

Pige/dreng 2-5 år 5300 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m.	169 g	1946 kJ	8,36 g	11,3 g	80,8 g	
Havregryn	15 g	230 kJ	0,97 g	1,98 g	8,71 g	
Cornflakes	1,50 g	23,4 kJ	0,019 g	0,11 g	1,20 g	
Müsli, Dr. Schär	2 g	30,5 kJ	0,18 g	0,27 g	1,13 g	
Franskbrød	25 g	283 kJ	1,07 g	2 g	11,8 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	67 g	601 kJ	2,14 g	3,02 g	25,5 g	
Flute, groft	3,50 g	39,5 kJ	0,13 g	0,28 g	1,70 g	
Grovboller, glutenfri	15 g	145 kJ	0,30 g	0,41 g	7,44 g	
Burgerboller	5 g	59,7 kJ	0,21 g	0,41 g	2,56 g	
Spaghetti, Spar	4 g	60,7 kJ	0,060 g	0,48 g	2,88 g	
Lasagneplader	2 g	30,8 kJ	0,036 g	0,25 g	1,46 g	
Pitabrød	2,60 g	29,9 kJ	0,031 g	0,24 g	1,39 g	
Pizzabund, Dr. Schär	4,20 g	45,9 kJ	0,038 g	0,13 g	2,41 g	
Knækbrød, Dr. Schär	5 g	78,5 kJ	0,30 g	0,45 g	3,35 g	
Fiberkiks	3,30 g	35,6 kJ	0,12 g	0,43 g	1,42 g	
Tørkage	5 g	96,7 kJ	1,36 g	0,26 g	2,30 g	
Småkager	2 g	42,1 kJ	0,52 g	0,11 g	1,21 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1 g	15,2 kJ	0,015 g	0,075 g	0,78 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	2 g	35,6 kJ	0,32 g	0,12 g	1,28 g	
Tortilla wraps, Mex & co	1,30 g	16,9 kJ	0,098 g	0,10 g	0,66 g	
Lagkagebunde	0,50 g	6,65 kJ	0,018 g	0,033 g	0,32 g	
Tarteletter, REMA 1000	0,50 g	10,8 kJ	0,14 g	0,048 g	0,28 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Vafler, tørvare, Maizena	1 g	16 kJ	0,040 g	0,12 g	0,77 g	

mælkeprodukter	364 g	832 kJ	5,83 g	15,2 g	20,1 g	
Minimælk	250 g	395 kJ	1,25 g	8,75 g	11,8 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	100 g	260 kJ	1,30 g	3,50 g	8 g	
Ost, fast, 45+	10 g	139 kJ	2,58 g	2,48 g	0,090 g	
Piskefløde, 38%	1 g	14,9 kJ	0,38 g	0,021 g	0,031 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	1,50 g	18,8 kJ	0,32 g	0,36 g	0,048 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	1,50 g	3,60 kJ	0,007 g	0,052 g	0,14 g	

frugt og grønt	275 g	553 kJ	1,05 g	2,55 g	25,1 g	
Æble	50 g	108 kJ	0,15 g	0,15 g	5,35 g	
Banan	50 g	171 kJ	0,15 g	0,65 g	8,70 g	
Jordbær	50 g	85 kJ	0,30 g	0,35 g	3,65 g	
Porre	25 g	39,5 kJ	0,10 g	0,47 g	1,38 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	25 g	26,8 kJ	0,075 g	0,17 g	1,07 g	
Løg	25 g	47,8 kJ	0,075 g	0,40 g	2,02 g	

frokost	62 g	826 kJ	17,3 g	4,98 g	5,86 g	
Smør, saltet	15 g	455 kJ	12,2 g	0,075 g	0,090 g	
Marmelade	10 g	86,8 kJ	0,050 g	0,050 g	4,90 g	
Hamburgerryg	10 g	50,8 kJ	0,49 g	1,84 g	0,080 g	
Leverpostej	10 g	98,9 kJ	1,92 g	1,10 g	0,52 g	

Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Remoulade	1 g	16,4 kj	0,37 g	0,011 g	0,15 g	
Mayonnaise	1 g	29,8 kj	0,80 g	0,011 g	0,001 g	
Aftensmad	145 g	901 kj	10,8 g	11,6 g	17,5 g	
Oksekød, ca. 8%	40 g	259 kj	3,12 g	8,44 g	0 g	
Olivenolie	5 g	185 kj	5 g	0 g	0 g	
Fiskefrikadelle	10 g	64,7 kj	0,83 g	0,97 g	1,03 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	40 g	137 kj	0,12 g	0,76 g	6,76 g	
Ris, kogte	25 g	136 kj	0,052 g	0,59 g	7,15 g	
Morney sauce	15 g	79,3 kj	1,27 g	0,77 g	1,13 g	
Ketchup, Budget	5 g	21,5 kj	0,050 g	0,050 g	1,15 g	
Diverse	7 g	115 kj	0,60 g	0,38 g	4,93 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	5 g	72,5 kj	0,005 g	0,28 g	3,95 g	
Franske kartofler, Kims	2 g	42 kj	0,60 g	0,10 g	0,98 g	
juice, saft, sodavand	30 g	55 kj	0,010 g	0,060 g	3,07 g	
Sodavand, Super Topform	10 g	18 kj	0 g	0 g	1 g	
Appelsinjuice	10 g	18 kj	0,010 g	0,060 g	0,97 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	10 g	19 kj	0 g	0 g	1,10 g	
Total	1052 g	5227 kj	44,0 g	46,1 g	157 g	

Noter

Morgenmad:

½ skive franskbrød pr. dag

½ dl. havregryn, 1 tsk musli, 1 spsk cornflakes

Frokost:

knap 1½ skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1 aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 lille flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

1/3 grovbolle, ½ stk. knækbrød, 1/3 grovkiks

0,15 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

ca. 1/7-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Pige/dreng 6-9 år 6900 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Morgenmad	215 g	2507 kJ	11,0 g	14,6 g	104 g	
Havregryn	20 g	307 kJ	1,30 g	2,64 g	11,6 g	
Cornflakes	3 g	46,8 kJ	0,039 g	0,22 g	2,40 g	
Müsli, Dr. Schär	3 g	45,8 kJ	0,27 g	0,41 g	1,70 g	
Franskbrød	35 g	396 kJ	1,50 g	2,80 g	16,6 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	80 g	718 kJ	2,56 g	3,60 g	30,5 g	
Flute, groft	4 g	45,2 kJ	0,14 g	0,32 g	1,94 g	
Grovboller, glutenfri	20 g	193 kJ	0,40 g	0,54 g	9,92 g	
Burgerboller	5 g	59,7 kJ	0,21 g	0,41 g	2,56 g	
Spaghetti, Spar	6 g	91,1 kJ	0,090 g	0,72 g	4,32 g	
Lasagneplader	2 g	30,8 kJ	0,036 g	0,25 g	1,46 g	
Pitabrød	3 g	34,5 kJ	0,036 g	0,27 g	1,60 g	
Pizzabund, Dr. Schär	6 g	65,5 kJ	0,054 g	0,18 g	3,44 g	
Knækbrød, Dr. Schär	6 g	94,2 kJ	0,36 g	0,54 g	4,02 g	
Fiberkiks	4 g	43,2 kJ	0,14 g	0,52 g	1,72 g	
Tørkage	8 g	155 kJ	2,18 g	0,41 g	3,68 g	
Småkager	2 g	42,1 kJ	0,52 g	0,11 g	1,21 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1 g	15,2 kJ	0,015 g	0,075 g	0,78 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	2,50 g	44,5 kJ	0,40 g	0,15 g	1,60 g	
Tortilla wraps, Mex & co	1,30 g	16,9 kJ	0,098 g	0,10 g	0,66 g	
Lagkagebunde	1 g	13,3 kJ	0,035 g	0,065 g	0,64 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Vafler, tørvare, Maizena	1 g	16 kJ	0,040 g	0,12 g	0,77 g	

mælkeprodukter	339 g	792 kJ	5,71 g	14,3 g	18,9 g	
Minimælk	225 g	356 kJ	1,13 g	7,88 g	10,6 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	100 g	260 kJ	1,30 g	3,50 g	8 g	
Ost, fast, 45+	10 g	139 kJ	2,58 g	2,48 g	0,090 g	
Piskefløde, 38%	1 g	14,9 kJ	0,38 g	0,021 g	0,031 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	1,50 g	18,8 kJ	0,32 g	0,36 g	0,048 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	1,50 g	3,60 kJ	0,007 g	0,052 g	0,14 g	

frugt og grønt	405 g	829 kJ	1,45 g	3,69 g	38,2 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	75 g	257 kJ	0,23 g	0,97 g	13,1 g	
Jordbær	50 g	85 kJ	0,30 g	0,35 g	3,65 g	
Porre	30 g	47,4 kJ	0,12 g	0,57 g	1,65 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	

frokost	74 g	955 kJ	19,9 g	6,46 g	6,25 g	
Smør, saltet	16 g	485 kJ	13,0 g	0,080 g	0,096 g	
Marmelade	10 g	86,8 kJ	0,050 g	0,050 g	4,90 g	
Hamburgerryg	15 g	76,2 kJ	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kJ	2,88 g	1,65 g	0,78 g	

Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Remoulade	1,50 g	24,6 kj	0,55 g	0,017 g	0,23 g	
Mayonnaise	1,50 g	44,7 kj	1,20 g	0,017 g	0,002 g	
Aftensmad	205 g	1438 kj	20,6 g	19,8 g	19,5 g	
Oksekød, ca. 8%	50 g	324 kj	3,90 g	10,6 g	0 g	
Fiskefrikadelle	10 g	64,7 kj	0,83 g	0,97 g	1,03 g	
Olivenolie	10 g	370 kj	10 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	50 g	171 kj	0,15 g	0,95 g	8,45 g	
Ris, kogte	25 g	136 kj	0,052 g	0,59 g	7,15 g	
Morney sauce	20 g	106 kj	1,70 g	1,02 g	1,50 g	
Ketchup, Budget	5 g	21,5 kj	0,050 g	0,050 g	1,15 g	
Kylling, kød og skind	30 g	227 kj	3,54 g	5,64 g	0 g	
Diverse	12 g	200 kj	1,21 g	0,65 g	8,28 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	8 g	116 kj	0,008 g	0,45 g	6,32 g	
Franske kartofler, Kims	4 g	84 kj	1,20 g	0,20 g	1,96 g	
juice, saft, sodavand	70 g	128 kj	0,030 g	0,18 g	7,11 g	
Sodavand, Super Topform	20 g	36 kj	0 g	0 g	2 g	
Appelsinjuice	30 g	54 kj	0,030 g	0,18 g	2,91 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	20 g	38 kj	0 g	0 g	2,20 g	
Total	1320 g	6849 kj	59,8 g	59,7 g	202 g	

Noter

Morgenmad:

lille skive franskbrød pr. dag

2/3 dl. havregryn, 1 tsk musli, 1 spsk cornflakes

Frokost:

1½ skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1 aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 lille flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

1/3 grovbolle, 2/3 stk. knækbrød, ½ grovkiks

0,15 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

ca. 1/6-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Piger 10-13 år 8600 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	265 g	3128 kJ	14,5 g	17,6 g	129 g	
Havregryn	23 g	353 kJ	1,50 g	3,04 g	13,4 g	
Cornflakes	3 g	46,8 kJ	0,039 g	0,22 g	2,40 g	
Müsli, Dr. Schär	3 g	45,8 kJ	0,27 g	0,41 g	1,70 g	
Franskbrød	40 g	452 kJ	1,72 g	3,20 g	18,9 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	90 g	807 kJ	2,88 g	4,05 g	34,3 g	
Flute, groft	5 g	56,5 kJ	0,18 g	0,40 g	2,43 g	
Grovboller, glutenfri	30 g	290 kJ	0,60 g	0,81 g	14,9 g	
Burgerboller	6 g	71,7 kJ	0,25 g	0,49 g	3,07 g	
Spaghetti, Spar	7 g	106 kJ	0,10 g	0,84 g	5,04 g	
Lasagneplader	3 g	46,2 kJ	0,054 g	0,37 g	2,18 g	
Pitabrød	5 g	57,5 kJ	0,060 g	0,46 g	2,67 g	
Pizzabund, Dr. Schär	8 g	87,4 kJ	0,072 g	0,24 g	4,59 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	4 g	43,2 kJ	0,14 g	0,52 g	1,72 g	
Tørkage	15 g	290 kJ	4,09 g	0,77 g	6,90 g	
Småkager	2 g	42,1 kJ	0,52 g	0,11 g	1,21 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1 g	15,2 kJ	0,015 g	0,075 g	0,78 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	4 g	71,2 kJ	0,64 g	0,24 g	2,56 g	
Tortilla wraps, Mex & co	2 g	26 kJ	0,15 g	0,16 g	1,02 g	
Lagkagebunde	1 g	13,3 kJ	0,035 g	0,065 g	0,64 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Vafler, tørvare, Maizena	1 g	16 kJ	0,040 g	0,12 g	0,77 g	

mælkeprodukter	340 g	931 kJ	7,13 g	19,0 g	19,2 g	
Minimælk	170 g	269 kJ	0,85 g	5,95 g	7,99 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	120 g	312 kJ	1,56 g	4,20 g	9,60 g	
Skyr	20 g	51,6 kJ	0,040 g	2,22 g	0,74 g	
Piskefløde, 38%	2 g	29,9 kJ	0,76 g	0,042 g	0,062 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	2,10 g	26,3 kJ	0,44 g	0,50 g	0,067 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	5 g	12 kJ	0,025 g	0,17 g	0,47 g	
Ost, fast, 30+	20 g	220 kJ	3,20 g	5,74 g	0,22 g	

Frugt og grønt	435 g	917 kJ	1,48 g	4,53 g	41,8 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Jordbær	30 g	51 kJ	0,18 g	0,21 g	2,19 g	
Porre	40 g	63,2 kJ	0,16 g	0,76 g	2,20 g	
Gulerod	45 g	67,5 kJ	0,18 g	0,32 g	2,65 g	
Tomat	40 g	42,8 kJ	0,12 g	0,28 g	1,72 g	
Løg	40 g	76,4 kJ	0,12 g	0,64 g	3,24 g	
Selleri, rod	40 g	58,4 kJ	0,12 g	0,72 g	1,72 g	

Frokost	78 g	987 kJ	20,4 g	6,39 g	7,84 g	
Smør, saltet	15 g	455 kJ	12,2 g	0,075 g	0,090 g	

Marmelade	10 g	86,8 kj	0,050 g	0,050 g	4,90 g	
Hamburgerryg	12 g	61,0 kj	0,59 g	2,21 g	0,096 g	
Leverpostej	12 g	119 kj	2,30 g	1,32 g	0,62 g	
Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Humus, Føtex	10 g	84 kj	1,40 g	0,80 g	1,70 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	257 g	1962 kj	30,5 g	26,5 g	22,1 g	
Oksekød, ca. 8%	40 g	259 kj	3,12 g	8,44 g	0 g	
Kylling, kød og skind	40 g	302 kj	4,72 g	7,52 g	0 g	
Svinekotelet	35 g	257 kj	3,60 g	7,25 g	0 g	
Olivenolie	15 g	555 kj	15 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	60 g	205 kj	0,18 g	1,14 g	10,1 g	
Ris, kogte	30 g	163 kj	0,063 g	0,71 g	8,58 g	
Morney sauce	25 g	132 kj	2,13 g	1,27 g	1,88 g	
Ketchup, Budget	4 g	17,2 kj	0,040 g	0,040 g	0,92 g	
Dressing, creme fraiche	3 g	52,0 kj	1,25 g	0,048 g	0,29 g	

Aften	24 g	416 kj	3,17 g	1,67 g	15,4 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	15 g	218 kj	0,015 g	0,84 g	11,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	7 g	147 kj	2,10 g	0,35 g	3,43 g	

Diverse	120 g	219 kj	0,040 g	0,24 g	12,2 g	
Appelsinjuice	40 g	72 kj	0,040 g	0,24 g	3,88 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	30 g	57 kj	0 g	0 g	3,30 g	
Sodavand, Super Topform	50 g	90 kj	0 g	0 g	5 g	

Total	1519 g	8559 kj	77,1 g	75,9 g	247 g	
--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	---

Noter

Morgenmad:

1 skive franskbrød pr. dag

lille dl. havregryn, 1 tsk musli, 1 spsk cornflakes

Frokost:

1½ skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1 aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, 1½ grovkiks

