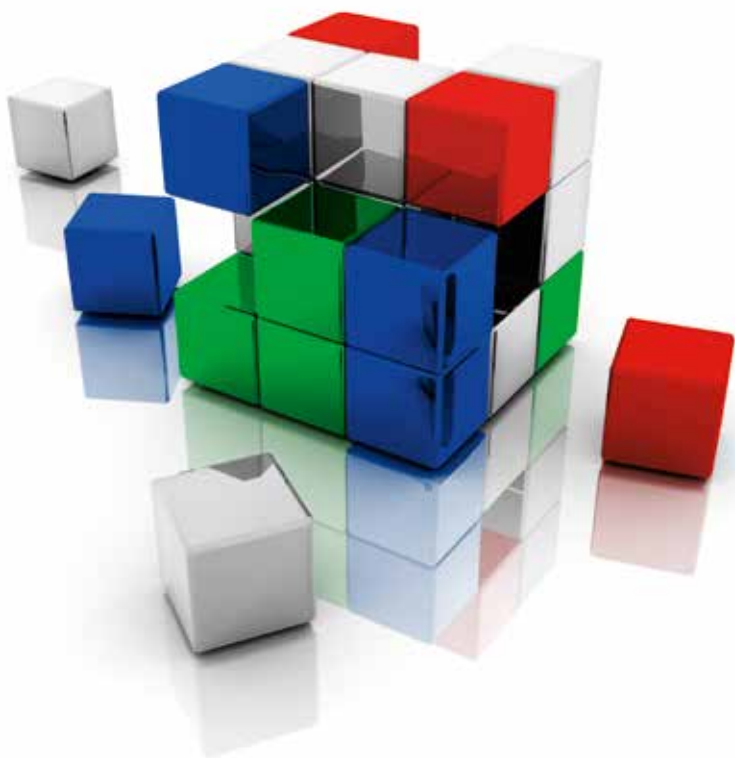


# nuppo®

DEN STORE BRIKLISTE



**Kan tages ud – så du kan  
have den med dig!**

## Sådan bruger du briksystemet

Briksystemet gør Nupokuren lettere at holde. Samtidig lærer systemet dig, hvad mad og drikke "koster" i kalorier, så du bedre kan holde din ønskevægt, når Nupokuren er slut. Mad og drikke er opdelt i brikker, der uanset farve hver indeholder ca. 60 kalorier. Da Nupo Diet kun giver dig ca. 700 kalorier om dagen, og alle mennesker vil gå ned i vægt på en kur, der ligger på omkring 1.300 kalorier, bliver der ca. 600 kalorier eller 10 brikker at "lege med". De kan bruges til al slags mad og drikke – også fede og søde sager samt alkohol. 10 brikker kan fx være 10 æbler, 5 rundstykker, 2½ stykker wienerbrød eller 5 glas rødvin. Det kan også være en "fødselsdags-pakke" med en kop kakao, en tebolle med smør og et lille stykke lagkage. De fleste finder hurtigt ud af at blande brikkerne, så de spiser varieret, mens de er på Nupokuren.

### Brikkerne er opdelt i 4 farver:

- De grå – Nupos egne supplerende produkter
- De blå proteinbrikker (kød, fisk, ost, mælkeprodukter og æg)
- De grønne kulhydrat-brikker (frugt, grøntsager, pasta og brød)
- De røde brikker som repræsenterer de mad- og drikkevarer, som oftest er forbudte i andre diæter (fede spiser, søde sager og alkohol).

Valget er dit. Du skal bare holde dig på højst 10 brikker om dagen. Det siger sig selv, at vægttabet med Nupo og 10 brikker om dagen ikke bliver lige så stort, som hvis du lever af Nupokuren alene eller af Nupokuren med et par grønne brikker om dagen. Det er selvfølgelig også bedst, hvis du får dine brikker fra sunde fødevarer – fx frugt, grønt, fuldkornsprodukter, fisk og magre kød- og mejeriprodukter. Den slags mad giver også større mæthed, end hvis du går efter fedt, sukker og alkohol. Men som sagt: Valget er dit – og i forhold til dit vægttab er det altid det samlede antal kalorier/brikker, der er afgørende.



