

Oversigt over næringsindhold i morgenmadsprodukter

Det er en god idé at kigge på morgenmadsprodukternes indhold af sukkerarter, fedt og kostfibre, inden de ligges ned i indkøbskurven. Mange morgenmadsprodukter har et højt indhold af sukker og evt. fedt samt et lavt indhold af kostfibre.

Vælg morgenmadsprodukter, som indeholder max. 13 g sukkerarter, max. 8 g fedt og min. 6 g kostfibre pr. 100 g.

I dag er der et stort udvalg af morgenmadsprodukter, der lever op til disse anbefalinger, og en del af dem er anført i listen nedenfor.

Du kan med fordel vælge morgenmadsprodukter med Nøglehulsmærke og/eller Fuldkornsmærke.



Oversigt over morgenmadsprodukter

Oplysningerne er pr. 100 g stammer fra varedeklarationer og firmaernes egne oplysninger.

Gryn og grødblandinger

Produkt	Producent	Energi (kJ/kcal)	Kulhydrat	Sukkerarter	Kostfibre	Fedt
5-grynsblanding, økologisk	Kornkammeret	1507 kJ/360 kcal	58,0 g	1,5 g	10,0 g	6,0 g
Basisgrød, Hvid Helved, økologisk	Skærtøft Mølle	1511 kJ/361 kcal	72,0	1,7 g	9,1 g	3,9 g
Basisgrød, Rød Helved, økologisk	Skærtøft Mølle	1479 kJ/353 kcal	75,3 g	3,9 g	11,5 g	2,5 g
Bygflager, økologisk	Urtekram	1424 kJ/340 kcal	63,0 g	1,7 g	9,8 g	2,1 g
Fiber-havregryn	Urtekram	1465 kJ/350 kcal	52,0 g	1,2 g	15,0 g	6,5 g
Grove havreflager, økologisk	Urtekram	1549 kJ/370 kcal	58,0 g	1,0 g	10,0 g	6,5 g
Grød nr. 3, økologisk balance	Irma	1592 kJ/378 kcal	61,0 g	2,6 g	11,0 g	7,1 g
Grød nr. 4, økologisk balance	Irma	1518 kJ/360 kcal	54,0 g	3,3 g	10,0 g	6,7 g

Havregryn, finvalsede, økologisk	Skærtøft Mølle	1520 kJ/363 kcal	61,0 g	1,0 g	10,0 g	7,0 g
Havregryn, grovvalsede	Finax	1532 kJ/366 kcal	58,1 g	1,0 g	10,1 g	6,5 g
Trekornsflager, økologisk	Urtekram	1465 kJ/350 kcal	61,0 g	2,9 g	12,0 g	3,3 g

Müsli og crunch

Produkt	Producent	Energi (kJ/kcal)	Kulhydrat	Sukkerarter	Kostfibre	Fedt
Berries Müsli	AXA	1500 kJ/350 kcal	62,0 g	6,9 g	10,0 g	4,7 g
Choko Crunch	Easis	1569 kJ/375 kcal	56,0 g	7,4 g	20,0 g	7,3 g
Classic Crunch	Easis	1562 kJ/373 kcal	56,0 g	7,4 g	20,0 g	7,1 g
Crunchy granatæble speltmüsli	Urtekram	1580 kJ/380 kcal	65,0 g	11,0 g	8,6 g	6,1 g
Fruit Müsli	AXA	1500 kJ/350 kcal	60,0 g	13,0 g	11,0 g	6,1 g
Frugtmüsli	Xtra	1530 kJ/363 kcal	60,0 g	8,1 g	11,0 g	6,6 g
Muesli, Super Spelt	Urtekram	1560 kJ/370 kcal	61,0 g	9,4 g	8,9 g	7,0 g
Müsli	Easis	1495 kJ/357 kcal	62,0 g	2,9 g	13,0 g	4,5 g
Müsli, økologisk	Kornkammeret	1450 kJ/350 kcal	59,0 g	13,0 g	9,5 g	5,6 g

Flakes mm.

Produkt	Producent	Energi (kJ/kcal)	Kulhydrat	Sukkerarter	Kostfibre	Fedt
Bran Flakes	Urtekram	1498 kJ/356 kcal	64,2 g	9,4 g	16,0 g	2,3 g
Corn Flakes	Easis	1687 kJ/401 kcal	76,0 g	1,5 g	15,0 g	3,2 g
Fitness, original	Nestlé	1532 kJ/366 kcal	73,1 g	10,0 g	11,0 g	1,4 g
Havre Fras	Quaker	1570 kJ/375 kcal	58,0 g	9,0 g	15,0 g	6,7 g

Havre Cheerios	Nestlé	1663 kJ/394 kcal	69,6 g	9,3 g	8,0 g	6,4 g
Mini Fras	Quaker	1578 kJ/377 kcal	65,2 g	9,2 g	10,0 g	5,4 g
Rug Fras	Quaker	1730 kJ/410 kcal	76,0 g	3,7 g	13,0 g	4,0 g
Spelt Flakes	Urtekram	1549 kJ/370 kcal	71,0 g	1,7 g	8,4 g	2,6 g
Weetabix, original	Weetabix	1499 kJ/358 kcal	68,6 g	4,4 g	10,0 g	2,0 g

Ymerdrys og øllebrødspulver

Produkt	Producent	Energi (kJ/kcal)	Kulhydrat	Sukkerarter	Kostfibre	Fedt
Ymerdrys, honningristet, med havreflager	Struer	1641 kJ/392 kcal	68,0 g	10,0 g	12,0 g	6,8 g
Ymerdrys, ikke tilsat sukker	Struer	1465 kJ/350 kcal	65,0 g	1,0 g	16,0 g	2,4 g
Øllebrødspulver, ikke tilsat sukker	Struer	1410 kJ/334 kcal	64,0 g	0,9 g	15,0 g	1,7 g