1/4 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

1/6-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Piger 14-17 år 9800 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	315 g	3710 kJ	17,8 g	20,6 g	151 g	
Havregryn	23 g	353 kJ	1,50 g	3,04 g	13,4 g	
Cornflakes	3 g	46,8 kJ	0,039 g	0,22 g	2,40 g	
Müsli, Dr. Schär	3 g	45,8 kJ	0,27 g	0,41 g	1,70 g	
Franskbrød	50 g	566 kJ	2,15 g	4 g	23,6 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	115 g	1032 kJ	3,68 g	5,17 g	43,8 g	
Flute, groft	6 g	67,7 kJ	0,22 g	0,47 g	2,92 g	
Grovboller, glutenfri	30 g	290 kJ	0,60 g	0,81 g	14,9 g	
Burgerboller	8 g	95,6 kJ	0,33 g	0,65 g	4,09 g	
Spaghetti, Spar	9 g	137 kJ	0,14 g	1,08 g	6,48 g	
Lasagneplader	3 g	46,2 kJ	0,054 g	0,37 g	2,18 g	
Pitabrød	6 g	69,1 kJ	0,072 g	0,55 g	3,21 g	
Pizzabund, Dr. Schär	8,50 g	92,8 kJ	0,076 g	0,26 g	4,88 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	4,50 g	48,6 kJ	0,16 g	0,58 g	1,94 g	
Tørkage	20 g	387 kJ	5,46 g	1,02 g	9,20 g	
Småkager	2 g	42,1 kJ	0,52 g	0,11 g	1,21 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1 g	15,2 kJ	0,015 g	0,075 g	0,78 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	7 g	125 kJ	1,12 g	0,42 g	4,48 g	
Tortilla wraps, Mex & co	2,50 g	32,5 kJ	0,19 g	0,20 g	1,27 g	
Lagkagebunde	1 g	13,3 kJ	0,035 g	0,065 g	0,64 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Vafler, tørvare, Maizena	1 g	16 kJ	0,040 g	0,12 g	0,77 g	

mælkeprodukter	349 g	994 kJ	8,03 g	20,6 g	19,3 g	
Minimælk	175 g	277 kJ	0,88 g	6,13 g	8,22 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	120 g	312 kJ	1,56 g	4,20 g	9,60 g	
Skyr	20 g	51,6 kJ	0,040 g	2,22 g	0,74 g	
Piskefløde, 38%	2 g	29,9 kJ	0,76 g	0,042 g	0,062 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	2,50 g	31,4 kJ	0,53 g	0,60 g	0,080 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	3 g	7,20 kJ	0,015 g	0,10 g	0,28 g	
Ost, fast, 30+	25 g	275 kJ	4 g	7,17 g	0,28 g	

Frugt og grønt	450 g	941 kJ	1,54 g	4,62 g	43,0 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Jordbær	30 g	51 kJ	0,18 g	0,21 g	2,19 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rod	20 g	29,2 kJ	0,060 g	0,36 g	0,86 g	

Frokost	89 g	1073 kJ	21,8 g	7,67 g	8,87 g	
Smør, saltet	15 g	455 kJ	12,2 g	0,075 g	0,090 g	

Marmelade	10 g	86,8 kj	0,050 g	0,050 g	4,90 g	
Hamburgerryg	15 g	76,2 kj	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kj	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Humus, Føtex	15 g	126 kj	2,10 g	1,20 g	2,55 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	338 g	2342 kj	33,6 g	32,7 g	30,0 g	
Oksekød, ca. 8%	48 g	311 kj	3,74 g	10,1 g	0 g	
Kylling, kød og skind	48 g	363 kj	5,66 g	9,02 g	0 g	
Svinekotelet	45 g	330 kj	4,63 g	9,31 g	0 g	
Olivenolie	15 g	555 kj	15 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	73 g	250 kj	0,22 g	1,39 g	12,3 g	
Ris, kogte	47 g	256 kj	0,099 g	1,12 g	13,4 g	
Morney sauce	30 g	159 kj	2,55 g	1,53 g	2,25 g	
Ketchup, Budget	4 g	17,2 kj	0,040 g	0,040 g	0,92 g	
Dressing, creme fraiche	3 g	52,0 kj	1,25 g	0,048 g	0,29 g	
Øl, pilsner	20 g	31,6 kj	0 g	0,060 g	0,54 g	

Aften	24 g	416 kj	3,17 g	1,67 g	15,4 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	15 g	218 kj	0,015 g	0,84 g	11,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	7 g	147 kj	2,10 g	0,35 g	3,43 g	

Diverse	131 g	247 kj	0,040 g	0,24 g	13,2 g	
Appelsinjuice	40 g	72 kj	0,040 g	0,24 g	3,88 g	
Drikkeklar saftvand, solbær, Rynkeby	30 g	57 kj	0 g	0 g	3,30 g	
Sodavand, Super Topform	60 g	108 kj	0 g	0 g	6 g	
Vodka	1 g	9,69 kj	0 g	0 g	0 g	

Total	1696 g	9723 kj	85,9 g	88,2 g	281 g	
--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	--

Noter

Morgenmad:

1 skive franskbrød pr. dag

lille dl. havregryn, 1,5 tsk musli, 1,5 spsk cornflakes

Frokost:

2 1/4 skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1 aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, 1 grovkiks

0,2 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

1/5-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Dreng 10-13 år 9300 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	281 g	3363 kJ	16,4 g	18,6 g	137 g	
Havregryn	23 g	353 kJ	1,50 g	3,04 g	13,4 g	
Cornflakes	3 g	46,8 kJ	0,039 g	0,22 g	2,40 g	
Müsli, Dr. Schär	3 g	45,8 kJ	0,27 g	0,41 g	1,70 g	
Franskbrød	40 g	452 kJ	1,72 g	3,20 g	18,9 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	95 g	852 kJ	3,04 g	4,28 g	36,2 g	
Flute, groft	5 g	56,5 kJ	0,18 g	0,40 g	2,43 g	
Grovboller, glutenfri	30 g	290 kJ	0,60 g	0,81 g	14,9 g	
Burgerboller	6 g	71,7 kJ	0,25 g	0,49 g	3,07 g	
Spaghetti, Spar	10 g	152 kJ	0,15 g	1,20 g	7,20 g	
Lasagneplader	3 g	46,2 kJ	0,054 g	0,37 g	2,18 g	
Pitabrød	5,50 g	63,3 kJ	0,066 g	0,50 g	2,94 g	
Pizzabund, Dr. Schär	8 g	87,4 kJ	0,072 g	0,24 g	4,59 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	4 g	43,2 kJ	0,14 g	0,52 g	1,72 g	
Tørkage	20 g	387 kJ	5,46 g	1,02 g	9,20 g	
Småkager	2,50 g	52,7 kJ	0,65 g	0,13 g	1,51 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1 g	15,2 kJ	0,015 g	0,075 g	0,78 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	5 g	89 kJ	0,80 g	0,30 g	3,20 g	
Tortilla wraps, Mex & co	2,50 g	32,5 kJ	0,19 g	0,20 g	1,27 g	
Lagkagebunde	1,50 g	19,9 kJ	0,052 g	0,098 g	0,96 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Vafler, tørvare, Maizena	1 g	16 kJ	0,040 g	0,12 g	0,77 g	

mælkeprodukter	301 g	887 kJ	7,12 g	17,8 g	17,8 g	
Minimælk	120 g	190 kJ	0,60 g	4,20 g	5,64 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	120 g	312 kJ	1,56 g	4,20 g	9,60 g	
Skyr	20 g	51,6 kJ	0,040 g	2,22 g	0,74 g	
Piskefløde, 38%	2 g	29,9 kJ	0,76 g	0,042 g	0,062 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	3 g	37,6 kJ	0,63 g	0,72 g	0,096 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	15 g	36 kJ	0,075 g	0,53 g	1,43 g	
Ost, fast, 30+	20 g	220 kJ	3,20 g	5,74 g	0,22 g	

Frugt og grønt	410 g	832 kJ	1,46 g	4,31 g	37,4 g	
Æble	80 g	173 kJ	0,24 g	0,24 g	8,56 g	
Banan	80 g	274 kJ	0,24 g	1,04 g	13,9 g	
Porre	40 g	63,2 kJ	0,16 g	0,76 g	2,20 g	
Gulerod	40 g	60 kJ	0,16 g	0,28 g	2,36 g	
Tomat	40 g	42,8 kJ	0,12 g	0,28 g	1,72 g	
Løg	40 g	76,4 kJ	0,12 g	0,64 g	3,24 g	
Selleri, rød	40 g	58,4 kJ	0,12 g	0,72 g	1,72 g	
Jordbær	50 g	85 kJ	0,30 g	0,35 g	3,65 g	

Frokost	109 g	1267 kJ	24,3 g	10,6 g	11,6 g	
Smør, saltet	15 g	455 kJ	12,2 g	0,075 g	0,090 g	