## Den store Brikliste

### Indholdsfortegnelse:

Nupo Meal Shake .....	30	Nødder .....	41
Nupo Meal Bar .....	30	Ost .....	33
Nupo Snack .....	30	Pasta .....	38
Brød .....	35	Pålæg .....	34 + 40
Desserter, kager og småkager .....	39	Ris .....	38
Diverse .....	41	Slik .....	40
Fedtstoffer .....	42	Snacks .....	41
Fisk .....	30	Sovse .....	43
Fløde og lignende .....	42	Spiritus, vin og øl .....	42
Frugt .....	36	Stuvninger .....	43
Gryn .....	38	Supper, fiske-/kød- .....	32
Grøntsager .....	37	Supper, grøntsags- .....	38
Kaffeprodukter .....	32	Surt/sødt .....	41
Kød og indmad .....	31	Sushi .....	35
Marmelade, syltetøj og sukker .....	39	Søde drikkevarer .....	43
Mel .....	38	Æg .....	34
Morgenmad .....	38		
Mælkeprodukter .....	33		



## Nupo produkter

### De grå Nupo-brikker ■

Produkt navn	Antal brikker
Nupo Meal Shake	■ ■ ■ ■
Nupo Meal Bar	■ ■ ■ ■
Nupo Snack	■ ■

## Protein

### De blå protein-brikker ■

“Stegt” betyder: Tilberedt med 4 g fedtstof. Brug så vidt muligt ovnstegning, tørstegning eller kogning.

Fisk	Antal brikker
Blæksprutte, 80 g	■
Fiskefrikadelle, 75 g, 1 stk. af størrelse som et æg)	■ ■
Forel, kogt, 120 g (1 stk. spiselig del)	■ ■
Forel, stegt, 120 g (1 stk. spiselig del)	■ ■
Hornfisk, stegt, 100 g	■ ■
Kaviar, 50 g (6 tsk. med top)	■
Krabbe- eller hummerkød, 60 g (3 topteskefulde)	■
Laks, 120 g	■ ■
Makrel, røget, 100 g (¼ fisk af alm. størrelse)	■ ■ ■ ■ ■
Makrel i vand, 100 g	■ ■ ■ ■ ■
Muslinger naturel, 75 g (½ dåse)	■
Pighvar, 70 g	■
Rejer, 70 g (23 stk. mellemstore)	■
Rødspætte, kogt, 130 g (1 stk. spiselig del)	■ ■
Rødspætte, stegt, 130 g (1 stk. spiselig del)	■ ■
Rødtunge, 80 g	■
Sardin i olie, 30 g	■
Sardin i tomat, 30 g	■
Sild, stegt, 70 g (1 hel sildefilet)	■ ■
Sild, røget, 35 g (½ sildefilet)	■
Stenbider, 40 g	■

Søtunge, 75 g	■
Torsk, kogt, 80 g	■
Torsk, stegt, 100 g	■
Torskerogn, stegt, 100 g	■ ■
Torskerogn, kogt, 100 g	■ ■
Tun i olie, 60 g	■ ■
Tun i vand, 60 g	■
Ørred, 100 g	■ ■
Østers, 100 g	■
Sushi – se under de grønne brikker på side 33	

Kød og indmad	Antal brikker
And uden skind, stegt, 100 g	■ ■
And med skind, stegt, 60 g	■ ■ ■ ■
Bacon, kogt eller stegt (30 g, 2 skiver)	■ ■
Bøf, engelsk el. fransk, 100 g	■ ■
Culotte, 60 g	■ ■
Due, ½ fugl (stegt, uden skind)	■ ■ ■
Dyrekød, stegt, 100 g	■ ■
Fasan, stegt, 60 g	■ ■ ■
Flæskesteg, mager, 60 g	■ ■
Forløren hare, 75 g	■ ■ ■
Forløren skildpadde, 100 g	■ ■
Frikadelle, 60 g (1 stk. af størrelse som et æg)	■ ■ ■
Gullasch, 100 g (5 spsk.)	■ ■
Hakkebøf, 100 g (1 stk.)	■ ■ ■ ■
Hamburgerryg, mager, 40 g (1 tynd skive)	■
Hjerte, 50 g	■
Høne, kogt, uden skind, 110 g	■ ■
Kalkun, stegt, 100 g	■ ■
Kalkun, hakket, rå, 2-5% fedt, 110 g	■ ■
Kalkun, hakket, rå, 10-15% fedt, 100 g	■ ■
Kalvekotelet uden panering, 100 g	■ ■ ■
Kalvekød, hakket, rå, 2-5% fedt, 110 g	■ ■
Kalvesteg, 70 g	■ ■
Knækpølse, grillstegt el. kogt, 80 g	■ ■ ■
Krebnet, 100 g (1 stk.)	■ ■ ■ ■ ■
Kylling, grillstegt, 125 g (¼ lille fugl)	■ ■ ■ ■
Kylling, grydestegt, 90 g	■ ■ ■ ■

