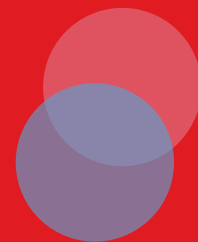


KULHYDRATER TIL BØRNEFØDSELSDAG



GUF

Big Ben karameller
Chokoladekage
Chokoladekiks
Dumle karameller
Dumle slikkepind
Figenstang
Flødebolle
Fødselsdagsbolle
Kagemand (wienerbrød)
Kanelgiffel
Kinderæg
Lagkage
Muffin med chokoladestykker
MAOAM
Pandekage
Pingvinstang
Riskiks
Slikkepind
Smarties
Snørebånd (Lakrids, jordbær og karamel)

PORTIONSSTØRRELSE

3 stk.
1 stk. (45 g)
1 stk.
2 stk.
1 stk.
1 stk.
1 stk. (50 g)
1 stk. (45 g)
1 stk.
1 stk.
1 stk. (80 g)
1 stk. (75 g)
1 pakke
1 stk. (60 g)
1 stor stang
2 stk
1 stk.
1 lille æske
3 stk. (24 g)

KULHYDRATER

15 g
20 g
10 g
10 g
10 g
15 g
10 g
25 g
20 g
10 g
10 g
30 g
40 g
20 g
20 g
25 g
10 g
10 g
10 g
20 g

IS

Champagnebrus
Filuris
Flødeis
Sun Lolly

PORTIONSSTØRRELSE

1 stk.
1 stk.
50 g
1 stk.

KULHYDRATER

15 g
10 g
10 g
15 g

DRIKKELSE

Kakaomælk
Appelsinjuice

PORTIONSSTØRRELSE

1 glas (2 dl)
1 stk. (250 ml)

KULHYDRATER

20 g
25 g

FRUGT

Ananas
Banan
Honningmelon
Kiwi
Små klementiner
Vandmelon
Vindruer

PORTIONSSTØRRELSE

75 g
½ stk. (50 g)
200 g
100 g
2 stk
125 g
75 g

KULHYDRATER

10 g
10 g
10 g
10 g
10 g
10 g
10 g

Kulhydrater: Indholdet af kulhydrater er afrundet til nærmeste hele tal.

Der må tages højde for, at producenterne kan justere i opskrift og størrelse på varen.

Frukt: Angivelse af vægt er spiseklar frugt. Det vil sige, at 50 g banan uden skræl indeholder 10 g kulhydrat.

Sådan beregner du kulhydrater ud fra en varedeklaration:

Lyst brød: 43 g kulhydrat pr. 100 g brød. Du skærer et stykke brød, og vejer det: 50 g.

Sådan beregner du kulhydratindholdet i 1 stk. brød:

$$\frac{43}{100} \cdot 50 \text{ g} = 22 \text{ g kulhydrat i 1 stk. brød}$$