Marmelade	10 g	86,8 kJ	0,050 g	0,050 g	4,90 g	
Hamburgerryg	20 g	102 kJ	0,98 g	3,68 g	0,16 g	
Leverpostej	10 g	98,9 kJ	1,92 g	1,10 g	0,52 g	
Æg	20 g	119 kJ	1,98 g	2,52 g	0,16 g	
Sild, marinerede	20 g	230 kJ	3,40 g	2,38 g	3,76 g	
Humus, Føtex	10 g	84 kJ	1,40 g	0,80 g	1,70 g	
Remoulade	2 g	32,9 kJ	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kJ	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	305 g	1966 kJ	23,2 g	27,0 g	37,3 g	
Oksekød, ca. 8%	40 g	259 kJ	3,12 g	8,44 g	0 g	
Kylling, kød og skind	40 g	302 kJ	4,72 g	7,52 g	0 g	
Svinekotelet	30 g	220 kJ	3,09 g	6,21 g	0 g	
Olivenolie	7 g	259 kJ	7 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	3 g	11,4 kJ	0,21 g	0,030 g	0,15 g	
Kartoffel	70 g	239 kJ	0,21 g	1,33 g	11,8 g	
Ris, kogte	75 g	408 kJ	0,16 g	1,78 g	21,4 g	
Morney sauce	30 g	159 kJ	2,55 g	1,53 g	2,25 g	
Ketchup, Budget	5 g	21,5 kJ	0,050 g	0,050 g	1,15 g	
Dressing, creme fraiche	5 g	86,7 kJ	2,08 g	0,080 g	0,48 g	

Aften	40 g	696 kJ	6,24 g	2,58 g	24,1 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	20 g	290 kJ	0,020 g	1,12 g	15,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kJ	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	10 g	210 kJ	3 g	0,50 g	4,90 g	
Energibar m. vanilje og mandler, Øko, BetterBar	8 g	144 kJ	2,16 g	0,48 g	3,28 g	

Diverse	140 g	256 kJ	0,045 g	0,27 g	14,2 g	
Appelsinjuice	45 g	81 kJ	0,045 g	0,27 g	4,37 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	35 g	66,5 kJ	0 g	0 g	3,85 g	
Sodavand, Super Topform	60 g	108 kJ	0 g	0 g	6 g	

Total	1586 g	9266 kJ	78,7 g	81,2 g	279 g	
--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	--

Noter

Morgenmad:

1 lille skive franskbrød pr. dag

½ dl. havregryn, 1 tsk musli, 1 spsk cornflakes

Frokost:

1 2/3 skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1 aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

½ flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

0,5 grovbolle, 1 stk. knækbrød, ½ grovkiks

0,4 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

1/5-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Dreng 14-17 år 11800 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	358 g	4284 kJ	20,8 g	24,1 g	174 g	
Havregryn	30 g	460 kJ	1,95 g	3,96 g	17,4 g	
Müsli, Dr. Schär	3,50 g	53,4 kJ	0,32 g	0,48 g	1,98 g	
Cornflakes	3,50 g	54,6 kJ	0,045 g	0,26 g	2,80 g	
Franskbrød	56 g	633 kJ	2,41 g	4,48 g	26,5 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	125 g	1121 kJ	4 g	5,63 g	47,6 g	
Flute, groft	6,20 g	70,0 kJ	0,22 g	0,49 g	3,01 g	
Grovboller, glutenfri	32 g	309 kJ	0,64 g	0,86 g	15,9 g	
Burgerboller	8 g	95,6 kJ	0,33 g	0,65 g	4,09 g	
Spaghetti, Spar	14 g	213 kJ	0,21 g	1,68 g	10,1 g	
Lasagneplader	4 g	61,6 kJ	0,072 g	0,49 g	2,91 g	
Pitabrød	6,50 g	74,8 kJ	0,078 g	0,59 g	3,48 g	
Pizzabund, Dr. Schär	10 g	109 kJ	0,090 g	0,30 g	5,74 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	25 g	483 kJ	6,83 g	1,27 g	11,5 g	
Småkager	3 g	63,2 kJ	0,78 g	0,16 g	1,81 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1,50 g	22,8 kJ	0,022 g	0,11 g	1,17 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	7,50 g	134 kJ	1,20 g	0,45 g	4,80 g	
Tortilla wraps, Mex & co	3 g	39 kJ	0,23 g	0,24 g	1,53 g	
Lagkagebunde	1,50 g	19,9 kJ	0,052 g	0,098 g	0,96 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Vafler, tørvare, Maizena	1 g	16 kJ	0,040 g	0,12 g	0,77 g	
mælkeprodukter	417 g	1171 kJ	9,43 g	24,5 g	22,7 g	
Minimælk	225 g	356 kJ	1,13 g	7,88 g	10,6 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	130 g	338 kJ	1,69 g	4,55 g	10,4 g	
Skyr	20 g	51,6 kJ	0,040 g	2,22 g	0,74 g	
Piskefløde, 38%	2 g	29,9 kJ	0,76 g	0,042 g	0,062 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	3,50 g	43,9 kJ	0,73 g	0,84 g	0,11 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	5 g	12 kJ	0,025 g	0,17 g	0,47 g	
Ost, fast, 30+	30 g	330 kJ	4,80 g	8,61 g	0,33 g	
Frugt og grønt	450 g	937 kJ	1,50 g	4,65 g	42,6 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Jordbær	25 g	42,5 kJ	0,15 g	0,17 g	1,82 g	
Porre	25 g	39,5 kJ	0,10 g	0,47 g	1,38 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rod	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Frokost	134 g	1613 kJ	30,2 g	11,9 g	17,7 g	
Smør, saltet	20 g	606 kJ	16,3 g	0,10 g	0,12 g	

Marmelade	20 g	174 kJ	0,10 g	0,10 g	9,80 g	
Hamburgerryg	20 g	102 kJ	0,98 g	3,68 g	0,16 g	
Leverpostej	15 g	148 kJ	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	20 g	119 kJ	1,98 g	2,52 g	0,16 g	
Sild, marinerede	25 g	288 kJ	4,25 g	2,98 g	4,70 g	
Humus, Føtex	10 g	84 kJ	1,40 g	0,80 g	1,70 g	
Remoulade	2 g	32,9 kJ	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kJ	1,60 g	0,022 g	0,002 g	
Aftensmad	411 g	2743 kJ	36,6 g	37,9 g	41,2 g	
Oksekød, ca. 8%	60 g	388 kJ	4,68 g	12,7 g	0 g	
Kylling, kød og skind	50 g	378 kJ	5,90 g	9,40 g	0 g	
Svinekotelet	50 g	367 kJ	5,15 g	10,3 g	0 g	
Olivenolie	15 g	555 kJ	15 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kJ	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	85 g	291 kJ	0,26 g	1,61 g	14,4 g	
Ris, kogte	75 g	408 kJ	0,16 g	1,78 g	21,4 g	
Morney sauce	35 g	185 kJ	2,98 g	1,78 g	2,63 g	
Ketchup, Budget	6 g	25,8 kJ	0,060 g	0,060 g	1,38 g	
Dressing, creme fraiche	5 g	86,7 kJ	2,08 g	0,080 g	0,48 g	
Øl, pilsner	25 g	39,5 kJ	0 g	0,075 g	0,68 g	
Aften	41 g	696 kJ	5,17 g	2,62 g	26,4 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	25 g	363 kJ	0,025 g	1,40 g	19,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kJ	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	10 g	210 kJ	3 g	0,50 g	4,90 g	
Energibar m. vanilje og mandler, Øko, BetterBar	4 g	72,2 kJ	1,08 g	0,24 g	1,64 g	
Diverse	143 g	285 kJ	0,045 g	0,27 g	14,2 g	
Appelsinjuice	45 g	81 kJ	0,045 g	0,27 g	4,37 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	35 g	66,5 kJ	0 g	0 g	3,85 g	
Sodavand, Super Topform	60 g	108 kJ	0 g	0 g	6 g	
Vodka	3 g	29,1 kJ	0 g	0 g	0 g	
Total	1954 g	11727 kJ	104 g	106 g	339 g	

Noter

Morgenmad:

1,1 skive franskbrød pr. dag

lille dl. havregryn, 2 tsk musli, 2 spsk cornflakes

Frokost:

2 1/4 skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1½ aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, 2/3 grovkiks