Kylling, kogt, uden skind, 90 g	■ ■
Kyllingebryst uden skind, stegt, 90 g	■ ■
Kyllingelår, af lille fugl	■
Lammekotelet, mager, 50 g	■ ■ ■
Lammesteg, mager, 90 g	■ ■
Lever, kalve-, stegt, 90 g	■ ■
Medisterpølse, mager, kogt, 50 g (ca. 6 cm)	■ ■
Medisterpølse, mager, røget, 70 g (ca. 8 cm)	■ ■ ■
Medisterpølse, mager, stegt, 50 g (ca. 6 cm)	■ ■
Mørbrad uden panering, afpudset, 120 g	■ ■ ■
Oksebryst, 55 g	■ ■ ■
Oksekød, hakket, rå, 5-8% fedt, 80 g	■ ■
Oksekød, hakket, rå, 8-12% fedt, 100 g	■ ■ ■
Oksekød, hakket, rå, 17-19% fedt, 100 g	■ ■ ■ ■
Oksesteg, ovenstegt, uden fedt, 40 g	■ ■
Pølse, bayersk, 45 g	■ ■
Skinke, mager, kogt, 50 g	■
Skinke, mager, røget, 50 g	■ ■
Svinekam, mager, 90 g	■ ■ ■
Svinekotelet, stegt, 100 g	■ ■ ■
Svinekød, hakket, rå, 7-10% fedt, 120 g	■ ■ ■
Svinekød, hakket, rå, 10-15% fedt, 120 g	■ ■ ■ ■
Tunge, mager, 100 g	■ ■ ■
Wienerschnitzel, med panering, 100 g	■ ■ ■ ■ ■
Wienerschnitzel uden panering, 65 g	■ ■ ■

#### Supper, fiske-/kød-

#### Antal brikker

Fiskesuppe med grøntsager, 2 dl	■
Kødsuppe, 2 dl	■
Kødsuppe med grøntsager, 1½ dl	■

#### Kaffeprodukter

#### Antal brikker

Cappuccino med letmælk, 1½ dl	■
Cappuccino med minimælk, 2 dl	■
Espresso 1½ dl (0 kcal)	
Caffe Latte med letmælk 2¾ dl	■ ■
Caffe Latte med minimælk 3 dl	■ ■

#### Mælkeprodukter

#### Antal brikker

A 38, 1 dl	■
A 38, 0,2%, 1½ dl	■
Creme fraiche, 9%/Syrnet fløde, 1 dl	■
Creme fraiche, 18%, 1 dl	■ ■ ■
Creme fraiche, 38%, ¾ dl	■ ■ ■
Cultura, 2 dl	■ ■
Kakaomælk, 1½ dl	■ ■
Kakaoskummetmælk, 2 dl	■
Kefir, sødmælks-, 1 dl	■
Kefir, letmælks-, 2½ dl	■ ■
Kvark, 5+, 1 dl	■
Kærnemælk, 1½ dl	■
Letmælk, 2½ dl	■ ■
Rismælk, 1 dl	■
Minimælk, 1½ dl	■
Skummetmælk, 1½ dl	■
Soyamælk, 1 dl	■
Skyr, 1 dl	■
Sødmælk, 2 dl	■ ■
Ylette, 2 dl	■ ■
Ymer, 1¼ dl	■ ■
Yoghurt naturel, 2 dl	■ ■
Yoghurt med frugt, 1¼ dl	■ ■
Yoghurt med frugt, 0,1%, 1½ dl	■
Yoghurt med frugt, letmælks-, 2 dl	■ ■
Yoghurt, drikke-, med frugt, 2 dl	■ ■
Yoghurt, drikke-, uden frugt, 2 dl	■

