

## fedt og kcal tabel

alli's virkningsmekanisme gør det nødvendigt, at du ændre dine spisevaner på visse områder og er bevidst om, hvor mange kalorier og fedt, det du spiser, indeholder.

Herunder kan du se indhold af kalorier og fedt i en lang række fødevarer – tag også et kig på vores opskrifter på hjemmesiden og opdag, hvor lette og lækre dine måltider kan være.

### Mælk og mælkeprodukter

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Skummetmælk 0,1%	2 dl	200	67	0,2
Minimælk 0,5%	2 dl	200	76	1
Letmælk 1,5%	2 dl	200	90	3
Sødmælk 3,5%	2 dl	200	129	7
Frugtyoghurt 1,5%	2 dl	200	148	2,6
Frugtyoghurt 3,5%	2 dl	200	171	6
A38 0,5%	2 dl	200	90	1
Ylette 1,5%	2 dl	200	100	3
Cultura naturel 1,5%	2 dl	200	105	3
Fromage frais 0,3%	1 dl	100	52	0,3
Crème fraîche 9%	1 dl	100	107	9
Crème fraîche 18%	1 dl	100	186	18
Crème fraîche 38%	1 dl	100	357	38
Madlavningsfløde 18%	1 dl	100	193	18
Piskefløde 38%	1 dl	100	357	38

### Æg og ost

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Æg, kogt (M/L)	1 stk.	65	90	6,5
Hytteost 20+	1 spsk.	20	21	0,27
Smelteost 30	1 spsk.	20	51	3,3
Smelteost 45+	1 spsk.	20	63	4,9
Rygeost 5+	1 spsk.	20	14	0,1
Kvark 5+	1 spsk.	20	13	0,1
Brieost 60+	1 skive	15	55	5,0
Skæreost 20+	2 skiver	40	90	4,4
Skæreost 30+	2 skiver	40	105	6,4
Skæreost 45+	2 skiver	40	133	25,8
Feta 40+	5 tern	15	38	10,3

### Kød, fjerkræ og pålæg

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Kyllingefilet, rå	1 stk.	150	197	8,6
Kylling, grillstegt med skind	1 stk.	125	243	13,5
Kylling, friturestegt med skind	1 stk.	125	328	20,4
Kalkunbryst/ - filet, rå	1 portion	150	162	2,7
Oksekød, magert, rå	1 portion	150	231	11,7
Oksekød, entrecote, rå	1 stk.	150	392	32,0
Hakket oksekød, rå	1 portion	150	328	24
Hakket svinekød, rå	1 portion	150	259	15,9
Hakket kalv og flæsk, rå	1 portion	150	331	24,6
Bacon, rå	1 skive	25	64	5,4
Svinekotelet, fadkotelet, rå	1 stk.	150	262	15,5
Svinekød, nakkekotelet, rå	1 stk.	150	271	17
Svinekød, inder filet/yder filet/steak, rå	1 stk.	150	57	4

### Kødpålæg

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Hamburgerryg, kogt	1 skive	10	12	0,49
Skinke, kogt	1 skive	10	11	0,40
Skinke, røget med fedt og svær	1 skive	10	23	1,3
Roastbeef	1 skive	10	12	0,35
Kalkunpålæg	1 skive	10	11	0,18
Spegepølse svinekød, salami	1 skive	10	45	4,4
Spegepølse oksekød, alm.	2 skiver (små)	10	40	3,6
Rullepølse 1 skive	1 skive	12	32	2,8
Leverpostej, alm.	1 skive	30	71	5,7
Leverpostej, fedtfattig	1 skive	30	45	2
Pølse, wienerpølser, frankfurterpølser, ristet	1 stk.	60	177	13,9

### Brød og kiks

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Hvidt franskbrød	1 skive	35	94	1,5
Grovbrød (groft franskbrød)	1 skive	40	104	1,3
Rugbrød, fuldkorn	1 skive	50	102	0,6
Rugbrød med fedtrige frø og hele kerner	1 skive	50	112	2,7
Tortilla wrap	1 stk.	42	126	1,8
Pitabrød	1 stk.	70	118	0,7
Knækbrød, groft	1 skive	12	42	0,2
Kiks, (Digestive)	2 stk.	26	120	5,3

### Grønsager

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Agurk	4 skiver	40	4	0
Tomat, rå	1 stk.	60	15	0,2
Peberfrugt, rød, rå	4 ringe	30	9	0,1
Peberfrugt, grøn, rå	4 ringe	30	6	0,1
Hovedsalat, rå	1 portion	50	11	0,2
Iceberg, rå	1 portion	50	8	0,1
Champignon, rå	6-7 stk.	50	12	0,2
Asparges, grønne, rå	4 stk.	28	7	0,1
Blomkål, uspec., rå	1 portion	100	28	0,4
Broccoli, rå	1 portion	100	45	0,6
Gulerødder, rå	1 stk. (stor)	100	36	0,4
Kartoffel, rå	2-3 stk.	150	122	0,5
Porre	½ stk.	100	38	0,4
Ærter, frosne	1 dl	60	42	0,4
Majs, frosne	1 dl	50	51	0,6
Løg	1 stk. (stor)	100	45	0,3
Baked beans i tomatsovs, konserver	1 dl	100	95	0,5
Oliven, sorte uden sten, i saltlage	5 stk.	35	39	3,4

### Margarine, smør, olie

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Minarine 40%, vegetabilsk fedt	1 tsk.	5	18	2,1
Smør, saltet, 80%	1 tsk.	5	36	4,1
Olivenolie, rapsolie	1 spsk.	10	88	10
Solsikkeolie, tidselolie, vindrukerneolie	1 spsk.	10	88	10

