

Svalbard 2011
Fuel for the fire

Article	Notes	Total		Nutritional value per 100g					Total nutritional value per article					Total nutritional value					Total weight
		Amount [g]	pieces	kcal	protein	carb	fat	fiber	kcal	protein	carb	fat	fiber	kcal	protein	carb	fat	fiber	
Drinks																			
sports drink	Dexal Light	17,5	20	192,5	0,0	52,5	0,0	0,0	33,7	0,0	9,2	0,0	0,0	673,8	0,0	183,8	0,0	0,0	350,0
sports drink	Hartport	27	12	392,0	0,0	98,0	0,0	0,0	105,8	0,0	26,5	0,0	0,0	1270,1	0,0	317,5	0,0	0,0	324,0
hot chocolate	Van Houten	28	63	360,0	21,5	65,0	1,4	2,7	100,8	6,0	18,2	0,4	0,8	6350,4	379,3	1146,6	24,7	47,6	1764,0
tea	Twinings Earl Grey	2	25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0
coffee	Nescafe Red Cup	4	25	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0
														8294,2	379,3	1647,9	24,7	47,6	0,0
Snacks																			
chocolate	Fazer, assortment	100	21	530	8,4	51,2	32,2	0	530	8,4	51,2	32,2	0	11130	176,4	1075,2	676,2	0	2100
Pringles	crushed	47	21	517	4,1	52	33	2,5	242,99	1,927	24,44	15,51	1,175	5102,79	40,467	513,24	325,71	24,675	987
oat bar	Elovena	35	21	470	17	49	21	8	164,5	5,95	17,15	7,35	2,8	3454,5	124,95	360,15	154,35	58,8	735
jerky	Wild West jerky	25	21	321	39	28	5		80,25	9,75	7	1,25	0	1685,25	204,75	147	26,25	0	525
														21372,5	546,567	2095,59	1182,51	83,475	
Breakfast (home made mixes)																			
Rice porridge		145	7	383	11	69	6,2	1,8	555,35	15,95	100,05	8,99	2,61	3887,45	111,65	700,35	62,93	18,27	1015
Oatmeal & blueberry soup		130	6	35,9	10,8	61,7	6,2	8,5	46,67	14,04	80,21	8,06	11,05	280,02	84,24	481,26	48,36	66,3	780
Müesli, oats, berries and milk		185	7	415	11,4	62,2	14,1	9,3	767,75	21,09	115,07	26,085	17,205	5374,25	147,63	805,49	182,595	120,435	1295
			20											9541,72	343,52	1987,1	293,885	205,005	
Lunch																			
Blå Band	Spicy vegetables wt beef	116	3	440	12	67	13		510,4	13,92	77,72	15,08	0	1531,2	41,76	233,16	45,24	0	348
	Thai chicken wt rice	116	3	450	16	64	14		522	18,56	74,24	16,24	0	1566	55,68	222,72	48,72	0	348
	Mediterranean pasta	124	3	420	16	60	13		520,8	19,84	74,4	16,12	0	1562,4	59,52	223,2	48,36	0	372
MX3	Chiken paella	160	3	397	13,3	66,3	8,7		635,2	21,28	106,08	13,92	0	1905,6	63,84	318,24	41,76	0	480
	Vegetable pasta	125	3	411	12,3	58	10,2		513,75	15,375	72,5	12,75	0	1541,25	46,125	217,5	38,25	0	375
Fuizion	Tikka masala wt rice	110	2	461	30,8	45,3	19,4	6	507,1	33,88	49,83	21,34	6,6	1014,2	67,76	99,66	42,68	13,2	220
	Kung po chicken	110	2	453	32	56,3	12,8	3,9	498,3	35,2	61,93	14,08	4,29	996,6	70,4	123,86	28,16	8,58	220
	Chiken and bacon pasta	110	1	485	32	31,7	24,9	2	533,5	35,2	34,87	27,39	2,2	533,5	35,2	34,87	27,39	2,2	110
	Sweet and sour pork	110	1	371	26,2	53,2	8,6	2,6	408,1	28,82	58,52	9,46	2,86	408,1	28,82	58,52	9,46	2,86	110
			21											11058,9	469,105	1531,73	330,02	26,84	
Dinners (dried home made mixes)																			
Potato & beef stew		161	4	371,1	28,8	48,7	5,3	6	597,471	46,368	78,407	8,533	9,66	2389,88	185,472	313,628	34,132	38,64	644
Macaroni & minced beef		232,5	4	365,4	26,7	51,4	5,4	6,5	849,555	62,0775	119,505	12,555	15,1125	3398,22	248,31	478,02	50,22	60,45	930
Smashed potatoes & moose fry		180	3	390,0	32,0	38,9	11,7	0,9	702	57,6	70,02	21,06	1,62	2106	172,8	210,06	63,18	4,86	540
Pea soup		150	3	384	26,4	39,2	11,2	8,8	576	39,6	58,8	16,8	13,2	1728	118,8	176,4	50,4	39,6	450
Noodels, soya & vegetables		190	3	334	17,9	57,5	2,7	8,1	634,6	34,01	109,25	5,13	15,39	1903,8	102,03	327,75	15,39	46,17	570
Smashed potatoes & bacon		252,2	3	384	9,7	30,9	25	0	968,448	24,4634	77,9298	63,05	0	2905,34	73,3902	233,789	189,15	0	756,6
			20											14431,2	900,802	1739,65	402,472	189,72	
Desserts																			
Fuizion	Rice pudding wt fruits	150	2	477	7,3	59,7	24,2	1,7	715,5	10,95	89,55	36,3	2,55	1431	21,9	179,1	72,6	5,1	300
	Chocolate & orange rice pudding	150	2	470	8,19	56,7	24,8	1	705	12,285	85,05	37,2	1,5	1410	24,57	170,1	74,4	3	300
Blå Band	Chocolate pudding + milk powder	90	3	422	10,6	70,5	10,7	0	379,8	9,54	63,45	9,63	0	1139,4	28,62	190,35	28,89	0	270
	Vanilla pudding + milk powder	90	0	415	5,6	72,5	10	0	373,5	5,04	65,25	9	0	0	0	0	0	0	0
Pancakes	Rainbow ready-made-mixture	150	4	360	15	68	2,6	2	540	22,5	102	3,9	3	2160	90	408	15,6	12	600
			11											6140,4	165,09	947,55	191,49	20,1	