#### Ost

#### Antal brikker

Brie 45+/21%, 20 g (1 skive)	■
Brie 60+/35%, 15 g (1 tynd skive)	■
Camembert 45+/21%, 20 g (1 skive)	■
Danablu 60+/35%, 15 g (1 tynd skive)	■
Emmentaler 45+/35%, 30 g (1 tyk skive)	■ ■
Flødeost 60%, 20 g, 1 tykt lag	■
Fetaost 40+/20%, 25 g (ca. 6 små tern)	■
Hytteost 20+/6%, 60 g (ca. 5 spsk)	■
Mozzarella 45+, 36 g	■ ■

Ost 20+/11%, 30 g (2 tynde skiver)	■
Ost 30+/17%, 20 g (1 skive)	■
Ost 40+/27%, 20 g (1 skive)	■
Ost 45+/27%, 20 g (1 skive)	■
Parmesan 60+/32%, 15 g (2 spsk.)	■
Rygeost 5+/1%, 80 g (ca. 5 spsk.)	■
Rygeost 40+/21%, 40 g (ca. 2½ spsk.)	■
Smøreost 20+/6 -10%, 40 g (1 meget tykt lag)	■
Smøreost 30+/17%, 25 g (1 tykt lag)	■
Smøreost 40+/22%, 20 g (1 tykt lag)	■

#### Æg, vægklasse S (40g)

#### Antal brikker

Æg, kogt, 1 stk. (1 lille æg)	■
Omelet, 100 g (af 2 æg med 2 spsk. skummetmælk)	■ ■
Spejlæg, 1 stk. (1 lille æg)	■
Røræg, 90 g (6 spsk.)	■ ■

#### Pålæg

#### Antal brikker

Skiverne er maskinskårne	
Filet, 25 g, 2 skiver	■
Fiskefilet, 50 g (1 stk. lille)	■ ■
Flæskesteg, mager, 30 g, 2 skiver	■ ■
Hamburgerryg, mager, 45 g, 3 skiver	■
Hellefisk, røget, 30 g, 1½ skive	■
Kalkunbryst, kogt og røget, 60 g (4 skiver)	■
Kalkunfilet, 60 g, 4 skiver	■
Kødpølse, 20 g, 2 skiver	■
Laks, røget, 40 g, 2 skiver	■
Lammelår, røget, mager, 45 g (3 skiver)	■
Leverpostej, 25% fedt, 20 g (tyndt lag)	■
Leverpostej, 8-10% fedt, 40 g (1 mellemtykt lag)	■
Leverpostej, 3% fedt, 50 g (1 tykt lag)	■
Makrel i tomat, 30 g (1 mellemtykt lag)	■
Mayonnaisesalater (reje-, frugt- osv.), 25 g, 1 tyndt lag	■
Oksebryst, mager, 50 g, 2.5 skive	■
Peanutbutter, 10 g, 1 tyndt lag	■
Pålæg, alle slags »Den Grønne Slagter«, 60 g (4 skiver)	■
Rejer, 70 g, (23 stk. mellemstore)	■

Roastbeef, 30 g (2 skiver)	■
Rullepølse, mager, 20 g (1 tyk skive)	■
Saltkød, 60 g (4 skiver)	■
Sardin i tomat, 35 g, 1 stk.	■
Sild, marineret, 40 g (3 små snitter)	■ ■
Sild, røget, 60 g (1 lille fisk)	■ ■
Skinke, mager, 50 g, 2 skiver	■
Spegepølse, 15 g, 1½ skive	■
Sylte, 30 g, 1.5 skive (½ cm tyk)	■
Tatar, helt mager, 50 g (1 lille bøf)	■
Torskerogn, 50 g, 1 skive (½ cm tyk)	■
Ål, røget, 20 g	■

## Kulhydrat

### De grønne kulhydrat-brikker ■

Hvis du vil have smør, minarine eller andet fedtstof på brødet: Se den røde liste og hold hus med de 15 g, du kan købe for en eller to røde brikker.