### Frugt og bær

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Appelsinjuice	1½ dl	150	65	0,2
Appelsin	1 stk.	125	64	0,8
Avocado	¼ stk.	30	48	3,9
Banan	½ stk.	60	49	0,2
Vindruer	1 portion	100	62	0,4
Rosiner	1 spsk.	16	54	0,3
Abrikoser, tørret	3 stk.	30	84	0,2
Æbler	1 stk.	125	64	0,4
Pære	1 stk.	125	68	0,4
Fersken	1 stk.	80	38	0,3
Frugtpålæg, firkantet	1 stk.	17	38	3,7
Hindbær, friske	1 portion	100	54	1,8
Blåbær, friske	1 portion	100	48	0,5
Jordbær, friske	1 portion	100	40	0,6
Marmelade, uspec.	1 spsk.	20	43	0,1

### Fisk og fiskeprodukter

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Laks, rå	1 portion	150	244	15
Laks, røget	1 portion	35	56	2,9
Sej, rå	1 portion	150	121	0,5
Torsk, rå	1 portion	150	122	0,9
Rødspætte, filet	1 portion	150	130	2,3
Rejer	1 portion	50	39	0,6
Fiskefrikadeller, stegte	2 stk.	150	231	12,5
Rødspætte, filet, paneret, friturestegt	1 stk.	150	378	19,8
Makrel i tomat, konserver	1/3 dåse	40	79	6,2
Tun i vand, konserver	¼ dåse	40	45	0,4

### Morgenmadsblandinger, pasta, ris og korn

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Havregryn	1½ dl	60	219	3,9
Müsli, uspec.	1½ dl	60	224	3,9
Corn Flakes, alm.	2 dl	40	148	0-0,4
All Bran	2 dl	40	132	0,8
Pasta, tør vægt	1 portion	60	220	1,1
Ris, parboiled, rå	1 portion	60	218	0,7
Ris, brune, rå	1 portion	60	220	1,7
Bulgur, rå	1 portion	60	215	1,4

### Snacks og slik

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Popcorn, traditionel	1 portion	35	159	7,1
Popcorn, micro	1 portion	35	180	9,4
Chips, alm.	1 portion	30	159	9,6
Chips, fedtreducerede	1 portion	30	138	6,9
Valnødder	3 stk.	10	68	6,4
Hassel nødder	12-15 stk.	10	64	5,4
Mandler	12-15 stk.	10	53	3,9
Mørk chokolade	2 tern	20	107	1,8
Flødechokolade	2 tern	20	106	5,8
Vingummi	8-12 stk.	25	88	0,2
Lakrids, uspec.	8-12 stk.	25	91	0,3
Bolsjer, uspec.	5-8 stk.	25	105	1
Karamel, uspec.	4-6 stk.	25	105	2,7

### Kager

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Skærekage, sandkage	2 stk.	50	221	12,5
Småkage, uspec.	2-3 stk.	15	75	3,9
Tørkage, uspec.	1 stk.	50	230	13,7
Wienerbrød, med cremefyld	1 stk.	50	214	13,3

### Alkohol

	mængde	portion i gram	kcal pr. portion	fedt pr. portion
Øl, 2,6%, lys	1 flaske	330	86	0
Øl, 4,4%, alm.	1 flaske	330	124	0
Øl, 7,6%, stærk	1 flaske	330	204	0
Rødvind	1 glas	120	87	0
Hvidvin	1 glas	120	94	0
Rødvind/hvidvin, uden alkohol	1 glas	120	18-28	0
Spiritus - cognac/rom/whisky	1 glas	35	79-87	0
Hedvin	1 glas	80	93-132	0

**alli® (orlistat). Anvendelse:** Virker vægtreducerende. Til overvægtige med BMI  $\geq 28$  kg/m<sup>2</sup>. Skal kombineres med en kalorier- og fedtfattig diæt. **Dosering:** Voksne 18 år og derover:

Maks. 1 kapsel 3 gange dagligt i forbindelse med et hovedmåltid i op til 6 måneder. Kontakt læge hvis intet vægttab i løbet af 12 uger. Kost og motionsprogram bør initieres før behandlingsstart. **Forsigtighedsregler:** Må ikke anvendes af personer med kolestase, kronisk malabsorptionssyndrom, ved samtidig behandling med ciclosporin, warfarin eller anden blodfortyndende medicin, ved overfølsomhed overfor orlistat eller hjælpestofferne. Læge bør konsulteres inden behandling med alli ved nyr sygdom, ved samtidig behandling med amiodaron, acarbose, levothyroxin, medicin mod sukkersyge eller epilepsi. Ved medicinsk behandling af forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol bør læge konsulteres vedrørende dosisjustering ved behandling med alli. Virkningen af p-piller kan forringes ved kraftigt diarré; brug af supplerende præventionsmiddel anbefales.

**Bivirkninger:** Meget almindelig: Luftafgang fra tarmene (flatulens) med eller uden olieholdigt indhold, pludselig trang til afføring, afføring med fedt- eller olieindhold, løs afføring. Almindelig: Mavepine (abdominalsmærter), ufrivillig afføring, tyndflydende afføring, hyppig afføringstrang, uro. **Graviditet og amning:** Må ikke anvendes. **Pakningsstr. og pris** 18.10.2010: 84 stk kr. 377,95, 120 stk kr. 491,35.

Se dagsaktuel pris på [medicinpriser.dk](http://medicinpriser.dk). Læs omhyggeligt vejledningen i indlægsseddelen eller på emballagen. alli® er et varemærke tilhørende GlaxoSmithKline-gruppen af firmaer.

