| Rödbetor, inlagda | 1 st | 12 g | 1,5 g | 14 % |
| Sockerärter | 1 dl | 50 g | 3 g | 6 % |
| Sötpotatis | 1 st | 80 g | 12 g | 15 % |
| Tomat | 1 st | 80 g | 3 g | 4 % |
| Wokgrönsaker, stekta | 1 dl | 70 g | 4 g | 5 % |
| Ärter, gröna | 1 dl | 60 g | 4 g | 8 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **BALJVÄXTER** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Bruna bönor i rullpack | 1 dl | 100 g | 15 g | 15 % |
| Bönor, kokta | 1 dl | 70 g | 10 g | 14 % |
| Kikärter, kokta | 1 dl | 70 g | 10 g | 14 % |
| Linser, kokta | 1 dl | 80 g | 12 g | 15 % |
| Vita bönor, kokta | 1 dl | 70 g | 8 g | 15 % |
| Vita bönor i tomatsås | 1 dl | 100 g | 14 g | 14 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DRYCKER** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Apelsinjuice | 1 dl  | 100 g | 10 g | 10 % |
| Blåbärssoppa | 1 dl | 100 g | 9 g | 9 % |
| Cider | 1 dl | 100 g | 10 g | 10 % |
| Coca cola, fanta | 1 dl | 100 g | 11 g | 11 % |
| Måltidsdricka | 1 dl | 100 g | 8 g | 8 % |
| Måltidsdricka, lättsockrad | 1 dl | 100 g | 6 g | 6 % |
| Nyponsoppa | 1 dl | 100 g | 12 g | 12 % |
| Nyponsoppa, osötad | 1 dl | 100 g | 4 g | 4 % |
| Proviva | 1 dl  | 100 g | 10 g | 10 % |
| Proviva shot | 80 ml | 80 g | 9 g | 11 % |
| Saft, utspädd | 1 dl | 100 ml | 10 g | 10 % |
| Saft, lättsockrad utspädd | 1 dl | 100 ml | 5 g | 5 % |
| Smoothie | 1 dl | 100 g | 15 g | 15 % |
| Vällingpulver | 1 msk | 7,3 g | 5 g | 68 % |
| Välling, Nestlé | 100 ml | 100 g | 9 g | 9 % |
| Välling, Semper | 100 ml | 100 g | 8 g | 8 % |
| Äppeljuice | 1 dl | 100 g | 11 g | 11 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SYLT / MOS** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Bärsylt | 1 msk | 20 g | 8 g | 41 % |
| Bärsylt, lättsockrad | 1 msk | 20 g | 6 g | 36 % |
| Honung | 1 msk | 21 g | 17 g | 82 % |
| Lingonsylt | 1 msk | 20 g | 8 g | 38 % |
| Lingonsylt, lättsockrad | 1 msk | 20 g | 5 g | 25 % |
| Lingonsylt, osötad | 1 msk | 20 g | 2 g | 9 % |
| Äppelmos | 1 msk | 20 g | 11 g | 57 % |
| Äppelmos, lättsockrad | 1 msk | 20 g | 6 g | 31 % |
| Äppelmos, osötad | 1 msk | 20 g | 2 g | 11 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FRUKT/BÄR** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Ananas, färsk | 1 skiva | 45 g | 5 g | 12 % |
| Ananasring, konserverad | 1 st | 55 g | 8 g | 14 % |
| Apelsin | 1 st | 125 g | 13 g | 10 % |
| Aprikos | 1 st | 35 g | 3 g | 9 % |
| Banan | 1 st | 105 g | 23 g | 22 % |
| BerryBoost | 1 förp. | 28 g | 23 g | 82 % |
| Björnbär | 1 dl | 60 g | 4 g | 7 % |
| Blåbär | 1 dl | 60 g | 6 g | 8 % |
| Clementin, mandarin, satsumas | 1 st | 85 g | 8 g | 9 % |
| Dadel | 1 st | 8 g | 5 g | 62 % |
| Granatäpple | 1 st | 70 g | 5 g | 7 % |
| Grapefrukt | ½ st | 70 g | 5 g | 7 % |
| Hallon | 1 dl | 60 g | 3 g | 5 % |
| Jordgubbar | 1 dl | 50 g | 4 g | 7 % |
| Kiwi  | 1 st | 85 g | 9 g | 10 % |
| Mango | ½ st | 120 g | 18 g | 15 % |