#### Sushi

#### Antal brikker

Nigiri, 1 stk.	■
Maki, lille, 2 stk.	■
Maki, stor, 1 stk.	■ ■

#### Brød

#### Antal brikker

Fiberbrød, 50 g, 1 skive	■ ■
Flute, 45 g, 1 lille kuvertbrød	■ ■
Franskbrød, 45 g, 1 skive	■ ■
Grovbrød, 45 g, 1 skive	■ ■
Kiks, alm., 15 g, 1 stk.	■
Kiks, grov-, 15 g, 1 stk.	■
Knækbrød, hvede, 15 g, 1 stykke	■
Knækbrød, rug, 15 g, 1 stykke	■
Krydder, 30 g, ½ bolle	■ ■
Pølsebrød, 20 g, 1 stk.	■
Rugbrød, alle typer, 25 g, ½ skive mellemstor	■
Rundstykke, 40 g, 1 stk.	■ ■

Sigtebrød, 50 g, 2 skiver, mellemstore	■ ■
Tebirkes, 30 g, 1 stk.	■ ■
Tebolle, 30 g, 1 stk.	■ ■
Tvebak, 15 g, 2 stk.	■

Frugt	Antal brikker
Abrikos, frisk, 130 g, ca. 3 stk.	■
Ananas, henkogt, 90 g, ca. 2 skiver	■
Ananas, rå, 120 g, ca. 3 skiver	■
Appelsin, uden skræl, 120 g, 1 stk. lille	■
Banan, uden skræl, 130 g, 1 stk. stor	■ ■
Blommer, 130 g (ca. 6 stk.)	■
Blåbær, 120 g	■
Brombær, 200 g, 2 dl	■
Citroner, 150 g, 2 stk.	■
Clementiner, 120 g, 2 store	■
Dadel, frisk, 20 g, 1 stk.	■
Fersken, frisk, 120 g, 1 stk.	■
Figen, frisk, 70 g, 2 stk.	■
Frugtmix pålæg, 20 g, 1 tyk skive	■
Grapefrugt, uden skræl, 125 g, 1 stk.	■
Hindbær, 100 g, 2 dl	■
Jordbær, 150 g, 3 dl	■
Kirsebær, 120 g, 2 dl	■
Kiwi, 100 g, 1 stk.	■
Lime, 120 g, 2 stk.	■
Mango, 70 g, 1 dl	■
Melon, alle slags, 1/5 frugt af håndboldstørrelse	■
Nektarin, uden skræl, 115 g, 1 stk.	■
Papaya, 120 g, 2 dl	■
Pære, henkogt, 90 g, 2 stk. halve	■
Pære, rå, 100 g, 1 stk.	■
Rabarber, 200 g, 4 dl	■
Ribs, 75 g, 1 1/2 dl	■
Rosiner, 15 g, 1/2 dl	■
Solbær, 150 g, 3 dl	■ ■
Stikkelsbær, 120 g, 2 dl	■
Svesker, 20 g, ca. 3 stk.	■
Tørret frugt, 40 g	■ ■

Vindruer, 200 g, ca. 3 dl	■ ■
Æble, 120 g, 1 stk.	■

Grøntsager	Antal brikker
Grøntsager uden energi og brikværdi: Brøndkarse, dild, hvidløg, karse, peberrod, persille, purløg, salatblade, krydderurter.	
Agurk, 500 g, 2 stk. små	■
Artiskok, 120 g, 1 stk.	■
Asparges, friske, 240 g	■
Asparges, 1 dåse, 300 g, 5 dl	■
Aubergine, 250 g, 1 stk.	■
Avocado, 60 g, 1/2 stk.	■ ■
Baked beans i tomatsovs, 50 g	■
Bladselleri, 200 g, 4 dl	■
Blomkål, 175 g, 3/2 dl	■
Broccoli, 130 g, ca. 3 buketter	■
Bønner, hvide/brune, kogte, 65 g, 1 dl	■ ■
Bønner, grønne (haricots verts), 200 g, 4 dl	■
Bønnespirer, 160 g, 4 dl	■
Champignoner, 210 g, 6 dl	■
Courgette (squash/zucchini), 330 g, 6 dl	■
Grøn kål, 80g, 1 1/2 dl	■
Gulerødder, 150 g (ca. 3 små)	■
Hvidkål, 200 g	■
Jordskok, 80 g, ca. 4 stk.	■
Julesalat, 250 g	■
Kartoffel, 1 stk. kogt eller bagt, 60 g (som et alm. æg)	■
Kikærter i tomatsovs, 80 g	■
Kinakål, 300 g, 10 dl	■
Linser, tørrede, 50 g, ca. 1/2 dl	■ ■ ■
Løg, 1 stk., 120 g, 1 stk. stort	■
Majroe, 200 g, ca. 4 stk.	■
Majs, 50 g	■
Pastinak, 90 g, 1 stk. lille	■
Peberfrugt, 170 g, ca. 2 små	■
Porrer, 150 g 1 stk.	■
Radisser 400 g (3 bdt.)	■
Rosenkål, 100 g, ca. 8 stk.	■
Rødbeder, rå, 100 g, 1 stk.	■
Rødkål, rå, 160 g	■

