

# POINT LISTE

1  
POINT

1  
POINT

2  
POINT

1  
POINT

1  
POINT

2  
POINT

2  
POINT

1  
POINT

nupo®

Indhold	
Sådan bruger du Pointlisten.....	3
Brød.....	4
Pasta, ris, mel Og bælgfrugter mm.....	5
Morgenmadsprodukter, gryn og frø.....	6
Frugt og bær.....	6
Grøntsager.....	7
Fisk og skaldyr.....	10
Kød og fjerkræ.....	11
Pålæg (skiverne er maskinskårne).....	13
Mælk og mælkeprodukter mm.....	14
Ost.....	15
Æg.....	16
Fedtstoffer.....	16
Saucer, dressing og tilbehør mm.....	17
Sukker, sukkerprodukter,.....	18
tørret frugt mm.....	18
Fastfood, færdigretter og to-go produkter.....	19
Kiks, kager og desserter.....	19
Chips, nødder og snacks.....	21
Slik og chokolade.....	21
Søde drikkevarer.....	22
Kaffe og te.....	22
Spiritus, vin og øl mm.....	23

# SÅDAN BRUGER DU POINTLISTEN

Pointlisten giver alle fødevarer point. 1 point = ca. 60 kcal. Du kan spise for max 10 point om dagen sammen med dine seks Nupo Diet-produkter. Når du spiser for 10 point, får du ca. 600 kcal udover de ca. 700 kcal du får via dine Nupo Diet-produkter. Dit samlede energiindtag bliver derfor ca. 1300 kcal om dagen, hvilket gør, at du stadig er i betydelig energiunderskud og derfor vil tabe dig i vægt

1 point = ca. 60 kcal  
 10 point = ca. 600 kcal

6 x Nupo Diet = ca. 700 kcal

6 x Nupo Diet = ca. 700 kcal  
 + 10 point = ca. 1300 kcal

Du vælger selv, hvad du vil spise for dine 10 point. Vi har dog gjort det nemt for dig, så du ved, hvad der er en fordel at vælge, når du er på Nupo Diet-kur. Vi har inddelt alle fødevarerne i farver efter kalorie- og kulhydratindhold.

- Indeholder få kalorier og ingen/få kulhydrater
- Indeholder en del kalorier og ingen/få kulhydrater
- Indeholder få kalorier og en del kulhydrater
- Indeholder en del kalorier og/eller mange kulhydrater

Vælger du flest af de grønne fødevarer, får du mest muligt ud af din kur, da du på den måde kan spise den største mængde mad, samtidig med at du forbliver i ketose\*.

Vælger du de blå fødevarer, drager du stadig fordel af at være i ketose, men kan spise lidt mindre mængder. De orange og røde fødevarer indeholder en del kulhydrat og du kan derfor ikke drage fordel af at være i ketose.

Det er helt op til dig, hvad du vælger for dine 10 point, men vi anbefaler at du spiser flest af de grønne fødevarer og lidt af de blå fødevarer, mens du er på Nupo Diet-kur.

Når du er færdig med din kur og udelukkende skal spise almindelig mad, kan du sagtens spise de orange fødevarer og inddrage lidt af de røde fødevarer i form af grove kulhydrater.



**\*Ketose?**  
 Naturlig biologisk tilstand, der opstår i kroppen, når tilførslen af kulhydrat er begrænset. Ketose påvirker din appetit og medfører en nedsat sultfølelse.



# POINTLISTEN

BRØD	food point(s)
■ Bagel, 90 g	4
■ Bolle, alm. eller fuldkorn, 60 g	3
■ Bondebrød, 50 g, 1 skive	2
■ Burgerbolle, 70 g	3
■ Flute, 1 stk, 50 g	2
■ Franskbrød, 45 g	2
■ Hvidløgsflute, 20 g, 1 stk	1
■ Knækbrød, 15 g, 1 stk	1
■ Naanbrød, 80 g, 1 stk	4
■ Pitabrød, 75 g, 1 stk	3
■ Pølsebrød, 30 g	1
■ Pølsebrød, fransk hotdog, 50 g	2
■ Palæobrød/stenalderbrød, 30 g	3
■ Rugbrødsbolle m. chokoladestykker, 75 g	5
■ Rugbrødsbolle m. græskarkerner, 75 g	3
■ Rugbrød, 30 g	1
■ Rundstykke, 45 g, 1 stk	2
■ Tacoskal, 12 g, 1 stk	1
■ Tartelet, 12 g, 1 stk	1
■ Tebolle, 40 g	2
■ Toastbrød, 25 g	1
■ Tortilla, 40 g, 1 stk	2