0,35 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

1/6-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Kvinde 18-30 år 10500 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	326 g	3805 kJ	17,9 g	21,3 g	156 g	
Havregryn	23 g	353 kJ	1,50 g	3,04 g	13,4 g	
Cornflakes	3,70 g	57,7 kJ	0,048 g	0,27 g	2,96 g	
Müsli, Dr. Schär	3,70 g	56,5 kJ	0,33 g	0,50 g	2,09 g	
Franskbrød	50 g	566 kJ	2,15 g	4 g	23,6 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	125 g	1121 kJ	4 g	5,63 g	47,6 g	
Flute, groft	6,60 g	74,5 kJ	0,24 g	0,52 g	3,21 g	
Grovboller, glutenfri	30 g	290 kJ	0,60 g	0,81 g	14,9 g	
Burgerboller	8 g	95,6 kJ	0,33 g	0,65 g	4,09 g	
Spaghetti, Spar	10 g	152 kJ	0,15 g	1,20 g	7,20 g	
Lasagneplader	3 g	46,2 kJ	0,054 g	0,37 g	2,18 g	
Pitabrød	5 g	57,5 kJ	0,060 g	0,46 g	2,67 g	
Pizzabund, Dr. Schär	9,50 g	104 kJ	0,086 g	0,28 g	5,45 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	20 g	387 kJ	5,46 g	1,02 g	9,20 g	
Småkager	2 g	42,1 kJ	0,52 g	0,11 g	1,21 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1,50 g	22,8 kJ	0,022 g	0,11 g	1,17 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	4 g	71,2 kJ	0,64 g	0,24 g	2,56 g	
Tortilla wraps, Mex & co	2 g	26 kJ	0,15 g	0,16 g	1,02 g	
Lagkagebunde	1 g	13,3 kJ	0,035 g	0,065 g	0,64 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	1 g	19,3 kJ	0,17 g	0,083 g	0,66 g	
mælkeprodukter	411 g	1179 kJ	9,54 g	24,1 g	23,1 g	
Minimælk	200 g	316 kJ	1 g	7 g	9,40 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	150 g	390 kJ	1,95 g	5,25 g	12 g	
Skyr	20 g	51,6 kJ	0,040 g	2,22 g	0,74 g	
Piskefløde, 38%	2,50 g	37,4 kJ	0,95 g	0,052 g	0,077 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	2,50 g	31,4 kJ	0,53 g	0,60 g	0,080 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	5 g	12 kJ	0,025 g	0,17 g	0,47 g	
Ost, fast, 30+	30 g	330 kJ	4,80 g	8,61 g	0,33 g	
Frugt og grønt	510 g	1036 kJ	1,81 g	5,37 g	46,5 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rød	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Jordbær	60 g	102 kJ	0,36 g	0,42 g	4,38 g	
Frokost	94 g	1225 kJ	25,9 g	7,69 g	8,90 g	
Smør, saltet	20 g	606 kJ	16,3 g	0,10 g	0,12 g	

Marmelade	10 g	86,8 kj	0,050 g	0,050 g	4,90 g	
Hamburgerryg	15 g	76,2 kj	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kj	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Humus, Føtex	15 g	126 kj	2,10 g	1,20 g	2,55 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	392 g	2548 kj	34,5 g	34,9 g	33,4 g	
Oksekød, ca. 8%	50 g	324 kj	3,90 g	10,6 g	0 g	
Kylling, kød og skind	50 g	378 kj	5,90 g	9,40 g	0 g	
Svinekotelet	50 g	367 kj	5,15 g	10,3 g	0 g	
Olivenolie	15 g	555 kj	15 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	85 g	291 kj	0,26 g	1,61 g	14,4 g	
Ris, kogte	50 g	272 kj	0,10 g	1,19 g	14,3 g	
Morney sauce	30 g	159 kj	2,55 g	1,53 g	2,25 g	
Ketchup, Budget	4 g	17,2 kj	0,040 g	0,040 g	0,92 g	
Dressing, creme fraiche	3 g	52,0 kj	1,25 g	0,048 g	0,29 g	
Rødvin	25 g	76 kj	0 g	0,050 g	0,38 g	
Øl, pilsner	25 g	39,5 kj	0 g	0,075 g	0,68 g	

Aften	24 g	416 kj	3,17 g	1,67 g	15,4 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	15 g	218 kj	0,015 g	0,84 g	11,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	7 g	147 kj	2,10 g	0,35 g	3,43 g	

Diverse	125 g	267 kj	0,040 g	0,24 g	12,2 g	
Appelsinjuice	40 g	72 kj	0,040 g	0,24 g	3,88 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	30 g	57 kj	0 g	0 g	3,30 g	
Sodavand, Super Topform	50 g	90 kj	0 g	0 g	5 g	
Vodka	5 g	48,5 kj	0 g	0 g	0 g	

Total	1882 g	10475 kj	92,8 g	95,2 g	295 g	
--------------	---------------	-----------------	---------------	---------------	--------------	---

Noter

Morgenmad:

1 skive franskbrød pr. dag

lille dl. havregryn, 2 tsk musli, 2 spsk cornflakes

Frokost:

2½ skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1½ aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, 1½ grovkiks

0,2 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

ca. 1/6-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Kvinde 31-60 år 9900 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	320 g	3746 kJ	17,9 g	20,8 g	153 g	
Havregryn	23 g	353 kJ	1,50 g	3,04 g	13,4 g	
Cornflakes	3,70 g	57,7 kJ	0,048 g	0,27 g	2,96 g	
Müsli, Dr. Schär	3,70 g	56,5 kJ	0,33 g	0,50 g	2,09 g	
Franskbrød	43 g	486 kJ	1,85 g	3,44 g	20,3 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	125 g	1121 kJ	4 g	5,63 g	47,6 g	
Flute, groft	11 g	124 kJ	0,40 g	0,87 g	5,35 g	
Grovboller, glutenfri	30 g	290 kJ	0,60 g	0,81 g	14,9 g	
Burgerboller	6 g	71,7 kJ	0,25 g	0,49 g	3,07 g	
Spaghetti, Spar	8 g	121 kJ	0,12 g	0,96 g	5,76 g	
Lasagneplader	3,50 g	53,9 kJ	0,063 g	0,43 g	2,55 g	
Pitabrød	5 g	57,5 kJ	0,060 g	0,46 g	2,67 g	
Pizzabund, Dr. Schär	8,50 g	92,8 kJ	0,076 g	0,26 g	4,88 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	20 g	387 kJ	5,46 g	1,02 g	9,20 g	
Småkager	2,50 g	52,7 kJ	0,65 g	0,13 g	1,51 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1,50 g	22,8 kJ	0,022 g	0,11 g	1,17 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	5 g	89 kJ	0,80 g	0,30 g	3,20 g	
Tortilla wraps, Mex & co	2 g	26 kJ	0,15 g	0,16 g	1,02 g	
Lagkagebunde	1 g	13,3 kJ	0,035 g	0,065 g	0,64 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	1 g	19,3 kJ	0,17 g	0,083 g	0,66 g	
mælkeprodukter	345 g	979 kJ	8,07 g	20,8 g	18,4 g	
Minimælk	200 g	316 kJ	1 g	7 g	9,40 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	100 g	260 kJ	1,30 g	3,50 g	8 g	
Skyr	10 g	25,8 kJ	0,020 g	1,11 g	0,37 g	
Piskefløde, 38%	1 g	14,9 kJ	0,38 g	0,021 g	0,031 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	1,50 g	18,8 kJ	0,32 g	0,36 g	0,048 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	1,50 g	3,60 kJ	0,007 g	0,052 g	0,14 g	
Ost, fast, 30+	30 g	330 kJ	4,80 g	8,61 g	0,33 g	
Frugt og grønt	450 g	934 kJ	1,45 g	4,95 g	42,1 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rød	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Frokost	89 g	1073 kJ	21,8 g	7,67 g	8,87 g	
Smør, saltet	15 g	455 kJ	12,2 g	0,075 g	0,090 g	
Marmelade	10 g	86,8 kJ	0,050 g	0,050 g	4,90 g	

Hamburgerryg	15 g	76,2 kj	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kj	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Humus, Føtex	15 g	126 kj	2,10 g	1,20 g	2,55 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	406 g	2595 kj	34,5 g	35,2 g	35,7 g	
Oksekød, ca. 8%	50 g	324 kj	3,90 g	10,6 g	0 g	
Kylling, kød og skind	50 g	378 kj	5,90 g	9,40 g	0 g	
Svinekotelet	50 g	367 kj	5,15 g	10,3 g	0 g	
Olivenolie	15 g	555 kj	15 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	100 g	342 kj	0,30 g	1,90 g	16,9 g	
Ris, kogte	50 g	272 kj	0,10 g	1,19 g	14,3 g	
Morney sauce	30 g	159 kj	2,55 g	1,53 g	2,25 g	
Ketchup, Budget	3 g	12,9 kj	0,030 g	0,030 g	0,69 g	
Dressing, creme fraiche	3 g	52,0 kj	1,25 g	0,048 g	0,29 g	
Rødvin	25 g	76 kj	0 g	0,050 g	0,38 g	
Øl, pilsner	25 g	39,5 kj	0 g	0,075 g	0,68 g	

Aften	17 g	301 kj	2,57 g	1,29 g	10,5 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	10 g	145 kj	0,010 g	0,56 g	7,90 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	5 g	105 kj	1,50 g	0,25 g	2,45 g	

Diverse	120 g	219 kj	0,040 g	0,24 g	12,2 g	
Appelsinjuice	40 g	72 kj	0,040 g	0,24 g	3,88 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	30 g	57 kj	0 g	0 g	3,30 g	
Sodavand, Super Topform	50 g	90 kj	0 g	0 g	5 g	

Total	1747 g	9848 kj	86,4 g	90,9 g	280 g	
--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	--

Noter

Morgenmad:

