



Påleggsliste

Påleggstyper	Per porsjon	Kcal
Kokt skinke	1 skive (12 gram)	11
Kylling- / kalkunpålegg	1 skive (11 gram)	12
Mager smøreost (7 % fett)	10 gram	13
Smøreost (10 % fett)	10 gram	16
Salami * Go'og mager	2 skiver (11 gram)	20
Smøreost med bacon	10 gram	21
Syltetøy (60 % bær og 30 % sukker)	1 ss (16 gram)	23
Syltetøy (40 % bær og 40 % sukker)	1 ss (16 gram)	28
Serelat (mindre fett)	2 skiver (18 gram)	30
Leverpostei (mindre fett)	20 gram	37
Fårepølse	2 skiver (10 gram)	37
Makrell i tomat	1 lite beger (22 gram)	39
Kremost med urter	15 gram	42
Kryddersild	25 gram	39
Serelat	2 skiver (18 gram)	44
Fiskekaker	1 stk (50 gram)	48
Røkt laks	30 gram	50
Hvitost, lettere (17 % fett)	2 skiver (20 gram)	54
Brunost, lettere	2 skiver (16 gram)	58
Salami*	2 skiver (14 gram)	57

Påleggstyper	Per porsjon	Kcal
Leverpostei	20 gram	61
Taffelost (bacon)	20 gram	63
Avocado	¼ liten (33 gram)	64
Brunost, helfet ()	2 skiver (16 gram)	70
Hvitost, helfet (37 %)	2 skiver (20 gram)	70
Nugatti Zero Max Original/Crisp Melkesjokolade/Air	1 porsj. (15 g)	73 74 78 81
Sild (marinert i majones/rømme)	25 gram	77
Egg Kokt Stekt i margarin	1 stk 1 stk	80 88
Peanøttsmør	15 gram	93
Makrell i tomat	1 beger (40 gram)	97
Majonessalater Lett (30 % fett) Ekte majones (45 % fett) Frokostsalat	30 gram 30 gram 30 gram	75 128 133

* Inneholder mye salt.

En porsjon margarin = ½ beger (5 gram).
Vanlig myk margarin gir ca. 32 kcal.
Lettmargarin gir ca. 18 kcal.



Foto: Mills.no

TIPS: Unngå bruk av margarin under smørpålegg, og begrens bruken av majones.