PASTA, RIS, MEL OG BÆLGFRUGTER MM.	food point(s)
■ Bønner, 40 g tørret = 100 g kogt	2
■ Bulgur, 35 g tørret = 90 g kogt	2
■ Baked beans i tomatsovs, 55 g	1
■ Couscous, 35 g tørret = 70 g kogt	2
■ Gnocchi, 90 g	2
■ Grøntsagspasta (frisk) 45 g rå = 85 g kogt	2
■ Hirse, 50 g, ca. 4 spsk	3
■ Hvedekerner, 35 g rå = 90 g kogt	2
■ Kikærter, i lage, 90 g	2
■ Kikærter, 35 g tørrede	2
■ Kidneybønner, i lage, 50 g	1
■ Linser, 35 g tørret = 90 g kogt	2
■ Løppefrøskaller (Fiberhusk), 35 g	1
■ Mel, grahams-, hvede-, rug-, 50 g	3
■ Pasta, 15 g rå = 45 g kogt	1
■ Pasta, 35 g = 90 g kogt	2
■ Pasta, 50 g = 130 g kogt	3
■ Pasta (frisk), 45 g rå = 85 g kogt	2
■ Perlebyg, 35 g rå = 90 g kogt	2
■ Perlespelt, 35 g rå = 90 g kogt	2
■ Ris, alle typer, 20 g rå = 40 g kogt	1
■ Ris, alle typer, 35 g rå = 65 g kogt	2
■ Ris, alle typer, 50 g rå = 95 g kogt	3
■ Rugkerner, 20 g	1
■ Ravioli, 45 g rå = 85 g kogt	2
■ Tortellini, 40 g rå = 76 g kogt	2
■ Quinoa, 35 g rå = 90 g kogt	2

<b>MORGENMADSPRODUKTER, GRYN OG FRØ</b>	food point(s)
■ Coco Pops, 30 g	2
■ Cornflakes, 30 g	2
■ Chiafrø, 15 g	1
■ Fiberdrys, 25 g	1
■ Græskarkerner, 20 g	2
■ Havrefras, 35 g	2
■ Havregryn, 35 g	2
■ Hørfrø, 23 g	2
■ Kakaofibre, 25 g	1
■ Müsli m. frugt og nødder, 35 g	2
■ Müsli, sukkerristet, 35 g	3
■ Ruggryn, 35 g	2
■ Sesamfrø, 20 g	2
■ Solsikkekerner, 20 g	2
■ Ymerdrys, 35 g	2

<b>FRUGT OG BÆR</b>	food point(s)
■ Abrikos, frisk, 130 g, ca. 3 stk	1
■ Ananas, 120 g	1
■ Appelsin, uden skræl, 120 g, 1 stk, lille	1
■ Avocado, 70 g, ca. 1/2 stk.	2
■ Banan, 130 g, 1 stk, stor	2
■ Blommer, 130 g, ca. 6 stk	1
■ Blåbær, 120 g	1
■ Brombær, 200 g	1
■ Clementiner, 120 g, 2 stk, store	1
■ Dadel, frisk, 20 g, 1 stk	1
■ Dragefrugt (pitahaya), 170 g	1
■ Fersken, frisk, 120 g, 1 stk	1
■ Figen, frisk, 70 g, 2 stk	1
■ Granatæblekerner, 80 g	1
■ Grapefrugt, uden skræl, 125 g, 1 stk	1
■ Havtorn, rå, 80 g	1

