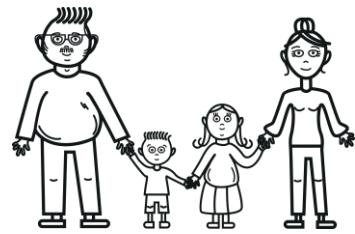


Påleggss liste

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 *	2 skiver	20
Go'og mager	(11 gram)	
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
Servelat (mindre fett)	2 skiver	30
Leverpostei (mindre fett)	20 gram	37
Fårepølse	2 skiver	37
Makrell i tomat	1 lite beger (22 gram)	39
Kremost med urter	15 gram	42
Kryddersild	25 gram	39
Servelat	2 skiver	44
Fiskekaker	1 stk (50 gram)	48
Røkt laks	30 gram	50
Hvitost, lettere (17 % fett)	2 skiver	54
Brunost, lettere	2 skiver	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	1 porsj. (15 g)	73
Zero		
Max		74
Original/Crisp		78
Melkesjokolade/Air		81
Sild (marinert i majones/rømme)	25 gram	77
Egg		
Kokt	1 stk	80
Stekt i margarin	1 stk	88
Peanøttsmør	15 gram	93
Makrell i tomat	1 beger (40 gram)	97
Majonessalater		
Lett (30 % fett)	30 gram	75
Ekte majones (45 % fett)	30 gram	128
Frokostsalat	30 gram	133

* Inneholder mye salt.

En porsjon margarin = $\frac{1}{2}$ beger (5 gram).
Vanlig myk margarin gir ca. 32 kcal.
Lettmargarin gir ca. 18 kcal.



Foto: Mills.no

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