| Melon, alla sorter | 1 portion | 150 g | 10 g | 7 % |
| Nektarin | 1 st | 125 g | 16 g | 12 % |
| Passionsfrukt | 1 st | 25 g | 2 g | 7 % |
| Persika | 1 st | 125 g | 11 g | 9 % |
| Physalis | 1 förp. | 100 g | 7 g | 7 % |
| Plommon, litet | 1 st | 33 g | 3 g | 10 % |
| Päron | 1 st | 125 g | 14 g | 11 % |
| Russin, Sun-Maid | 1 förp. | 42,5 g | 30 g | 69 % |
| Sharon | 1 st | 85 g | 14 g | 17 % |
| Vindruva | 1 st | 8 g | 1,5 g | 16 % |
| Vindruva, liten | 1 st | 5 g | 1 g | 16 % |
| Äpple | 1 st | 125 g | 16 g | 12 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EFTERRÄTT** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Chokladmousse | 1 port | 110 g  | 27 g | 25 % |
| Pannkaka | 1 st | 70 g | 15 g | 21 % |
| Smulpaj | 1 dl | 100 g | 32 g | 32 % |
| Vaniljsås | 1 dl | 100 g | 16 g | 16 % |
| Våffla | 1 st | 50 g | 15 g | 30 % |
| Äppelpaj | 1 dl  | 100 g | 29 g | 29 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FIKABRÖD** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Croissant | 1 st | 50 g | 20 g | 39 % |
| Dammsugare | 1 st | 48 g | 24 g | 50 % |
| Delicatoboll | 1 st | 58 g | 30 g | 52 % |
| Delicatoboll, stor | 1 st | 90 g | 47 g | 52 % |
| Doughnut med fyllning | 1 st | 63 g | 26 g | 41 % |
| Doughnut utan fyllning | 1 st | 50 g | 21 g | 42 % |
| Kanelbulle, hembakt | 1 st | 35 g | 16 g | 46 % |
| Kanelbulle, stor | 1 st | 110 g | 50 g | 46 % |
| Kanelsnäcka, Pågens | 1 st | 20 g | 10 g | 50 % |
| Kladdkaka | 1/8 del | 80 g | 42 g | 52 % |
| Kokosboll, gammeldags | 1 st | 35 g | 20 g | 57 % |
| Mazarin | 1 st | 55 g | 30 g | 55 % |
| Muffins, caféstorlek | 1 st | 80 g | 43 g | 54 % |
| Muffins, hembakt | 1 st | 35 g | 19 g | 54 % |
| Muffins, stor | 1 st | 150 g | 82 g | 54 % |
| Semla, fylld | 1 st | 100 g | 40 g | 40 % |
| Skorpa, fullkorn | 1 st | 13 g | 8 g | 62 % |
| Tårta, choklad- | 1 bot | 110 g | 53 g | 48 % |
| Tårta, grädd- | 1 bit | 110 g | 30 g | 27 % |
| Tårta, prinsess- | 1 bit | 110 g | 41 g | 37 % |
| Veteskorpa | 1 st | 10 g | 7 g | 70 % |
| Veteskorpa, osötad | 1 st | 10 g | 7 g | 70 % |
| Wienerbröd | 1 st | 75 g | 35 g | 45 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **KEX** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Finn Crisp | 1 st | 7 g | 4 g | 57 % |
| Majskrokar | 1 st | 0,6 g | 0,5 g | 83 % |
| Riskaka, naturell | 1 st | 6 g | 5 g | 83 % |
| Smörgåsrån | 1 st | 3 g | 2 g | 76 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **KAKOR** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Ballerina | 1 st | 15 g | 10 g | 67 % |
| Digestive | 1 st | 15 g | 10 g | 66 % |
| Mariekex  | 1 st | 5 g | 4 g | 75 % |
| Pepparkaka | 1 st | 5 g | 4 g | 73 % |
| Rån, fyllda | 1 st | 6 g | 4 g | 62 % |
| Singoalla | 1 st | 15 g | 10 g | 71 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GLASS** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Glass m sås/choklad/godis | 1 dl | 50 g | 15 g | 30 % |
| Gräddglass | 1 dl | 50 g | 11 g | 22 % |