■ Hindbær, 120 g	1
■ Jordbær, 150 g	1
■ Kirsebær, 120 g	1
■ Kiwi, 100 g, 1 stk	1
■ Kokosnød, 45 g	3
■ Mango, 70 g	1
■ Melon, cantaloupe, 170 g	1
■ Melon, galia/net, 250 g	1
■ Melon, honning, 240 g	1
■ Melon, vand, 175 g	1
■ Nektarin, 1 stk.	1
■ Papaya, 120 g,	1
■ Passionsfrugt, uden skræl, 34 g, 3 stk.	1
■ Pære, 130 g, 1 stk, stor	1
■ Ribs, 75 g	1
■ Solbær, 75 g	1
■ Stikkelsbær, 120 g	1
■ Stjernefrugt (karambol), 170 g, 1 stk, stor	1
■ Vindruer, 75 g	1
■ Æble, 110 g, 1 stk	1

<b>GRØNTSAGER</b>	food point(s)
■ Agurk, 500 g	1
■ Artiskok, 120 g, 1 stk	1
■ Asparges, friske, 240 g	1
■ Asparges, konserver, 375 g	1
■ Aubergine, 250 g	1
■ Bladselleri, 200 g	1
■ Blomkål, 250 g	1
■ Broccoli, 170 g	1
■ Butternut squash, 130 g	1
■ Bønner, grønne, 200 g	1
■ Bønnespiser, 160 g	1
■ Champignoner, 210 g	1
■ Fennikel, 260 g	1

■ Forårsløg, 180 g, ca 9 stk	1
■ Glaskål, 240 g, ca 2 stk	1
■ Græskar, hokkaido, 335 g	1
■ Grønkål, 80 g	1
■ Gulerødder, 150 g	1
■ Hvidkål, 180 g	1
■ Ingefær, 70 g	1
■ Jordskok, 80 g	1
■ Julesalat, 250 g	1
■ Kantareller, 150 g	1
■ Kartoffel, kogt, 70 g	1
■ Kinakål, 300 g	1
■ Løg, 120 g, 1 stk, stort	1
■ Majroe, 200 g	1
■ Majs, løse, 50 g	1
■ Majskoble, 65 g, 1 stk, stor	1
■ Minimajs, 160 g, ca. 13 stk	1
■ Pastinak, 90 g	1
■ Peberfrugt, 200 g	1
■ Perleløg, 120 g	1
■ Portobello svamp, 210 g	1
■ Porrer, 175 g	1
■ Rabarber, 200 g	1
■ Radise, 500 g	1
■ Rosenkål, 100 g, ca 8 stk	1
■ Rødbede, rå, 110 g	1
■ Rødkål, rå, 190 g	1
■ Savoykål, 225 g	1
■ Selleriknold, 150 g	1
■ Slikærter (sugar snaps), 120 g	1
■ Spidskål, 225 g	1
■ Spinat, 250 g	1
■ Squash, 330 g	1
■ Sukkerærter, 120 g	1
■ Suppeurter, frost, 200 g	1



■ Tomat, 300 g	1
■ Ærter i bælg, 90 g, ca. 30 stk	1
■ Ærter, løse, 90 g	1
■ Wokblanding, frost, ca. 150 g	1
<b>FISK OG SKALDYR</b>	food point(s)
■ Blæksprutte, 80 g	1
■ Fiskefrikadelle, 80 g	2
■ Fiskefars, 110 g	2
■ Hellefisk, røget, 30 g	1
■ Hornfisk, stegt, 100 g	2
■ Kaviar, 50 g	1
■ Krabbe- eller hummerkød, 60 g	1
■ Krebsehale, kogte, 60 g	1
■ Kulmule, rå, 90 g	1
■ Laks, filet u. skind, 80 g	3
■ Laks, røget, 40 g	1
■ Laks, varmrøget, 45 g	2
■ Makrel, røget, 60 g	3
■ Muslinger naturel, 75 g	1
■ Pighvar, 70 g	1
■ Rejer, 70 g	1
■ Rødspætte kogt, 130 g (1 stk. spiselig del)	2
■ Rødspætte stegt, 130 g (1 stk. spiselig del)	2
■ Rødtunge, 80 g	1
■ Sardin i olie, 30 g	1
■ Sardin i tomat, 30 g	1
■ Sild, stegt, 70 g (ca 1 hel sildefilet)	2
■ Sild, røget, 35 g (ca 1/2 sildefilet)	1
■ Stenbiderrogn, 60 g	1
■ Søtunge, 75 g	1
■ Torsk, kogt, 80 g	1
■ Torsk, stegt, 100 g	1
■ Torskerogn, stegt, 100 g	2
■ Torskerogn, kogt, 100 g	2