1 skive franskbrød pr. dag

1 lille dl. havregryn, 2 tsk musli, 2 spsk cornflakes

Frokost:

2½ skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1½ aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, 1½ grovkiks

0,3 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

1/6-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Kvinde 61-75 år 9100 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	252 g	2961 kJ	14,9 g	16,5 g	119 g	
Havregryn	23 g	353 kJ	1,50 g	3,04 g	13,4 g	
Cornflakes	3,70 g	57,7 kJ	0,048 g	0,27 g	2,96 g	
Müsli, Dr. Schär	3,70 g	56,5 kJ	0,33 g	0,50 g	2,09 g	
Franskbrød	40 g	452 kJ	1,72 g	3,20 g	18,9 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	100 g	897 kJ	3,20 g	4,50 g	38,1 g	
Flute, groft	5 g	56,5 kJ	0,18 g	0,40 g	2,43 g	
Grovboller, glutenfri	25 g	242 kJ	0,50 g	0,68 g	12,4 g	
Burgerboller	2 g	23,9 kJ	0,083 g	0,16 g	1,02 g	
Spaghetti, Spar	2,50 g	38,0 kJ	0,037 g	0,30 g	1,80 g	
Lasagneplader	1 g	15,4 kJ	0,018 g	0,12 g	0,73 g	
Pitabrød	1 g	11,5 kJ	0,012 g	0,091 g	0,54 g	
Pizzabund, Dr. Schär	2,50 g	27,3 kJ	0,022 g	0,075 g	1,44 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	17 g	329 kJ	4,64 g	0,87 g	7,82 g	
Småkager	3 g	63,2 kJ	0,78 g	0,16 g	1,81 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1,50 g	22,8 kJ	0,022 g	0,11 g	1,17 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	1 g	17,8 kJ	0,16 g	0,060 g	0,64 g	
Tortilla wraps, Mex & co	1 g	13 kJ	0,075 g	0,080 g	0,51 g	
Lagkagebunde	1 g	13,3 kJ	0,035 g	0,065 g	0,64 g	
Tarteletter, REMA 1000	1,10 g	23,6 kJ	0,31 g	0,10 g	0,62 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	1 g	19,3 kJ	0,17 g	0,083 g	0,66 g	
mælkeprodukter	345 g	1067 kJ	11,0 g	19,6 g	18,3 g	
Minimælk	200 g	316 kJ	1 g	7 g	9,40 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	100 g	260 kJ	1,30 g	3,50 g	8 g	
Skyr	10 g	25,8 kJ	0,020 g	1,11 g	0,37 g	
Piskefløde, 38%	1 g	14,9 kJ	0,38 g	0,021 g	0,031 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	1,50 g	18,8 kJ	0,32 g	0,36 g	0,048 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	1,50 g	3,60 kJ	0,007 g	0,052 g	0,14 g	
Ost, fast, 45+	30 g	418 kJ	7,74 g	7,44 g	0,27 g	
Frugt og grønt	450 g	934 kJ	1,45 g	4,95 g	42,1 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rød	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Frokost	89 g	1073 kJ	21,8 g	7,67 g	8,87 g	
Smør, saltet	15 g	455 kJ	12,2 g	0,075 g	0,090 g	
Marmelade	10 g	86,8 kJ	0,050 g	0,050 g	4,90 g	

Hamburgerryg	15 g	76,2 kj	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kj	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Humus, Føtex	15 g	126 kj	2,10 g	1,20 g	2,55 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	404 g	2487 kj	32,0 g	30,4 g	38,7 g	
Oksekød, ca. 8%	50 g	324 kj	3,90 g	10,6 g	0 g	
Kylling, kød og skind	50 g	378 kj	5,90 g	9,40 g	0 g	
Svinekotelet	25 g	183 kj	2,58 g	5,17 g	0 g	
Olivenolie	15 g	555 kj	15 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	120 g	410 kj	0,36 g	2,28 g	20,3 g	
Ris, kogte	50 g	272 kj	0,10 g	1,19 g	14,3 g	
Morney sauce	30 g	159 kj	2,55 g	1,53 g	2,25 g	
Ketchup, Budget	1 g	4,30 kj	0,010 g	0,010 g	0,23 g	
Dressing, creme fraiche	3 g	52,0 kj	1,25 g	0,048 g	0,29 g	
Rødvin	30 g	91,2 kj	0 g	0,060 g	0,45 g	
Øl, pilsner	25 g	39,5 kj	0 g	0,075 g	0,68 g	

Aften	17 g	308 kj	2,52 g	1,32 g	11,1 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	10 g	145 kj	0,010 g	0,56 g	7,90 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Mørk chokolade	5 g	112 kj	1,46 g	0,28 g	3,12 g	

Diverse	121 g	229 kj	0,040 g	0,24 g	12,2 g	
Appelsinjuice	40 g	72 kj	0,040 g	0,24 g	3,88 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	30 g	57 kj	0 g	0 g	3,30 g	
Sodavand, Super Topform	50 g	90 kj	0 g	0 g	5 g	
Vodka	1 g	9,69 kj	0 g	0 g	0 g	

Total	1678 g	9059 kj	83,7 g	80,7 g	250 g	
--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	--

ENERGI

Energi 9059 kJ
 Energiprocent 

MAKRONÆRINGSSTOFFER

Protein 80,7 g
 - Protein, total -
 - Protein, total-N 10,2 g
 Kulhydrat (tilgængelig) 250 g
 - Kostfibre 28,9 g
 - Sukkerarter 84,7 g
 - Tilsat sukker 16,9 g
 Fedt 83,7 g
 - Mættede fedtsyrer 28,9 g
 - Monumættede fedtsyrer 29,0 g
 - Polyumættede fedtsyrer 8,40 g
 Alkohol 4,11 g

VITAMINER

A-vitamin 1314 µg RE
 - Retinol 825 µg
 - β-caroten 5748 µg
 B1-vitamin, thiamin 1,01 mg
 B2-vitamin, riboflavin 1,34 mg
 B6-vitamin 1,83 mg
 B12-vitamin 4,48 µg
 C-vitamin 115 mg
 - L-ascorbinsyre 81,7 mg
 - L-dehydroascorbinsyre 11,4 mg
 D-vitamin 1,26 µg
 - D3-vitamin, cholecalciferol 0,29 µg
 - D2-vitamin, ergocalciferol 0 µg
 - 25-hydroxycholecalciferol 0,038 µg
 E-vitamin (α-tokoferol) 5,94 mg
 K-vitamin 85,8 µg
 Niacin (NE) 27,4 NE
 - Niacin (mg) 16,0 mg
 - Tryptofans bidrag 12,3 mg
 Pantothenesyre 5,00 mg
 Biotin 30,0 µg
 Folat 336 µg

MINERALER

Calcium, Ca 663 mg
 Chlorid, Cl -
 Fosfor, P 1135 mg
 Jern, Fe 8,63 mg
 Jod, I 75,3 µg
 Kalium, K 2881 mg
 Kobber, Cu 0,79 mg
 Krom, Cr 19,9 µg
 Magnesium, Mg 242 mg
 Mangan, Mn 3,14 mg
 Molybdæn, Mo -
 Natrium 1,54 g
 Saltindhold 0,54 g
 Nikkel, Ni 78,0 µg
 Selen, Se 31,9 µg
 Zink, Zn 9,45 mg

AMINOSYRER

Isoleucin 2599 mg
 Leucin 4205 mg
 Lysin 4035 mg
 Methionin 1275 mg
 Cystein 510 mg
 Phenylalanin 2387 mg
 Tyrosin 1892 mg
 Threonin 2121 mg

Tryptofan 649 mg
 Valin 3118 mg
 Arginin 3111 mg
 Histidin 1613 mg
 Alanin 2806 mg
 Asparaginsyre 5135 mg
 Glutaminsyre 9486 mg
 Glycin 2501 mg
 Prolin 3259 mg
 Serin 2549 mg

