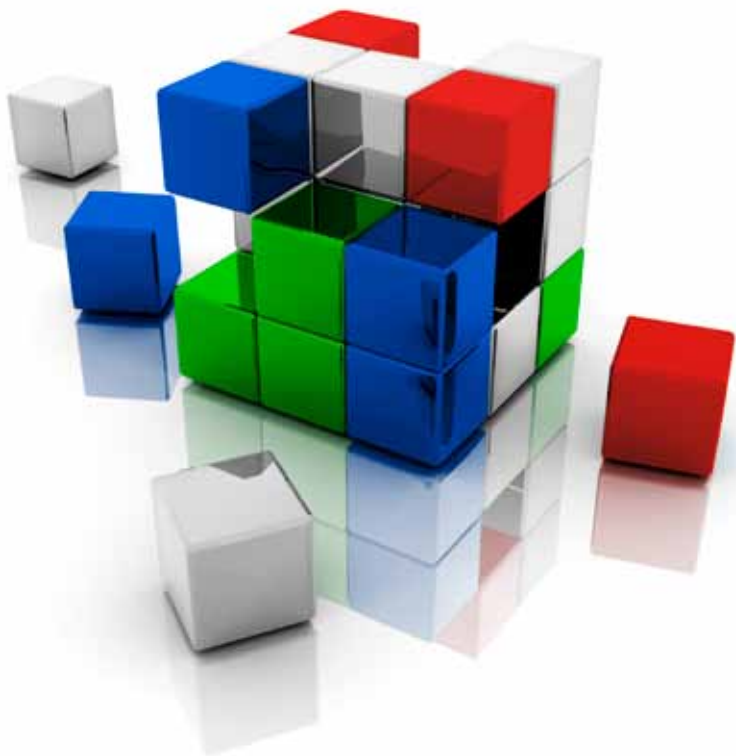


# nuppo<sup>®</sup>

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 kun giver dig knap 600 kalorier om dagen, og alle mennesker vil tabe i vægt på en kur, der ligger på omkring 1.200 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 f.eks. være 25 store tomater, eller 5 rundstykker, eller 2 stykker wienerbrød eller 5 øl. 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 Nupo.

### 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, der 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 Nupo alene eller af Nupo med et par grønne brikker om dagen. Det er selvfølgelig også bedst, hvis du får dine brikker fra sunde fødevarer – f.eks. 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 Replacement Shake	side 21
Nupo Meal Replacement Bar	side 21
Nupo Snack	side 21
Brød	side 27
Desserter	side 30
Diverse	side 32
Drikkevarer, søde	side 34

Fedtstoffer	side 33
Fisk	side 22
Fløde og lignende	side 34
Frugt	side 27
Grøntsager	side 28
Kaffeprodukter	side 24
Kager	side 30
Kød og indmad	side 23
Marmelade, syltetøj	side 30
Morgenmad	side 29
Mælkeprodukter	side 24
Ost	side 25
Pasta, gryn, ris og mel	side 30
Pålæg	side 26
Pålæg, fedt	side 32
Slik	side 31
Snacks og nødder	side 32
Småkager	side 30
Sovse	side 34
Spiritus	side 33
Stuvninger	side 34
Sukker	side 30
Supper, fiske-/kød-	side 24
Supper, grøntsags-	side 29
Surt/sødt	side 32
Sushi	side 26
Vin	side 33
Æg	side 25
Øl	side 33

## DE GRÅ NUPO PRODUKT BRIKKER ■

### Produktnavn

### Antal grå brikker

Nupo Meal Replacement Shake	■ ■ ■ ■ ■
Nupo Meal Replacement Bar	■ ■ ■ ■ ■
Nupo Snack	■ ■