■ Tun i olie, 60 g	2
■ Tun i vand, 60 g	1
■ Ørred, 100 g	2
■ Østers, 100 g	1
■ Ål, røget, 75 g	4
■ Ål, rå, 80 g	4

<b>KØD OG FJERKRÆ</b>	food point(s)
■ And uden skind, stegt, 100 g	2
■ And med skind, stegt, 60 g	4
■ Bacon, stegt, 30 g, ca 2 skiver	2
■ Bøf, engelsk, 100 g	2
■ Culotte, 60 g	2
■ Dyrekød, stegt, 100 g	2
■ Fasan, stegt, 60 g	3
■ Flæskesteg, mager, 60 g	2
■ Forloren hare, 75 g	3
■ Hamburgerryg, mager, 40 g	1
■ Hjerte, 50 g	1
■ Kalkunbacon, 50 g	1
■ Kalkun, stegt, 100 g	2
■ Kalkun, hakket, 2-5% fedt, 110 g	2
■ Kalkun, hakket, 10-15% fedt, 100 g	2
■ Kalvekotelet uden panering, 100 g	3
■ Kalvekød, hakket, 2-5% fedt, 110 g	2
■ Kalvesteg, 70 g	2
■ Krebinet, 100 g	5
■ Kylling, kogt, uden skind, 90 g	2
■ Kyllingebryst uden skind, stegt, 90 g	2
■ Kyllingelår, 80 g	2
■ Kyllingepølser, lav fedt%	1
■ Lammekotelet, mager, 50 g	3
■ Lammesteg, mager, 90 g	2
■ Lever, kalve-, stegt, 90 g	2
■ Medisterpølse, mager, kogt, 50 g (ca. 6 cm)	2



■ Medisterpølse, mager, røget, 70 g (ca. 8 cm)	3
■ Medisterpølse, mager, stegt, 50 g (ca. 6 cm)	2
■ Mørbrad uden panering, afpudset, 120 g	3
■ Oksebryst, 55 g	3
■ Oksekød, hakket, 3-7% fedt, 100 g	2
■ Oksekød, hakket, 8-12% fedt, 110 g	3
■ Oksesteg, ovnstegt, uden fedt, 40 g	2
■ Skinke, mager, kogt, 50 g	1
■ Skinke, mager, røget, 50 g	2
■ Svinekam, mager, 90 g	3
■ Svinekotelet, stegt, 100 g	3
■ Svinekød, hakket, 7-10% fedt, 120 g	3
■ Svinekød, hakket, 10-15% fedt, 120 g	4
■ Tunge, mager, 100 g	3
■ Wienerschnitzel, med panering, 100 g	5
■ Wienerschnitzel uden panering, 65 g	3

PÅLÆG (skiverne er maskinskårne)	food point(s)
■ Filet, røget, 70 g	1
■ Frikadellepølse, mager, 35 g	1
■ Hamburgerryg, mager, 50 g	1
■ Jægerpølse, mager, 50 g	1
■ Kamsteg, mager, 50 g	1
■ Kalkunpålæg, 60 g	1
■ Spegepølse, kalkun, 9%, 35 g	1
■ Kyllingepålæg, 50 g	1
■ Kødpostej, mager, 45 g	1
■ Leverpostej, 25 g	1
■ Leverpostej, fedtreduceret, 40 g	1
■ Makrel i tomat, 40 g	1
■ Mayonnaisesalater (reje-, frugt- osv.), 25 g	1
■ Mørbard, røget, 60 g	1
■ Oksebryst, mager, 55 g	1
■ Roastbeef, mager, 50 g	1
■ Rullepølse, 20 g	1
■ Saltkød, 60 g	1
■ Sild, marineret, 45 g	2
■ Sild, karry, 40 g	2
■ Skinke, 55 g	1
■ Skinke, lufttørret, 25 g	1
■ Spegepølse, 15 g	1
■ Torskerogn, på dåse, 60 g	1



