

Svalbard 2011

Fuel consumption calculation a.k.a what did I end up eating?

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	16	192,5	0,0	52,5	0,0	0,0	33,7	0,0	9,2	0,0	0,0	539,0	0,0	147,0	0,0	0,0	280,0		
sports drink	Isotonic	38,5	12	370,0	0,0	96,0	0,0	0,0	142,5	0,0	37,0	0,0	0,0	1709,4	0,0	443,5	0,0	0,0	462,0		
hot chocolate	Oboy	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	Twinnings 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		
													8598,8	379,3	1737,1	24,7	47,6				
Snacks																					
chocolate	Fazer, assortment	100	19	530	8,4	51,2	32,2	0	530	8,4	51,2	32,2	0	10070	159,6	972,8	611,8	0	1900		
Pringles		40	21	517	4,1	52	33	2,5	206,8	1,64	20,8	13,2	1	4342,8	34,44	436,8	277,2	21	840		
oat bar	Elovena	35	10	470	17	49	21	8	164,5	5,95	17,15	7,35	2,8	1645	59,5	171,5	73,5	28	350		
jerky	Wild West jerky	29	21	321	39	28	5		93,09	11,31	8,12	1,45	0	1954,89	237,51	170,52	30,45	0	609		
													18012,7	491,05	1751,62	992,95	49				
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	4	35,9	10,8	61,7	6,2	8,5	46,67	14,04	80,21	8,06	11,05	186,68	56,16	320,84	32,24	44,2	520		
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		
													9448,38	315,44	1826,68	277,765	182,905				
Lunch																					
Blå Band	Spicy vegetables wt beef	116	2	440	12	67	13		510,4	13,92	77,72	15,08	0	1020,8	27,84	155,44	30,16	0	232		
	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	1	397	13,3	66,3	8,7		635,2	21,28	106,08	13,92	0	635,2	21,28	106,08	13,92	0	160		
	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		
													9278,05	412,625	1241,85	287,1	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		
Pepper steak	A birthday bonus. It was good.	300	1	123	21,1	0	4,1	0	369	63,3	0	12,3	0	369	63,3	0	12,3	0	300		
													14800,2	964,102	1739,65	414,772	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 puddin	150	1	470	8,19	56,7	24,8	1	705	12,285	85,05	37,2	1,5	705	12,285	85,05	37,2	1,5	150		
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		
Pancakes	Sunnuntai 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		
													5435,4	152,805	862,5	154,29	18,6				
Extras/accessories																					
butter	the daily amount	95	21	720	0	0	80	0	684	0	0	76	0	14364	0	0	1596	0	1995		
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	24	21	338	9,9	61,4	2,1	15,5	81,12	2,376	14,736	0,504	3,72	1703,52	49,896	309,456	10,584	78,12	504				
salami	the daily amount	29	21	420	20	1,3	37	0	121,8	5,8	0,377	10,73	0	2557,8	121,8	7,917	225,33	0	609				
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 (Su 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 (Tyr 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	750	1	400	0	100	0	0	3000	0	750	0	0	3000	0	750	0	0	750				
strawberry jam	total amount	150	1	190,0	0	45,0	0,0	0,0	285	0	67,5	0	0	285	0	67,5	0	0	150				
mämmi	Finnish eater delicasy	100	1	115,0	2,5	22,7	0,5	4,1	115	2,5	22,7	0,5	4,1	115	2,5	22,7	0,5	4,1	100				
														31818,8	333,521	2733,42	2141,03	273,248					

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

Average energy density	415,3 [kcal/g]	Total	97392,4	3048,8	11892,8	4292,6	787,9	23451,6
		Per day	4637,7	145,2	566,3	204,4	37,5	1116,7
Fats [weight-%]	0,18							
Carbs [weight-%]	0,51							
Protein [weight-%]	0,13							
Fiber [weight-%] *	0,03							
Fats of total energy [%-kcal]	0,40							
Carbs of total energy [%-kcal]	0,49							
Protein of total energy [%-kca]	0,13							

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

** None of this was eaten by me, some was given to other expedition members.

Per day 539,7 11,62 54,95 29,05 4,13 105