## DE BLÅ PROTEIN BRIKKER ■

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

Fisk	Antal blå brikker
Blæksprutte, 80g	■
Fiskefrikadelle, 75g (1 stk. af størrelse som et æg)	■ ■
Forel, kogt, 120g (1 stk. spiselig del)	■ ■
Forel, stegt, 120g (1 stk. spiselig del)	■ ■
Hornfisk, stegt, 100 g	■ ■
Kaviar, 50g (6 tsk. med top)	■
Krabbe- eller hummerkød, 60g (3 topteskefulde)	■
Laks, 120g	■ ■
Makrel, røget, 100g (¼ fisk af alm. størrelse)	■ ■ ■ ■ ■
Makrel i vand, 100g	■ ■ ■ ■ ■
Muslinger naturel, 75g (½ dåse)	■
Pighvar, 70g	■
Rejer, 70g (23 stk. mellemstore)	■
Rødspætte, kogt, 130g (1 stk., spiselig del)	■ ■
Rødspætte, stegt, 130g (1 stk. spiselig del)	■ ■
Rødtunge, 80g	■
Sardin i olie, 30 g	■
Sardin i tomat, 30g	■
Sild, stegt, 70g (1 hel sildefilet)	■ ■
Sild, røget, 35g (½ sildefilet)	■
Stenbider, 40g	■
Søtunge, 75g	■
Torsk, kogt, 80g	■
Torsk, stegt, 100g	■
Torskerogn, stegt, 100g	■ ■
Torskerogn, kogt, 100g	■ ■
Tun i olie, 60g	■ ■
Tun i vand, 60g	■
Ørred, 100g	■ ■
Østers, 100g	■
Sushi – se under de grønne brikker (■) på side 26	

## Kød og indmad

## Antal blå brikker

And uden skind, stegt, 100g	■ ■
And med skind, stegt, 60g	■ ■ ■ ■
Benløs fugl, 70g	■ ■ ■ ■
Bøf, engelsk el. fransk, 100g	■ ■
Culotte, 60g	■ ■
Due, ½ fugl, stegt, uden skind	■ ■ ■
Dyrekød, stegt, 100g	■ ■
Fasan, stegt, 60g	■ ■ ■
Flæskesteg, mager, 60g	■ ■
Forloren hare, 75g	■ ■ ■
Forloren skildpadde, 100g	■ ■
Frikadelle, 60g (1 stk. af størrelse som et æg)	■ ■ ■
Gullasch, 100g (5 spsk.)	■ ■
Hakkebøf, 100g (1 stk.)	■ ■ ■ ■
Hamburgerryg, mager, 40g (1 tynd skive)	■
Haresteg, 90g	■ ■
Hjerte, 50g	■
Høne, kogt, uden skind, 110g	■ ■
Kalkun, stegt, 100g	■ ■
Kalkun, hakket, rå, 2-5% fedt, 110g	■ ■
Kalkun, hakket, rå, 10-15% fedt, 100g	■ ■
Kalvekotelet uden panering, 100g	■ ■ ■
Kalvekød, hakket, råt, 2-5% fedt, 110g	■ ■
Kalvesteg, 70g	■ ■
Kaninsteg, 100g	■ ■
Knæpølse, grillstegt el. kogt, 80g	■ ■ ■
Krebinet, 100g (1 stk.)	■ ■ ■ ■ ■
Kylling, grillstegt, 125g (¼ lille fugl)	■ ■ ■ ■
Kylling, grydestegt, 90g	■ ■ ■ ■
Kylling, kogt, uden skind, 90g	■ ■
Kyllingebryst uden skind, stegt, 90g	■ ■
Kyllingelår, af lille fugl	■
Lammekotelet, mager, 50g	■ ■ ■
Lammesteg, mager, 90g	■ ■
Lever, kalve-, stegt, 90g	■ ■
Medisterpølse, mager, kogt, 50g (ca. 6 cm)	■ ■
Medisterpølse, mager, røget, 70g (ca. 8 cm)	■ ■ ■
Medisterpølse, mager, stegt, 50g (ca. 6 cm)	■ ■
Mørbrad uden panering, afpudset, 120g	■ ■ ■