Selleriknold, 150 g	■
Spinat, dampet, 200 g	■
Tomater, 200 g, ca. 2 store, friske eller fra dåse	■
Tomatjuice, 300 g, 3 dl	■
Tomatpuré, 60 g (3 dessertske)	■
Ærter, 65 g, ca. 1 dl	■

Supper, grøntsags-	Antal brikker
Aspargesuppe, 250 g, 2¼ dl	■ ■
Blomkålssuppe, 200 g, 2 dl	■
Champignonsuppe, 200 g, 2 dl	■
Drikkebouillon, 1 l	■
Juliennesuppe, 200 g, 2 dl	■
Kartoffelsuppe, 300 g, 3 dl	■ ■
Kørvelsuppe, 200 g, 2 dl	■
Minestrone, 200 g, 2 dl	■
Tomatsuppe, 200 g, 2 dl	■

Morgenmad	Antal brikker
Chokolade crûsli, 35 g	■ ■
Coco Pops, 30 g	■ ■
Cornflakes med fibre, 50 g, 2½ dl	■ ■ ■
Cornflakes, sukkerfri, 50 g, 2½ dl	■ ■ ■
Fiberdrys, 20 g, 3 spsk.	■
Havregrød, kogt på vand, 150 g	■
Havregryn, 30 g, 1 dl	■ ■
Müsli, 16 g, 1 spsk.	■
Øllebrød, 200 g, 2 dl	■ ■ ■

Pasta, ris og mel	Antal brikker
Brune ris, 55 g	■
Bulgur, rå, 35 g, ca. ½ dl	■ ■
Couscous, rå, 35 g, ca. ½ dl	■ ■
Fuldkornspasta tør, 55 g	■ ■ ■
Hirse, 50 g, ca. 4 spsk	■ ■ ■
Humus, 40 g rå	■
Mel, grahams-, hvede-, rug-, 50 g, ca. ¼ dl	■ ■ ■

Pasta, 15 g rå, ca. svarende til 45 g kogt	■
Pasta, 35 g rå, ca. svarende til 90 g kogt	■ ■
Pasta, 50 g rå, ca. svarende til 130 g kogt	■ ■ ■
Ris, 20 g rå, ca. svarende til 40 g kogt	■
Ris, 35 g rå, ca. svarende til 65 g kogt	■ ■
Ris, 50 g rå, ca. svarende til 95 g kogt	■ ■ ■
Spaghetti, rå, 15 g, (22 stænger à 25 cm)	■
Vilde ris, 60 g	■

## Fedt, sukker og alkohol

### De røde brikker ■

Marmelade, syltetøj og sukker	Antal brikker
Honning, 20 g, 1 spsk.	■
Marmelade eller syltetøj, 25 g, 1 spsk.	■
Sukker, hugget, 15 g, 6 stk. sukkerknald	■
Stødt melis, 15 g, 3 tsk.	■

Desserter, kager og småkager	Antal brikker
Butterdej, 50 g	■ ■ ■
Brownie, 40 g	■ ■ ■
Brune kager, 10 g, 2 stk.	■
Cookie, chokolade, 35 g	■ ■ ■
Chokoladekage, 1 stykke på 60 g	■ ■ ■ ■
Chokoladekage, 1 stykke på 30 g	■ ■
Chokolade muffin, 40 g	■ ■ ■
Citronfromage med flødeskum, 125 g	■ ■ ■
Crème Brûlée, 65 g	■ ■
Drømmekage, 1 stykke på 60 g	■ ■ ■ ■
Drømmekage, 1 stykke på 30 g	■ ■
Fastelavns- eller julebolle, 50 g, 1 stk. lille	■ ■ ■
Flødeis, 30 g (1 lille kugle)	■
Frugtgrød, 60 g, 4 spsk.	■
Jødekager, 10 g, 2 stk.	■
Kammerjunkere, 12 g, 4 stk.	■
Klejner, 10 g, 2 stk.	■



