

## Kaftrio + Kalydeco skal tas med fettholdig mat – hva innebærer dette?

Det er anbefalt at Kaftrio + Kalydeco tas med fettholdig mat. Ca 8-10 g fett skal være nok. En vanlig frokost eller kveldsmåltid vil for de fleste allerede inneholde tilstrekkelig med fett, og det vil ikke være behov for å tilføre ekstra fett.

Eksempel på måltider som vil gi tilstrekkelig med fett:

- én brødske med margarin og magert pålegg som kalkun- eller skinke **og** et glass helmelk
- én brødske med margarin og fetere pålegg som to skiver «vanlig» gulost/brunost (ca 27 % fett)
- 2 dl fruktyoghurt, ½ dl havregryn og en spiseskje nøtter

Her finner du tabell med oversikt over ca fettinnhold i et utvalg matvarer.

Du kan ofte finne informasjon om fettinnhold på matvareemballasjen. Fettinnholdet er da oppgitt per 100 g spiselig matvare eller per enhet.

Kornvarer	Fett (g) i oppgitt porsjon, ca
Brød/knekkebrød/loff, stk	< 1 g
Rundstykke/pølsebrød/pitabrød, stk	< 2 g
Havregryn, (1/2 dl = ca 3 ss)	1 g
Cheerios (cornfalkes/coco pops (1 dl ca 15 g)	< 1 g
Kornblanding med frukt og nøtter (Go'dag energi)(1 dl ca 50 g)	5 g
<b>Meieriprodukter</b>	
Lettmelk/ekstra lett melk, 1 glass (200 ml)	1-2 g
Helmelk, 1 glass (200 ml)	7 g
Biola, 1 glass (200 ml)	< 1 g
Fruktyoghurt (ikke lett), 125 ml	4-5 g
<b>Pålegg</b>	
Syltetøy, 1 ss	0 g
Kokt skinke, 1 skive	< 1 g
Salami, 1 skive	2-3 g
Leverpostei til en brødske (20 g)	4 g
Nugatti, til en brødske (10 g)	3 g
Peanøttsmør, til en brødske (15 g)	8 g
Hvit/brun ost (27 %, en høvlet skive) (10 g)	3 g
Makrell i tomat til en brødske (tykt lag) (40 g)	8 g
Kaviar til en brødske (15 g)	6 g
Majones (10 g)	8 g
<b>Margarin/smør</b>	
Myk margarin til en brødske (f.eks. Soft Flora) (5 g)	3 g
Myk margarin til en brødske, middels/tykt lag (9-12 g)	6-8 g
Lett myk margarin til en brødske (f.eks. Soft Flora Lett) (5 g)	2 g
Smør til en brødske (5 g)	4 g
1 ts olje (ca 5 g)	5 g
<b>Diverse</b>	
Peanøtter/mandler/hasselnøtter/valnøtter, 20 g	10-12 g
Avokado, 1 stk liten	25 g
1 Egg	6 g

Kilde: Kostholdsplanleggeren.no