

# SmartPoints på julens mat

## Kall tallrik

4 bitar, 30 g, sill i klart spad	3	3	3
3 bitar, 36 g, sill i såsigt spad	3	3	3
1 ägg	2	0	0
1 bit, 50 g, ål	5	5	5
1 skiva, 25 g, gravad lax	1	1	1
1 skiva, 25 g, kallrökt lax	1	0	0
1 bit, 50 g, varmrökt lax	2	0	0
1 msk gravlaxsås	3	3	3
2 msk rödbetssallad	3	3	3
2 msk sillsallad	1	1	1
1 skiva, 20 g, pressylta	2	2	2
1 msk leverpastej 25 %	2	2	2
2 skivor, 12 g, rökt korv 36%	2	2	2
1 skiva, 40 g, julskinka	1	1	1
1 msk senap	1	1	1
1 skiva, 35 g, vörtbröd	3	3	3
1 tsk smör	2	2	2
2 skivor ost max 31%	3	3	3

## Varm tallrik

1 bit, 40 g, revbensspjäll	3	3	3
50 g Jansons frestelse	2	2	2
1 st, potatis kokt	2	2	0
3 köttbullar max 15%	3	3	3
2 prinskorvar, 24%	4	4	4
1 dl brunkål	2	2	2
1 dl rödkål, konserv	4	4	4
1 port, 180 g lutfisk kokt	1	0	0
1 bit, 100 g, julkorv	10	10	10

## Efterrätt

1 port risgrynsgröt	8	8	8
1 port ris à la malta	19	19	19
1 dl saftsås	5	5	5

## Dryck

2 dl julmust	5	5	5
2 dl julmust light	0	0	0
2 dl julöl 3,5%	3	3	3
2 dl julöl 5,2%	4	4	4
1 dl lättglögg 2,2	4	4	4
1 dl vinglögg 10 %	6	6	6
1 dl starkvinsglögg 16 %	9	9	9
1 tsk russin	1	1	1
5 st sötmandlar	1	1	1
4 cl snaps	3	3	3

## Fika

1 saffransbröd (lussebulle) 60 g	6	6	6
1 pepparkaka	1	1	1

## Godisbordet

1 knäck	2	2	2
1 chokladpralin	3	3	3
5 hasselnötter	1	1	1
1 hel valnöt	1	1	1
1 fikon	3	3	3
3 dadlar	4	4	4
färsk frukt	0	0	0