Extras/accessories

butter	the daily amount	108	21	720	0	0	80	0	777,6	0	0	86,4	0	16329,6	0	0	1814,4	0	2268		
hard rye bread	the daily amount	36	21	310	10	59	2,3	18	111,6	3,6	21,24	0,828	6,48	2343,6	75,6	446,04	17,388	136,08	756		
finncrisp	the daily amount	29	21	338	9,9	61,4	2,1	15,5	98,02	2,871	17,806	0,609	4,495	2058,42	60,291	373,926	12,789	94,395	609		
salami	the daily amount	22	21	420	20	1,3	37	0	92,4	4,4	0,286	8,14	0	1940,4	92,4	6,006	170,94	0	462		
cookies (Safari)	the daily amount	29	21	500	5,5	61	26	2,2	145	1,595	17,69	7,54	0,638	3045	33,495	371,49	158,34	13,398	609		
cookies (Domino)	the daily amount	26	21	490	5	67	22,5	2,5	127,4	1,3	17,42	5,85	0,65	2675,4	27,3	365,82	122,85	13,65	546		
salty liquorice (Super S for evenings in the tent, total		160	1	340	0	84	0	0	544	0	134,4	0	0	544	0	134,4	0	0	160		
hard candies (Tyrkisk F for evenings in the tent, total		180	1	385	0,1	96	0,3	0	693	0,18	172,8	0,54	0	693	0,18	172,8	0,54	0	180		
popcorn	for festive occasions, shared	250	1	357	10,1	70,2	4	12,8	892,5	25,25	175,5	10	32	892,5	25,25	175,5	10	32	250		
sugar	total amount	1500	1	400	0	100	0	0	6000	0	1500	0	0	6000	0	1500	0	0	1500		
powdered milk	for coffee, total	160	1	506,0	25,7	37,6	28,1	0,0	809,6	41,12	60,16	44,96	0	809,6	41,12	60,16	44,96	0	160		
													36521,9	314,516	3545,98	2307,25	289,523				

* The total amount and share of fiber is bigger as it is unknown for some products.

** This is extra food to be used in the case that I'd be hungry and uncomfortable with planned diet. I take it to ensure that I'll have good time. I intend not to use the extra food. The extra food is not included in the bolded numbers presented on the right.

Average energy density [kcal/g]	421,5	Total	107360,9	3118,9	13495,5	4732,3	862,3	25468,6
		Planned	5112,4	148,5	642,6	225,3	41,1	1212,8
Fats [weight-%]	0,19	2nd & 3rd Per day	5652,1	160,1	697,6	254,4	45,2	1317,8
Carbs [weight-%]	0,53	week with						
Protein [weight-%]	0,12	extra food						
Fiber [weight-%] *	0,03							
Fats of total energy [%-kcal]	0,40							
Carbs of total energy [%-kcal]	0,50							
Protein of total energy [%-kcal]	0,12							

Extra food **

oat bar	Elovena	35	14	470	17	49	21	8	164,5	5,95	17,15	7,35	2,8	2303	83,3	240,1	102,9	39,2	490
chocolate	Panda	70	14	536	8,1	54	31	1,9	375,2	5,67	37,8	21,7	1,33	5252,8	79,38	529,2	303,8	18,62	980
													7555,8	162,68	769,3	406,7	57,82	1470	
													Per day	539,7	11,62	54,95	29,05	4,13	105