Kokosmakroner, 10 g, 1 stk.	■
Kransekage, 30 g, 1 stk. = stang á 6 cm	■ ■
Kringle, 50 g, 1 lille stykke,	■ ■ ■
Kærnemælkskoldskål, 225 g, 2 ¼ dl	■ ■
Lagkage med flødeskum, 60 g, 1 lille stykke	■ ■ ■
Linse, 40 g	■ ■ ■
Medalje, 60 g	■ ■ ■ ■
Napoleonskage, lille, 50 g	■ ■ ■
Pandekage, 25 g, 1 stk.	■
Ris à l'amande, 100 g	■ ■ ■
Sandkage, 30 g, 1 skive	■ ■
Scones med chokoladestykker, 60 g	■ ■ ■
Sorbet, 100 g (3 små kugler)	■ ■
Tærte (jordbær- el. hindbær-), 45 g, 1 lille stykke	■ ■ ■
Vandbakkelse, 40 g, 1 stk.	■ ■
Vanillekranse, 10 g, 2 stk.	■
Wienerbrød, 55 g, 1 stk.	■ ■ ■ ■
Æbleskive, 60 g, 2 stk.	■ ■ ■

#### Slik Antal brikker

Blød nougat, 30 g, 1 lille stykke	■ ■ ■
Bolsjer, 16 g, 4 stk.	■
Chokolade, 12 g, 1 stykke bitter/fløde	■
Chokolade, fyldt, 15 g, 1 stk.	■
Flødekarameller, 30 g, 6 stk.	■ ■
Halspastiller, 30 g, ca. 1 æske	■ ■
Ispind med chokoladeovertræk, 40 g, 1 stk.	■ ■
Lakridskonfekt, 15 g, 3 stk.	■
Marcipanbrød, 25 g, 1 stk. mini	■ ■
Pålægsschokolade, 12 g, 3 stk.	■
Saltlakrids, 15 g, 3 stk. store	■
Sodavandsis, 60 g, 1 stk. alm. str.	■
Softice, 30 g	■ ■
Vaffelis, 70 g, 1 stk. alm. størrelse	■ ■
Vingummi, 15 g, 5 stk.	■

#### Pålæg Antal brikker

Kødpølse, 20 g, 2 skiver	■
Mayonnaisesalater (reje-, frugt- osv.), 25 g, 1 tyndt lag	■
Nutella, 22 g, 1 mellemtykt lag	■ ■

Peanutbutter, 10 g, 1 tyndt lag	■
Spegepølse, 15 g, 1½ skive	■

#### Diverse Antal brikker

Færdigkøbt dressing, 15 g, 1 spsk.	■
Færdigkøbt dressing, kalorielet, 30 g, 2 spsk.	■
Færdigkøbt dressing, fedtfri 0,5%, 125 g, 1 v dl	■
Kakao, 14 g, 2 spsk.	■
Mayonnaise, 15 g, 1 spsk.	■ ■
Pesto, 15 g, 1 spsk.	■
Pommes frites, 25 g, ca. 10 stk.	■ ■
Remoulade, 15 g, 1 spsk.	■
Stegte løg, 15 g, 3 spsk.	■

#### Snacks og nødder Antal brikker

Cashew nødder ristet og saltet, 35 g	■ ■ ■
Hasselnødder, 10 g, 10 stk.	■
Kartoffelchips, 10 g, 1 dl	■
Kartoffel chips, fedtreducerede, 35 g	■ ■ ■
Kastanier, 60 g, 6 stk.	■ ■
Mandler, 10 g, 10 stk.	■
Oliven, sorte/grønne, 15 g, 3 stk.	■
Osterejer, 35 g	■ ■ ■
Peanuts, 20 g, 1/3 dl	■ ■
Popcorn, 12 g, 4 dl	■
Saltstænger, 16 g, 32 stk.	■ ■
Sesamfrø, 20 g, 1 spsk.	■ ■
Solsikkekerner, 20 g, 1 spsk.	■ ■
Valnødder, 8 g, 2 stk.	■

#### Surt/sødt Antal brikker

Agurkesalat, 80 g, ca. 6 skiver	■
Asier, syltede med sukker, 80 g, 5½ stk. mellemstore	■
Rabarberkompot, 40 g	■
Rødbeder, syltede, 80 g, 7 mellemstore skiver	■
Rødkål, sødet, 70 g, ca. 5 spsk.	■
Sennep, 45 g, 3 spsk.	■
Tomatketchup, 45 g, 3 spsk.	■