Oksebryst, 55g	■ ■ ■
Oksekød, hakket, råt, 5-8% fedt, 80g	■ ■
Oksekød, hakket, råt, 8-12% fedt, 100g	■ ■ ■
Oksekød, hakket, råt, 17-19% fedt, 200g	■ ■ ■ ■
Oksesteg, ovnstegt, uden fedt, 40g	■ ■
Pølse, bayersk, 45g	■ ■
Skinke, mager, kogt, 50g	■
Skinke, mager, røget, 50g	■ ■
Svinekam, mager, 90g	■ ■ ■
Svinekotelet, stegt, 100g	■ ■ ■
Svinekød, hakket, råt, 7-10% fedt, 120 g	■ ■ ■
Svinekød, hakket, råt, 10-15% fedt, 120g	■ ■ ■ ■
Tunge, mager, 100g	■ ■ ■
Wienerschnitzel, med panering, 100g	■ ■ ■ ■ ■
Wienerschnitzel uden panering, 65g	■ ■ ■

### Supper, fiske-/kød-

#### Antal blå brikker

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

### Kaffeprodukter

#### Antal blå 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 blå brikker

A 38, 1 dl	■
A 38, 0,2%, 1½ dl	■
Creme fraiche, 9%/Synet 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	■ ■
Minimælk, 1½ dl	■
Skummetmælk, 1½ dl	■
Sødmælk, 2 dl	■ ■
Ylette, 2 dl	■ ■
Ymer, 1¾ 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 blå brikker

Brie 45+/21%, 20g (1 skive)	■
Brie 60+/35%, 15g (1 tynd skive)	■
Camembert 45+/21%, 20g (1 skive)	■
Danablu 60+/35%, 15g (1 tynd skive)	■
Emmentaler 45+/35%, 30g (1 tyk skive)	■ ■
Fetaost 40+/20%, 25g (ca. 6 små tern)	■
Hytteost 20+/6%, 60g (ca. 5 spsk)	■
Mozzarella 45+, 36g	■ ■
Mycella 50+/30%, 15g	■
Ost 20+/11%, 30g (2 tynde skiver)	■
Ost 30+/17%, 20g (1 skive)	■
Ost 40+/27%, 20g (1 skive)	■
Ost 45+/27%, 20g (1 skive)	■
Parmesan 60+/32%, 15g (2 spsk.)	■
Rygeost 5+/1%, 80g (ca. 5 spsk.)	■
Rygeost 40+/21%, 40g (ca. 2½ spsk.)	■
Smøreost 20+/6 -10%, 40g (1 meget tykt lag)	■
Smøreost 30+/17%, 25g (1 tykt lag)	■
Smøreost 40+/22%, 20g (1 tykt lag)	■

### Æg, vægtklasse S (40g)

#### Antal blå brikker

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

Pålæg	Antal blå brikker
Skiverne er maskinskårne	
Filet, 25g, 2 skiver	■
Fiskefilet, 50g (1 stk. lille)	■ ■
Flæskesteg, mager, 30g, 2 skiver	■ ■
Hamburgerryg, mager, 45g, 3 skiver	■
Hellefisk, røget, 30g, 1½ skive	■
Kalkunbryst, kogt og røget, 60g, 4 skiver	■
Kalkunfilet, 60g, 4 skiver	■
Laks, røget, 40g, 2 skiver	■
Lammelår, røget, mager, 45g, 3 skiver	■
Leverpostej, 25% fedt, 20g (tyndt lag)	■
Leverpostej, 8-10% fedt, 40g (1 mellemtykt lag)	■
Leverpostej, 3% fedt, 50g (1 tykt lag)	■
Makrel i tomat, 30g (1 mellemtykt lag)	■
Oksebryst, mager, 50g, 2.5 skive	■
Pålæg, alle slags »den grønne slagter«, 60g, 4 skiver	■
Rejer, 70g, (23 stk. mellemstore)	■
Roastbeef, 30g, 2 skiver	■
Rullepølse, mager, 20g, 1 tyk skive	■
Saltkød, 60g, 4 skiver	■
Sardin i tomat, 35g, 1 stk.	■
Sild, marineret, 40g (3 små snitter)	■ ■
Sild, røget, 60g (1 lille fisk)	■ ■
Skinke, mager, 50g, 2 skiver	■
Sylte, 30g, 1.5 skive (½ cm tyk)	■
Tatar, helt mager, 50g (1 lille bøf)	■
Torskerogn, 50g, 1 skive (½ cm tyk)	■
Ål, røget, 20g	■

## DE GRØNNE KULHYDRAT BRIKKER ■

Hvis du vil have smør, minarine eller andet fedtstof på brødet:

Se den røde liste og hold hus med de 15g, du kan købe for en eller to røde brikker.