| Lättglass | 1 dl | 50 g | 6 g | 12 % |
| Pinnglass, liten | 1 st | 25 g | 6 g | 23 % |
| Pinnglass, typ Magnum | 1 st | 86 g | 25 g | 29 % |
| Sorbet | 1 dl | 56 g | 18 g | 32 % |
| Strut, typ Daimstrut | 1 st | 99 g | 35 g | 35 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NÖTTER** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Cashewnötter | 1,5 dl  | 100 g | 26 g | 26 % |
| Hasselnötter | 1,5 dl | 100 g | 9 g | 9 % |
| Jordnötter, rostade saltade | 1,7 dl | 100 g | 10 g | 10 % |
| Mandel | 1,5 dl | 100 g | 13 g | 13 % |
| Pistagenötter  | 1,6 dl | 100 g | 22 g | 22 % |
| Valnötter | 2,5 dl | 100 g | 13 g | 13 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SNACKS** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Bananchips | 2,4 dl | 100 g | 81 g | 81 % |
| Jordnötsringar | 10 dl | 100 g | 55 g | 55 % |
| Ostbågar | 14 dl | 100 g | 55 g | 55 % |
| Popcorn | 3 l | 100 g | 43 g | 43 % |
| Popcorn, micro | 3 l | 100 g | 55 g | 55 % |
| Potatischips | 8 dl | 100 g | 45 g | 45 % |
| Salta pinnar | 10 st | 10 g | 7 g  | 70 % |
| Smaksatta chips, typ OLW | 8 dl | 100 g | 57 g | 57 % |
| Tortilla chips | 8 dl | 100 g | 57 g | 57 % |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **GODIS** | **Mängd** | **Vikt** | **Kolhydrater** | **% Kolhydrater** |
| Ahlgrens bilar, original | 1 påse | 160 g | 130 g | 81 % |
| Gott & Blandat, original | 1 påse | 210 g | 178 g | 85 % |
| Kexchoklad, Cloetta | 1 st | 55 g | 32 g | 58 % |
| Kinder Maxi | 1 st | 21 g | 11 g | 52 % |
| Lösgodis, liten påse | 1 påse | 100 g | 85 g | 85 % |
| Lösgodis, mellanstor påse | 1 påse | 250 g | 212 g | 85 % |
| Lösgodis, stor påse/hink | 1 fylld hink | 700 g | 595 g | 85 % |
| Marabou Mjölkchoklad | 1 st | 100 g | 57 g | 57 % |
| Mörk choklad 70 % | 1 st | 100 g | 30-50 g | 30-50 % |
| Pingvinstång | 1 st | 27 g | 23 g | 85 % |
| Snickers | 1 st | 59 g | 35 g | 59 % |
| Snöre, jordgubb/kola | 1 påse | 94 g | 79 g | 84 % |
| Sockervadd | 1 st | 10-20 g | 10-20 g | 100 % |
| Zoo | 1 tablettask | 20 g | 16 g | 80 % |

**MIN EGEN KOLHYDRATLISTA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| LIVSMEDEL/MÅLTID | Mängd | Vikt | Kolhydrater |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**KONTAKTINFORMATION**

**Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Solna**

* Dietist Lena Gummeson-Nilsson

Telefon: 08-517 775 94

E-post: lena.gummeson-nilsson@karolinska.se

* Dietist Terése Haglund

Telefon: 08-517 733 72

E-post: terese.haglund@karolinska.se

**Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Huddinge**

* Dietist Elisabeth Sneitz

Telefon: 08-585 861 83

E-post: elisabeth\_sneitz@karolinska.se



Dietistkliniken Dietistkliniken

Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Huddinge Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Solna

141 86 Stockholm 171 76 Stockholm

Telefon 08-585 880 17 Telefon 08-517 775 62

www.karolinska.se www.karolinska.se