<b>Spiritus, vin og øl</b>	<b>Antal brikker</b>
Bacardi Breezer, 275ml	■ ■ ■
Cider, eks. Somersby 330 ml	■ ■ ■ ■
Hvidvin, 15 cl	■ ■
Hvidvin, alkoholfri, 30 cl	■
Portvin, 4 cl	■
Rødvin, 15 cl	■ ■
Rødvin, alkoholfri, 35 cl	■
Sherry, 5 cl	■
Vermouth, 5 cl	■
Cognac, Whisky 2 cl	■
Gammel Dansk, 2 cl	■
Gin, 2 cl	■
Likør, 2 cl	■
Snaps, 2 cl	■
Tequila, 2 cl	■
Vodka, 2 cl	■
Whiskey, 2 cl	■
Guldøl, 33 cl	■ ■ ■
Hvidtøl, lyst, 33 cl	■ ■ ■
Julebryg, 33 cl	■ ■ ■
Pilsner, almindelig, 33 cl	■ ■
Pilsner, lys, 33 cl	■ ■
Pilsner, alkoholfri, 33 cl	■
Porter, 33 cl	■ ■ ■ ■
Påskebryg, 33 cl	■ ■ ■

<b>Fedtstoffer</b>	<b>Antal brikker</b>
Plante- og stegemargarine, 7 g, 1 tsk.	■
Krydderfedt, 7 g, 1 tsk.	■
Kærgården, og lign., 7 g, 1 tsk.	■
Kærgården 25% mindre fedt, 10 g, ca. 1½ tsk.	■
Minarine, 14 g, 2 tsk.	■
Olie, alle slags, 7 g, 1 tsk.	■
Oliemargarine, 14 g, 2 tsk.	■ ■
Smør, 15 g (1 cafeteria-pakke)	■ ■

<b>Fløde og lignende</b>	<b>Antal brikker</b>
Creme fraiche, 38%, 50 g, ½ dl	■ ■ ■

Creme fraiche, 18%, 90 g, 6 spsk.	■ ■ ■
Creme fraiche, 9%, 100 g, 1 dl	■ ■
Fløde 9%, 50 g, ½ dl	■
Fløde 13%, 45 g, 3 spsk.	■
Fløde 18%, 30 g, 2 spsk.	■
Fløde 38% (piskefløde), 15 g, 1 spsk.	■
Flødeskum, 15 g, 2 spsk.	■

<b>Sovse</b>	<b>Antal brikker</b>
Bearnaisesovs, 15 g, 1 spsk.	■
Brun sovs, opbagt, 45 g, 3 spsk.	■
Flødesovs, 45 g, 3 spsk.	■
Hollandaisesovs, 30 g, 2 spsk.	■
Løgsovs, 45 g, 3 spsk.	■
Persillesovs, 60 g, 4 spsk.	■
Senneppssovs, 45 g, 3 spsk.	■
Skysovs, 90 g, 6 spsk.	■

<b>Stuvninger</b>	<b>Antal brikker</b>
Blomkål, stuvet, 60 g, 3 spsk.	■
Champignoner, stuede, 80 g, 4 spsk.	■
Grønærter/gulerødder, stuede, 80 g, 4 spsk.	■
Kartofler, stuede, 60 g, 3 spsk.	■ ■
Kartoffelsalat, kold, 60 g, 3 spsk.	■ ■
Spinat, stuvet, 120 g, 6 spsk.	■

<b>Søde drikkevarer</b>	<b>Antal brikker</b>
Appelsinjuice, 1½ dl	■
Frugtsaft, sødet, fortyndet, 2 dl	■
Frugtsaft, usødet, fortyndet, 1,2 l	■
Sodavand, alm. m./sukker, alle slags, 3 dl	■ ■
Sodavand, light 9-12 kcal pr. flaske, alle slags, 3 dl (0 kcal)	
Æblemost, 2½ dl	■ ■

Drikkevarer uden kalorier og brikværdi: Dansk vand, drikkebouillon, kaffe, te, kildevand, kurvand, mineralvand, postevand, sodavand light, saft light 1-3 kcal pr. flaske.