<b>MÆLK OG MÆLKEPRODUKTER MM.</b>	food point(s)
■ A 38, 0,5%, naturel, 150 g	1
■ Cremefine, 7%, 70 g	1
■ Creme fraiche, 9%, 60 g	1
■ Creme fraiche, 18%, 60 g	2
■ Creme fraiche, 38%, 50 g	3
■ Cultura, 1,5%, 200 g	2
■ Fløde (kaffefløde) 9%, 55 ml	1
■ Fløde (piskefløde) 38%, 50 ml	3
■ Flødeskum, 16 g, 2 spsk.	1
■ Havredrik, 130 ml	1
■ Kefir, 1,5%, 150 g	1
■ Kvark, 0,3%, 100 g	1
■ Kærnemælk, 0,5%, 170 ml	1
■ Letmælk, 150 ml	1
■ Risdrik, 100 g	1
■ Mandeldrik, usødet, 150 ml	1
■ Skummet- eller minimælk, 160 ml	1
■ Soyadrik, usødet, 160 ml	1
■ Soyadrik, 110 ml	1
■ Skyr, naturel, 100 g	1
■ Skyr m frugt (u. tilsat sukker), 100 g	1
■ Skyr m. frugt, 150 g	2
■ Skyr yoghurt (u. tilsat sukker), 130 g	1
■ Sødmælk, 100 ml	1
■ Ylette, 120 g	1
■ Ymer, 100 g	1
■ Yoghurt naturel, 0,5%, 150 g	1
■ Yoghurt m. frugt, 0,1%, (u. tilsat sukker), 150g	1
■ Yoghurt m. frugt, 1,5%, 150 g	2
■ Yoghurt, drikke-, 200 g	2

<b>OST</b>	food point(s)
■ Brie 45+/21%, 20 g	1
■ Brie 60+/35%, 15 g	1
■ Blå- og hvidskimmelost 70+, 25 g	2
■ Camembert 45+/21%, 20 g	1
■ Cheddar, 50+, 15 g	1
■ Danablu 60+/35%, 15 g	1
■ Emmentaler 45+/35%, 30 g	2
■ Flødeost 40+/20%, 25 g	1
■ Fetaost 40+/20%, 20 g	1
■ Fåreost, 20 g	1
■ Hytteost 1,5%, 90 g	1
■ Hytteost 4,5%, 60 g	1
■ Kvark 0,3%, 100 g	1
■ Mascarpone, 30 g	2
■ Mozzarella 13%, 25 g	1
■ Mozzarella 20%, 40 g	2
■ Myseost 33+, 30 g	2
■ Ost 20+/11%, 30 g (2 tynde skiver)	1
■ Ost 30+/17%, 20 g (1 skive)	1
■ Ost 40+/27%, 20 g (1 skive)	1
■ Ost 45+/27%, 20 g (1 skive)	1
■ Ostehaps, 1 stk	1
■ Parmesan 60+/32%, 15 g	1
■ Ricotta, 40 g	1
■ Rygeost 5+/1%, 80 g	1
■ Rygeost 40+/21%, 40 g	1
■ Salatost, 3%, 60 g	1
■ Salatost, 18%, 25 g	1
■ Smøreost 20+/6 -11%, 40 g	1
■ Smøreost 30+/17%, 25 g	1
■ Smøreost 40+/22%, 20 g	1
■ Tofu (sojabønneost), 80 g	1