MONOSAKKARIDER

Fructose 14,1 g
 Glucose 12,4 g

DISAKKARIDER

Lactose 10,4 g
 Maltose 0,021 g
 Saccharose (sukrose) 15,9 g

POLYSAKKARIDER

Stivelse 31,3 g

SUKKERALKOHOLER

Sukkeralkoholer 0 g
 Polyoler -

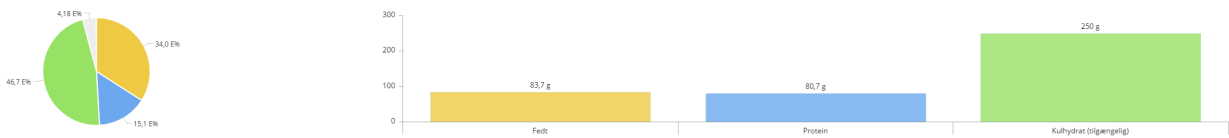
FEDTSYRER

C4:0, smørsyre 0,80 g
 C6:0, capronsyre 0,75 g
 C8:0, caprylsyre 0,40 g
 C10:0, caprinsyre 0,68 g
 C12:0, laurinsyre 0,86 g
 C14:0, myristinesyre 2,67 g
 C15:0, pentadecansyre 0,023 g
 C16:0, palmitinsyre 13,3 g
 C17:0, margarinsyre 0,046 g
 C18:0, stearinsyre 5,25 g
 C20:0, arachinsyre 0,14 g
 C22:0, behensyre 0,008 g
 C24:0, lignocerinsyre 0,028 g
 C14:1, n-5, myristoleinsyre 0,33 g
 C16:1, n-7, palmitoleinsyre 1,32 g
 C18:1, n-9, oliesyre 26,3 g
 C18:1, n-7, vaccensyre 0,097 g
 C20:1, n-11, gadoleinsyre 0,43 g
 C22:1, n-9, erucasyre 0,029 g
 C22:1, n-11, cetoleinsyre 0 g
 C24:1, n-9, nervonsyre 0,006 g
 C18:2, n-6, linolsyre 6,24 g
 C18:3, n-3, linolensyre 0,98 g
 C18:4, n-3, octadecatetraensyre 0 g
 C20:4, n-6, arachidonsyre 0,12 g
 C20:5, n-3, EPA 0,004 g
 C22:5, n-3, DPA 0,017 g
 C22:6, n-3, DHA 0,039 g
 Omega 3, n-3 1,04 g
 Omega 6, n-6 6,32 g
 Transfedtsyrer 1,26 g
 Andre fedtsyrer 0,068 g

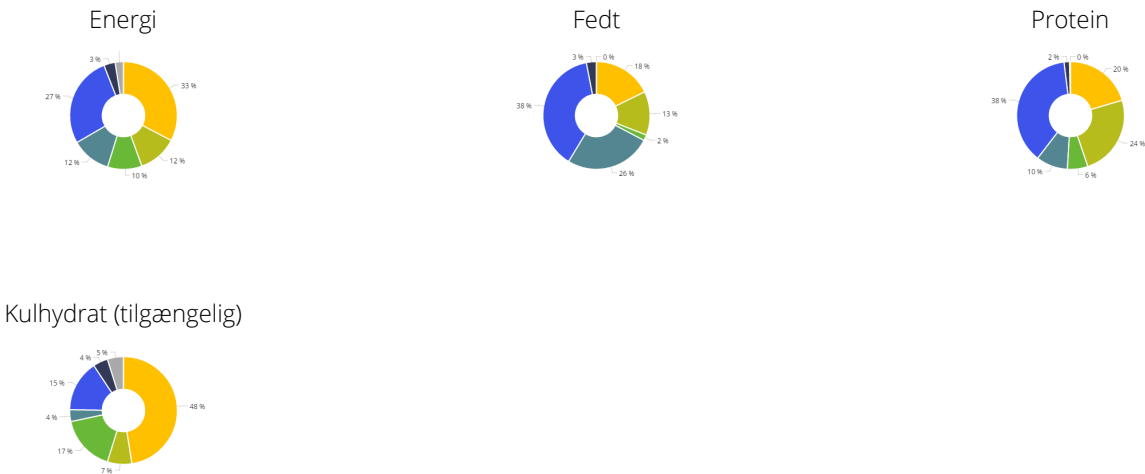
ANDET

Aske 11,9 g
 Kolesterol 253 mg
 Kulhydrat (tilgængelig, videnskabelig) 145 g
 Organiske syrer 0 g
 Vand 1002 g
 Vandopløselige fibre -

Energifordeling for makronæringsstoffer



Fordeling per måltid



Noter

Morgenmad:

1 skive franskbrød pr. dag

1 lille dl. havregryn, 2 tsk musli, 2 spsk cornflakes

Frokost:

2 skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1 aften pr. mdr

burgerboller 1 aften pr. mdr

lasagne ½ aften pr. mdr.

pizza ½ aften pr. mdr

pitabrød ½ aften pr. mdr

wrap ½ aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, 1 ½ grovkiks

0,3 stk. kage og 1 småkage pr. dag

1,2 muslibar pr. mdr.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Kvinde over 75 år 8000 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	242 g	2797 kJ	13,9 g	15,4 g	113 g	
Havregryn	20 g	307 kJ	1,30 g	2,64 g	11,6 g	
Cornflakes	2 g	31,2 kJ	0,026 g	0,15 g	1,60 g	
Müsli, Dr. Schär	2 g	30,5 kJ	0,18 g	0,27 g	1,13 g	
Franskbrød	40 g	452 kJ	1,72 g	3,20 g	18,9 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	100 g	897 kJ	3,20 g	4,50 g	38,1 g	
Flute, groft	5 g	56,5 kJ	0,18 g	0,40 g	2,43 g	
Grovboller, glutenfri	25 g	242 kJ	0,50 g	0,68 g	12,4 g	
Burgerboller	2 g	23,9 kJ	0,083 g	0,16 g	1,02 g	
Spaghetti, Spar	2,50 g	38,0 kJ	0,037 g	0,30 g	1,80 g	
Lasagneplader	1 g	15,4 kJ	0,018 g	0,12 g	0,73 g	
Pitabrød	1 g	11,5 kJ	0,012 g	0,091 g	0,54 g	
Pizzabund, Dr. Schär	2,50 g	27,3 kJ	0,022 g	0,075 g	1,44 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	4 g	43,2 kJ	0,14 g	0,52 g	1,72 g	
Tørkage	17 g	329 kJ	4,64 g	0,87 g	7,82 g	
Småkager	1,50 g	31,6 kJ	0,39 g	0,080 g	0,91 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1,50 g	22,8 kJ	0,022 g	0,11 g	1,17 g	
Tortilla wraps, Mex & co	1 g	13 kJ	0,075 g	0,080 g	0,51 g	
Lagkagebunde	1 g	13,3 kJ	0,035 g	0,065 g	0,64 g	
Tarteletter, REMA 1000	1,10 g	23,6 kJ	0,31 g	0,10 g	0,62 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	1 g	19,3 kJ	0,17 g	0,083 g	0,66 g	
mælkeprodukter	345 g	975 kJ	8,14 g	20,5 g	18,3 g	
Minimælk	200 g	316 kJ	1 g	7 g	9,40 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	100 g	260 kJ	1,30 g	3,50 g	8 g	
Skyr	10 g	25,8 kJ	0,020 g	1,11 g	0,37 g	
Piskefløde, 38%	2 g	29,9 kJ	0,76 g	0,042 g	0,062 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	1,50 g	3,60 kJ	0,007 g	0,052 g	0,14 g	
Ost, fast, 30+	30 g	330 kJ	4,80 g	8,61 g	0,33 g	
Frugt og grønt	425 g	898 kJ	1,38 g	4,50 g	41,1 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rod	25 g	36,5 kJ	0,075 g	0,45 g	1,07 g	
Frokost	74 g	947 kJ	19,7 g	6,47 g	6,32 g	
Smør, saltet	15 g	455 kJ	12,2 g	0,075 g	0,090 g	
Marmelade	10 g	86,8 kJ	0,050 g	0,050 g	4,90 g	
Hamburgerryg	15 g	76,2 kJ	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kJ	2,88 g	1,65 g	0,78 g	

Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	
Aftensmad	341 g	2009 kj	24,6 g	27,7 g	30,7 g	
Oksekød, ca. 8%	50 g	324 kj	3,90 g	10,6 g	0 g	
Kylling, kød og skind	40 g	302 kj	4,72 g	7,52 g	0 g	
Svinekotelet	25 g	183 kj	2,58 g	5,17 g	0 g	
Olivenolie	9 g	333 kj	9 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	3 g	11,4 kj	0,21 g	0,030 g	0,15 g	
Kartoffel	100 g	342 kj	0,30 g	1,90 g	16,9 g	
Ris, kogte	35 g	190 kj	0,073 g	0,83 g	10,0 g	
Morney sauce	30 g	159 kj	2,55 g	1,53 g	2,25 g	
Ketchup, Budget	1 g	4,30 kj	0,010 g	0,010 g	0,23 g	
Dressing, creme fraiche	3 g	52,0 kj	1,25 g	0,048 g	0,29 g	
Rødvin	25 g	76 kj	0 g	0,050 g	0,38 g	
Øl, pilsner	20 g	31,6 kj	0 g	0,060 g	0,54 g	
Aften	15 g	257 kj	1,47 g	0,84 g	11,0 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	10 g	145 kj	0,010 g	0,56 g	7,90 g	
Mørk chokolade	5 g	112 kj	1,46 g	0,28 g	3,12 g	
Diverse	61 g	120 kj	0,025 g	0,15 g	6,17 g	
Appelsinjuice	25 g	45 kj	0,025 g	0,15 g	2,42 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	25 g	47,5 kj	0 g	0 g	2,75 g	
Sodavand, Super Topform	10 g	18 kj	0 g	0 g	1 g	
Vodka	1 g	9,69 kj	0 g	0 g	0 g	
Total	1502 g	8003 kj	69,2 g	75,6 g	226 g	