Sushi	Antal grønne brikker
Nigiri, 1 stk.	■
Maki, lille, 2 stk.	■
Maki, stor, 1 stk.	■ ■

Brød	Antal grønne brikker
Fiberbrød, 50g, 1 skive	■ ■
Flute, 45g, 1 lille kuvertbrød	■ ■
Franskbrød, 45g, 1 skive	■ ■
Grovbrød, 45g, 1 skive	■ ■
Kiks, alm., 15g, 1 stk.	■
Kiks, grov-, 15g, 1 stk.	■
Knækbrød, hvede, 15g, 1 stykke	■
Knækbrød, rug, 15g, 1 stykke	■
Krydder, 30g, ½ bolle	■ ■
Pølsebrød, 20g, 1 stk.	■
Rugbrød, alle typer, 25g, ½ skive mellemstor	■
Rundstykke, 40g, 1 stk.	■ ■
Sigtebrød, 50g, 2 skiver, mellemstore	■ ■
Tebirkes, 30g, 1 stk.	■ ■
Tebolle, 30g, 1 stk.	■ ■
Tvebak, 15g, 2 stk.	■

Frugt	Antal grønne brikker
Abrikos, frisk, 130g, ca. 3 stk.	■
Ananas, henkogt, 90g, ca. 2 skiver	■
Ananas, rå, 120g, ca. 3 skiver	■
Appelsin, uden skræl, 120g, 1 stk. lille	■
Banan, uden skræl, 130g, 1 stk. stor	■ ■
Blommer, 130g (ca. 6 stk.)	■
Blåbær, 120g	■
Brombær, 200g, 2 dl	■
Citroner, 150g, 2 stk.	■
Clementiner, 120g, 2 store	■
Dadel, frisk, 20g, 1 stk.	■
Fersken, frisk, 120g, 1 stk.	■
Figen, frisk, 70g, 2 stk.	■
Frugtmix pålæg, 20g, 1 tyk skive	■
Grapefrugt, uden skræl, 125g, 1 stk.	■
Hindbær, 100g, 2 dl	■
Jordbær, 150g, 3 dl	■
Kirsebær, 120g, 2 dl	■
Kiwi, 100g, 1 stk.	■
Lime, 120g, 2 stk.	■
Mango, 70g, 1 dl	■

Melon, alle slags, 1/5 frugt af håndboldstørrelse	■
Nektarin, uden skræel, 115g, 1 stk.	■
Papaya, 120g, 2 dl	■
Pære, henkogt, 90g, 2 stk. halve	■
Pære, rå, 100g, 1 stk.	■
Rabarber, 200g, 4 dl	■
Ribs, 75g, 1½ dl	■
Rosiner, 15g, ½ dl	■
Solbær, 150g, 3 dl	■ ■
Stikkelsbær, 120g, 2 dl	■
Svesker, 20g, ca. 3 stk.	■
Tørret frugt, 40g	■ ■
Vindruer, 200g, ca. 3 dl	■ ■
Æble, 120g, 1 stk.	■

## Grøntsager

## Antal grønne brikker

Grøntsager uden energi og brikværdi: Brøndkarse, dild, hvidløg, karse, peberrod, persille, purløg, salatblade, krydderurter.

Agurk, 500g, 2 stk. små	■
Artiskok, 120g, 1 stk.	■
Asparges, friske, 240g	■
Asparges, 1 dåse, 300g, 5 dl	■
Aubergine, 250g, 1 stk.	■
Avocado, 60g, ½ stk.	■ ■
Baked beans i tomatsovs, 50g	■
Bladselleri, 200g, 4 dl	■
Blomkål, 175g, 3½ dl	■
Broccoli, 130g, ca. 3 buketter	■
Bønner, hvide/brune, kogte, 65g, 1 dl	■ ■
Bønner, grønne (haricots verts), 200g, 4 dl	■
Bønnespirer, 160g, 4 dl	■
Champignoner, 210g, 6 dl	■
Courgette (squash/zucchini), 330g, 6 dl	■
Grøn kål, 80g, 1½ dl	■
Gulerødder, 150g (ca. 3 små)	■
Hvidkål, 200g	■
Jordskok, 80g, ca. 4 stk.	■
Julesalat, 250g	■
Kartoffel, 1 stk. kogt eller bagt, 60g (som et alm. æg)	■
Kikærter i tomatsovs, 80g	■