ÆG	food point(s)
■ Spejlæg, 1 stk. ( af 1 lille æg)	1
■ Røræg, 90 g	2
■ Æg, rå, 45 g, 1 stk, lille	1
■ Æg, kogt, 40 g, 1 stk, lille	1
■ Æggeblomme, pasteuriseret, 25 g	1
■ Æggehvite, pasteuriseret, 140 g	1

FEDTSTOFFER	food point(s)
■ Plante- og stegemargarine, 9 g	1
■ Kokosolie, 7 g	1
■ Krydderfedt, 7 g	1
■ Smørbart blandingsprodukt, 9 g	1
■ Smørbart blandingspro. (25% mindre fedt), 12 g	1
■ Smørbart, plantebaseret, 9 g	1
■ Margarine, 8 g	1
■ Minarine, 17 g	1
■ Olie, alle slags, 7 g, 1 tsk.	1
■ Smør, 8 g, 1 kuvertsmør	1



SAUCER, DRESSING OG TILBEHØR MM.	food point(s)
■ Agurkesalat, 100 g	1
■ Asier, syltede m. sukker, 90 g	1
■ Balsamico, 65 g	1
■ Bearnaisesovs, 15 g, 1 spsk.	1
■ Brun sovs, opbagt, 45 g, 3 spsk.	1
■ Chilisaucе, sød, 35 g, 2 spsk.	1
■ Drueargurker, 125 g	1
■ Flødesovs, 45 g, 3 spsk.	1
■ Færdigkøbt dressing, 15 g	1
■ Færdigkøbt dressing, kalorielet, 30 g	1
■ Færdigkøbt dressing, fedtfri 0,5%, 125 g	1
■ Hollandaisesovs, 30 g	1
■ Humus, 35 g	1
■ Ingefær krydderpasta, 30 g	1
■ Kokosmælk, 35 g	1
■ Løgsovs, 45 g	1
■ Mayonnaise, 15 g	2
■ Persillesovs, 60 g	1
■ Pesto, 15 g	1
■ Ristede løg, 20 g	2
■ Remoulade, 15 g	1
■ Remoulade, let, 25 g	1
■ Rødbeder, syltede, 80 g	1
■ Rødkål, sødet, 70 g	1
■ Sennep, dijon, 40 g	1
■ Sennep, stærk, 55 g	1
■ Skysovs, 90 g	1
■ Soltørrede tomater, 35 g	1
■ Soltørrede tomater i olie, 20 g	1
■ Tomater, på dåse, 270 g	1
■ Tomatpuré, 60 g	1
■ Tomatketchup, 45 g	1
■ Tzatziki, 50 g	1

<b>SUKKER, SUKKERPRODUKTER, TØRRET FRUGT MM.</b>	food point(s)
■ Brun farin, 15 g	1
■ Flormelis, 15 g	1
■ Frugtpålæg, 20 g	1
■ Frugtstang, 20 g, 1 stk	1
■ Gøjibær, 20 g	1
■ Honning, 20 g	1
■ Ingefær, syltet, 20 g	1
■ Kokostern, 15 g	1
■ Kakaopulver, 15 g	1
■ Kokoschips, ristede, 10 g	1
■ Mango chutney, 25 g	1
■ Marmelade eller syltetøj, 30 g	1
■ Nøddecreme (Nutella), 20 g	1
■ Peanutbutter, 10 g	2
■ Pålægsschokolade, 12 g, 3 stk.	1
■ Ribsgelé, 25 g	1
■ Rosiner, 20 g	1
■ Sirup, 20 g, 1 spsk	1
■ Svesker, 25 g, 4 stk	1
■ Sukker, 1 spsk, 15 g	1
■ Sukkerknald, stødt melis, 15 g, 3 tsk.	1
■ Tørrede abrikoser, 20 g, 3 stk	1
■ Tørrede bananchips, 25 g	2
■ Tørrede dadler, 20 g, 3 stk	1
■ Tørrede figner, 20 g	1
■ Tørrede morbær, 15 g	1
■ Tørrede tranebær, 20 g	1
■ Vaniljesukker, 15 g, 2 spsk	1

<b>FASTFOOD, FÆRDIGRETTER OG TO-GO PRODUKTER</b>	food point(s)
■ Durumrulle m. kebab, salat og dressing, 230 g, 1/2 rulle	9
■ Falafel, 60 g	2
■ Fiskefilet, friturestegt, 85 g, 1 stk	4
■ Forårsruller, friturestegt, 60 g	2
■ Focaccia m. pepperoni, 145 g	9
■ Fransk hotdog m. fransk dressing	8
■ Kartoffelsalat, kold, 60 g	2
■ Kylling, grillstegt, 125 g	4
■ Kyllingenuggets, 45 g, 1 stk	3
■ Kyllingespyd, 100 g	2
■ Pizza slice, 180 g	7
■ Pizzasnegl m. skinke og ost, 125 g	5
■ Pommefrites, 100 g	5
■ Pølsehorn, 105 g	5
■ Pølse, grill, 85 g	4
■ Pølse m. ost, 85 g	4
■ Pølse m. baconsvøb, 105 g	5
■ Pølse, bayersk, 65 g	3
■ Pølse, plantebaseret, 70 g	2
■ Rugbrødssandwich m. laks, 175 g	8
■ Sushi, maki, 30 g, 1 stk	1
■ Sushi, nigiri, 30 g, 1 stk	1

<b>KIKS, KAGER OG DESSERETER</b>	food point(s)
■ Butterdej, rå, 55 g	3
■ Brownie, 30 g	2
■ Cookie, 25 g	2
■ Chokoladekage, 50 g	4
■ Chokolademuffin, 75 g	5
■ Croissant, 65 g	4
■ Doughnut, 55 g	4
■ Drømmekage	4
■ Flødeskumskage, 90 g	5

■ Frøsnapper, 100 g	7
■ Fransk vaffel, 1 stk, 10 g	1
■ Hindbærssnitte, 60 g	4
■ Is, fløde (1 lille kugle), 55 g	2
■ Is, sorbet (1 lille kugle), 55 g	1
■ Is, gelato/italiensk is (1 lille kugle), 55 g	1
■ Is, isvaffel, 120 g	5
■ Ispind, limonade, 60 g	1
■ Ispind med chokoladeovertræk	5
■ Jordbærtærte (1 stykke), 65 g	3
■ Kammerjunker, 4 stk.	1
■ Kanelgiffel, 1 stk, 20 g	1
■ Kanelsnegl, 100 g	7
■ Kiks, 15 g	1
■ Kiks m. chokolade, 15 g	1
■ Kokosmakron m. chokolade, 40 g	3
■ Kransekage, (6 cm), 30 g	2
■ Koldskål m. tykmælk, 175 g	2
■ Lagkage m. flødeskum (1 lille stykke), 60 g	3
■ Linse, 90 g	5
■ Pandekage, 25 g	1
■ Riskiks, 14 g, 2 stk	1
■ Riskiks m. chokolade, 12 g, 1 stk	1
■ Ris á lámánde, 110 g	3
■ Romkugle, 100 g	7
■ Tebirkes, 80 g	6
■ Tvebak, 15 g	1
■ Tærte m. frugt, 50 g	2
■ Træstamme, 115 g	8
■ Scones, 55 g	3
■ Skorpe, 1 stk, 15 g	1
■ Wienerbrød, 80 g	6
■ Æbleskive, 60 g, 2 stk	3

<b>CHIPS, NØDDER OG SNACKS</b>	food point(s)
■ Cashewnødder ristet og saltet, 20 g	2
■ Cashewnødder, usaltede, 20 g	2
■ Chips, fx Sour Cream & Onion, 25 g	2
■ Flæskesvær, 20 g	2
■ Franske kartoffelchips, 20 g	2
■ Hasselnødder, 10 g, 10 stk.	1
■ Jordnødder, usaltede, 20 g	2
■ Kastanier, 60 g, 6 stk	2
■ Macadamianødder, 16 g, 10 stk	2
■ Mandler, usaltede, 10 g, 10 stk.	1
■ Oliven, i saltlage u. sten, 40 g, 8 stk	1
■ Osterejer, 25 g	2
■ Paranødder, 18 g, 6 stk	2
■ Peanuts saltede, 20 g	2
■ Pekannødder, 16 g, 4 stk	2
■ Pinjekerner, 10 g	1
■ Pistacienødder m. skal, 20 g	2
■ Popcorn, 30 g	2
■ Saltstænger, 15 g, 8 stk.	2
■ Valnødder, 16 g, 4 stk.	2