Kinakål, 300g, 10 dl	■
Linser, tørrede, 50g, ca. ½ dl	■ ■ ■
Løg, 1 stk., 120g, 1 stk. stort	■
Majroe, 200g, ca. 4 stk.	■
Majs, 50g	■
Pastinak, 90g, 1 stk. lille	■
Peberfrugt, 170g, ca. 2 små	■
Porrer, 150g 1 stk.	■
Radisser 400g (3 bdt.)	■
Rosenkål, 100g, ca. 8 stk.	■
Rødbeder, rå, 100g, 1 stk.	■
Rødkål, rå, 160g	■
Selleriknold, 150g	■
Spinat, dampet, 200g	■
Tomater, 200g, ca. 2 store, friske eller fra dåse	■
Tomatjuice, 300g, 3 dl	■
Tomatpuré, 60g (3 dessertske)	■
Ærter, 65g, ca. 1 dl	■

## Supper, grøntsags-

## Antal grønne brikker

Aspargessuppe, 250g, 2¼ dl	■ ■
Blomkålssuppe, 200g, 2 dl	■
Champignonsuppe, 200g, 2 dl	■
Drikkebouillon, 1 l	■
Juliennesuppe, 200g, 2 dl	■
Kartoffelsuppe, 300g, 3 dl	■ ■
Kørvelsuppe, 200g, 2 dl	■
Minestrone, 200g, 2 dl	■
Tomatsuppe, 200g, 2 dl	■

## Morgenmad

## Antal grønne brikker

Chokolade crüsli, 35 gram	■ ■
Coco pops, 30 gram	■ ■
Cornflakes med fibre, 50g, 2½ dl	■ ■ ■
Cornflakes, sukkerfri, 50g, 2½ dl	■ ■ ■
Fiberdrys, 20g, 3 spsk.	■
Havregrød, kogt på vand, 150g	■
Müsli, 16g, 1 spsk.	■
Øllebrød, 200g, 2 dl	■ ■ ■

## Pasta, ris, gryn og mel Antal grønne brikker

Bulgur, rå, 35g, ca. ½ dl	■ ■
Couscous, rå, 35g, ca. ½ dl	■ ■
Fuldkornspasta tør, 55g	■ ■ ■
Havregryn, 30g, 1 dl	■ ■
Hirse, 50g, ca. 4 spsk	■ ■ ■
Mel, grahams-, hvede-, rug-, 50g, ca. ¾ dl	■ ■ ■
Pasta, 15g rå, ca. svarende til 45g kogt	■
Pasta, 35g rå, ca. svarende til 90g kogt	■ ■
Pasta, 50g rå, ca. svarende til 130 g kogt	■ ■ ■
Ris, 20g rå, ca. svarende til 40g kogt	■
Ris, 35g rå, ca. svarende til 65g kogt	■ ■
Ris, 50g rå, ca. svarende til 95g kogt	■ ■ ■
Spaghetti, rå, 15g, (22 stænger à 25 cm)	■

## DE RØDE BRIKKER ■

Fede og/eller søde sager. Alkohol.

## Marmelade, syltetøj og sukker Antal røde brikker

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

## Desserter, kager og småkager Antal røde brikker

Butterdej, 50g	■ ■ ■
Brownie, 40g	■ ■ ■
Brune kager, 10g, 2 stk.	■
Cookie, chokolade, 35g	■ ■ ■
Chokoladekage, 1 stykke på 60g	■ ■ ■ ■
Chokoladekage, 1 stykke på 30g	■ ■
Chokolade muffin, 40g	■ ■ ■
Citronfromage med flødeskum, 125g	■ ■ ■
Crème Brûlée, 65g	■ ■
Drømmekage, 1 stykke på 60g	■ ■ ■ ■
Drømmekage, 1 stykke på 30g	■ ■
Fastelavns- eller julebolle, 50g, 1 stk. lille	■ ■ ■
Flødeis, 30g (1 lille kugle)	■
Frugtgrød, 60g, 4 spsk.	■
Frugtsuppe, 200g, 2 dl	■ ■