<b>SLIK OG CHOKOLADE</b>	food point(s)
■ Blød nougat, 30 g	3
■ Bolsjer, 16 g, ca 4 stk	1
■ Mælkechokolade, 10 g	1
■ Mørk chokolade 70%, 10 g	1
■ Chokolade, fyldt, 12 g	1
■ Flødekarameller, 30 g, 6 stk.	2
■ Halspastiller, sukkerfri, 25 g	1
■ Lakridskonfekt, 15 g, 3 stk	1
■ Lakrids, 20 g	1
■ Lakrids m. chokoladeovertræk, 25 g	2
■ Läkerol/Gajol, sukkerfri, 30 g, ca. 1 alm. pakke	1

■ Marcipanbrød, 25 g, 1 stk. mini	2
■ Mandler m. chokoladeovertræk, 25 g	2
■ Mentos mint, 15 g, 16 stk.	1
■ Skumslik, 20 g	1
■ Vingummi, 15 g	1

SØDE DRILLEVARER	food point(s)
■ Appelsinjuice, 150 ml	1
■ Cider u. alkohol, 175 ml	1
■ Frugtsaft, sødet, fortyndet, 200 ml	1
■ Frugtsaft, usødet, fortyndet, 120 ml	1
■ Ginger beer u. alkohol, 250 ml	2
■ Kakaoskummetmælk, 200 ml	2
■ Sodavand, alm. m./sukker, alle slags, 300 ml	2
■ Sodavand, light 9-12 kcal pr. flaske, alle slags, 300 ml	0
■ Æblemost, 250 ml	2
■ Limonade 250 ml	2
■ Energidrik, 250 ml	2
■ Energidrik, light 250 ml	0
■ Ictea, 250 ml	1
■ Smoothie, købe 250 ml	2

KAFFE OG TE - Alt kaffe og te uden mælk og sukker indeholder ingen kalorier	food point(s)
■ Cappuccino med letmælk, 150 ml	1
■ Cappuccino med minimælk, 200 ml	1

■ Caffe Latte med letmælk, 275 ml	2
■ Caffe Latte med minimælk, 300 ml	2

SPIRITUS, VIN OG ØL MM.	food point(s)
■ Bacardi Breezer, 300 ml	3
■ Campari 3,5 cl	1
■ Champagne/mousserende vin, 160 ml	2
■ Cider, fx Somersby el. Mokaï, 300 ml	3
■ Cognac, 2 cl	1
■ Gammel Dansk, 2 cl	1
■ Gin, 2 cl	1
■ Guldøl, 330 ml	3
■ Hvidtøl, lyst, 330 ml	3
■ Hvidvin, tør 175 ml	2
■ Hvidvin, sød, 125 ml	2
■ Hvidvin, alkoholfri, 300 ml	1
■ Julebryg, 330 ml	3
■ Jägermeister 2 cl	1
■ Likør, 2 cl	1
■ Medeira 3,5 cl	1
■ Pilsner, almindelig, 330 ml	2
■ Pilsner, lys, 330 ml	2
■ Pilsner, alkoholfri, 330 ml	1
■ Porter, 330 ml	4
■ Portvin, 4 cl	1
■ Rosévin 170 ml	1
■ Rødvin, 150 ml	2
■ Rødvin, alkoholfri, 400 ml	1
■ Sherry, 5 cl	1
■ Snaps, 2 cl	1
■ Tequila, 2 cl	1
■ Vermouth, 5 cl	1
■ Vodka, 2 cl	1
■ Whiskey, 2 cl	1



”  
**IF IT DOESN'T  
CHALLENGE YOU  
IT WON'T CHANGE YOU**  
”

**nupo**<sup>®</sup>