Jødekager, 10g, 2 stk.	■
Kammerjunkere, 12g, 4 stk.	■
Karamelrand, 60g	■ ■
Klejner, 10g, 2 stk.	■
Kokosmakroner, 10g, 1 stk.	■
Kransekage, 30g, 1 stk. = stang á 6 cm	■ ■
Kringle, 50g, 1 lille stykke,	■ ■ ■
Kærnemælkskoldskål, 225g, 2 ¼ dl	■ ■
Lagkage med flødeskum, 60g, 1 lille stykke	■ ■ ■
Linse, 40g	■ ■ ■
Medalje, 60g	■ ■ ■ ■
Napoleonskage, lille, 50g	■ ■ ■
Pandekage, 25g, 1 stk.	■
Ris à l'amande, 100g	■ ■ ■
Sandkage, 30g, 1 skive	■ ■
Scones med chokoladestykker, 60g	■ ■ ■
Sorbet, 100g (3 små kugler)	■ ■
Tærte (jordbær- el. hindbær-), 45g, 1 lille stykke	■ ■ ■
Vandbakkelse, 40g, 1 stk.	■ ■
Vanillekranse, 10g, 2 stk.	■
Wienerbrød, 55g, 1 stk.	■ ■ ■ ■
Æbleskive, 60g, 2 stk.	■ ■ ■

## Slik Antal røde brikker

Blød nougat, 30g, 1 lille stykke	■ ■ ■
Bolsjer, 16g, 4 stk.	■
Chokolade, 12g, 1 stykke bitter/fløde	■
Chokolade, fyldt, 15g, 1 stk.	■
Flødekarameller, 30g, 6 stk.	■ ■
Halspastiller, 30g, ca. 1 æske	■ ■
Ispind med chokoladeovertræk, 40g, 1 stk.	■ ■
Lakridskonfekt, 15g, 3 stk.	■
Marcipanbrød, 25g, 1 stk. mini	■ ■
Nutella, 22g, 1 mellemtykt lag	■ ■
Pålægschokolade, 12g, 3 stk.	■
Saltlakrids, 15g, 3 stk. store	■
Sodavandsis, 60g, 1 stk. alm. str.	■
Softice, 30g	■ ■
Vaffelis, 70g, 1 stk. alm. størrelse	■ ■
Vingummi, 15g, 5 stk.	■

<b>Fedt pålæg</b>	<b>Antal røde brikker</b>
Bacon, kogt eller stegt, 30g, 2 skiver	■ ■
Flødeost 60%, 20g, 1 tykt lag	■
Kødpølse, 20g, 2 skiver	■
Mayonnaisesalat (reje-, frugt- osv.), 25g, 1 tyndt lag	■
Peanutbutter, 10g, 1 tyndt lag	■
Spegepølse, 15g, 1½ skive	■

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

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

<b>Surt/sødt</b>	<b>Antal røde brikker</b>
Agurkesalat, 80g, ca. 6 skiver	■
Asier, syltede med sukker, 80g, 5½ stk. mellemstore	■
Rabarberkompot, 40g	■
Rødbeder, syltede, 80g, 7 mellemstore skiver	■

Rødkål, sødet, 70g, ca. 5 spsk.	■
Sennep, 45g, 3 spsk.	■
Tomatketchup, 45g, 3 spsk.	■

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

<b>Fløde og lignende</b>	<b>Antal røde brikker</b>
Creme fraiche, 38%, 50g, ½ dl	■ ■ ■ ■
Creme fraiche, 18%, 90g, 6 spsk.	■ ■ ■ ■
Creme fraiche, 9%, 100g, 1 dl	■ ■
Fløde 9%, 50g, ½ dl	■
Fløde 13%, 45g, 3 spsk.	■
Fløde 18%, 30g, 2 spsk.	■
Fløde 38% (piskefløde), 15g, 1 spsk.	■
Flødeskum, 15g, 2 spsk.	■

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

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

<b>Søde drikkevarer</b>	<b>Antal røde 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 1-3 kcal pr. flaske