Noter

Morgenmad:

1 skive franskbrød pr. dag

1/3 dl. havregryn, 1 tsk musli, 1 spsk cornflakes

Frokost:

2 skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1 aften pr. mdr

burgerboller 1 aften pr. mdr

1 lasagneplade pr. mdr.

pizza ½ aften pr. mdr

pitabrød ½ aften pr. mdr

wrap ½ aften pr. mdr

½ flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, ½ grovkiks

0,25 stk. kage og ½ småkage pr. dag

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Mænd 18-30 år 13200 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	408 g	4865 kJ	23,8 g	27,0 g	197 g	
Havregryn	30 g	460 kJ	1,95 g	3,96 g	17,4 g	
Cornflakes	3,70 g	57,7 kJ	0,048 g	0,27 g	2,96 g	
Müsli, Dr. Schär	3,70 g	56,5 kJ	0,33 g	0,50 g	2,09 g	
Franskbrød	60 g	679 kJ	2,58 g	4,80 g	28,4 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	150 g	1346 kJ	4,80 g	6,75 g	57,1 g	
Flute, groft	6,60 g	74,5 kJ	0,24 g	0,52 g	3,21 g	
Grovboller, glutenfri	35 g	338 kJ	0,70 g	0,94 g	17,4 g	
Burgerboller	8 g	95,6 kJ	0,33 g	0,65 g	4,09 g	
Spaghetti, Spar	20 g	304 kJ	0,30 g	2,40 g	14,4 g	
Lasagneplader	4 g	61,6 kJ	0,072 g	0,49 g	2,91 g	
Pitabrød	6 g	69,1 kJ	0,072 g	0,55 g	3,21 g	
Pizzabund, Dr. Schär	12 g	131 kJ	0,11 g	0,36 g	6,89 g	
Knækbrød, Dr. Schär	13 g	204 kJ	0,78 g	1,17 g	8,71 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	30 g	580 kJ	8,19 g	1,53 g	13,8 g	
Småkager	3 g	63,2 kJ	0,78 g	0,16 g	1,81 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	1 g	15,2 kJ	0,015 g	0,075 g	0,78 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	6 g	107 kJ	0,96 g	0,36 g	3,84 g	
Tortilla wraps, Mex & co	5 g	65 kJ	0,38 g	0,40 g	2,55 g	
Lagkagebunde	2 g	26,6 kJ	0,070 g	0,13 g	1,28 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	2 g	38,5 kJ	0,34 g	0,17 g	1,33 g	
mælkeprodukter	477 g	1349 kJ	10,8 g	27,8 g	26,5 g	
Minimælk	250 g	395 kJ	1,25 g	8,75 g	11,8 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	150 g	390 kJ	1,95 g	5,25 g	12 g	
Skyr	20 g	51,6 kJ	0,040 g	2,22 g	0,74 g	
Piskefløde, 38%	2,50 g	37,4 kJ	0,95 g	0,052 g	0,077 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	3,50 g	43,9 kJ	0,73 g	0,84 g	0,11 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	15 g	36 kJ	0,075 g	0,53 g	1,43 g	
Ost, fast, 30+	35 g	385 kJ	5,60 g	10,0 g	0,39 g	
Frugt og grønt	470 g	968 kJ	1,57 g	5,09 g	43,6 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Jordbær	20 g	34 kJ	0,12 g	0,14 g	1,46 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rod	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Frokost	145 g	1829 kJ	35,6 g	12,3 g	18,7 g	
Smør, saltet	25 g	758 kJ	20,4 g	0,13 g	0,15 g	

Marmelade	20 g	174 kj	0,10 g	0,10 g	9,80 g	
Hamburgerryg	20 g	102 kj	0,98 g	3,68 g	0,16 g	
Leverpostej	15 g	148 kj	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	20 g	119 kj	1,98 g	2,52 g	0,16 g	
Sild, marinerede	25 g	288 kj	4,25 g	2,98 g	4,70 g	
Humus, Føtex	15 g	126 kj	2,10 g	1,20 g	2,55 g	
Remoulade	2,50 g	41,1 kj	0,92 g	0,028 g	0,38 g	
Mayonnaise	2,50 g	74,5 kj	2 g	0,028 g	0,003 g	

Aftensmad	487 g	3041 kj	39,2 g	41,4 g	42,7 g	
Oksekød, ca. 8%	75 g	485 kj	5,85 g	15,8 g	0 g	
Kylling, kød og skind	50 g	378 kj	5,90 g	9,40 g	0 g	
Svinekotelet	50 g	367 kj	5,15 g	10,3 g	0 g	
Olivenolie	16 g	592 kj	16 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	85 g	291 kj	0,26 g	1,61 g	14,4 g	
Ris, kogte	75 g	408 kj	0,16 g	1,78 g	21,4 g	
Morney sauce	40 g	212 kj	3,40 g	2,04 g	3 g	
Ketchup, Budget	6 g	25,8 kj	0,060 g	0,060 g	1,38 g	
Dressing, creme fraiche	5 g	86,7 kj	2,08 g	0,080 g	0,48 g	
Rødvin	35 g	106 kj	0 g	0,070 g	0,53 g	
Øl, pilsner	45 g	71,1 kj	0 g	0,14 g	1,22 g	

Aften	45 g	768 kj	6,25 g	2,86 g	28,0 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	25 g	363 kj	0,025 g	1,40 g	19,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	10 g	210 kj	3 g	0,50 g	4,90 g	
Energibar m. vanilje og mandler, Øko, BetterBar	8 g	144 kj	2,16 g	0,48 g	3,28 g	

Diverse	155 g	322 kj	0,045 g	0,27 g	15,2 g	
Appelsinjuice	45 g	81 kj	0,045 g	0,27 g	4,37 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	35 g	66,5 kj	0 g	0 g	3,85 g	
Sodavand, Super Topform	70 g	126 kj	0 g	0 g	7 g	
Vodka	5 g	48,5 kj	0 g	0 g	0 g	

Total	2187 g	13142 kj	117 g	117 g	372 g	
--------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	--------------	--

ENERGI

Energi 13142 kJ
 Energiprocent 

MAKRONÆRINGSSTOFFER

Protein 117 g
 - Protein, total -
 - Protein, total-N 14,1 g
 Kulhydrat (tilgængelig) 372 g
 - Kostfibre 38,2 g
 - Sukkerarter 115 g
 - Tilsat sukker 29,3 g
 Fedt 117 g
 - Mættede fedtsyrer 38,8 g
 - Monumættede fedtsyrer 38,1 g
 - Polyumættede fedtsyrer 11,4 g
 Alkohol 6,66 g

VITAMINER

A-vitamin 1402 µg RE
 - Retinol 907 µg
 - β-caroten 5822 µg
 B1-vitamin, thiamin 1,41 mg
 B2-vitamin, riboflavin 1,67 mg
 B6-vitamin 2,16 mg
 B12-vitamin 7,41 µg
 C-vitamin 128 mg
 - L-ascorbinsyre 94,4 mg
 - L-dehydroascorbinsyre 10,6 mg
 D-vitamin 4,32 µg
 - D3-vitamin, cholecalciferol 2,89 µg
 - D2-vitamin, ergocalciferol 0 µg
 - 25-hydroxycholecalciferol 0,068 µg
 E-vitamin (α-tokoferol) 7,86 mg
 K-vitamin 84,6 µg
 Niacin (NE) 36,2 NE
 - Niacin (mg) 20,9 mg
 - Tryptofans bidrag 17,0 mg
 Pantothenesyre 6,12 mg
 Biotin 35,1 µg
 Folat 387 µg

MINERALER

Calcium, Ca 886 mg
 Chlorid, Cl -
 Fosfor, P 1465 mg
 Jern, Fe 10,6 mg
 Jod, I 107 µg
 Kalium, K 3321 mg
 Kobber, Cu 0,94 mg
 Krom, Cr 26,4 µg
 Magnesium, Mg 295 mg
 Mangan, Mn 3,86 mg
 Molybdæn, Mo -
 Natrium 2,50 g
 Saltindhold 1,08 g
 Nikkel, Ni 85,1 µg
 Selen, Se 44,8 µg
 Zink, Zn 13,1 mg

AMINOSYRER

Isoleucin 3698 mg
 Leucin 5996 mg
 Lysin 5731 mg
 Methionin 1838 mg
 Cystein 716 mg
 Phenylalanin 3383 mg
 Tyrosin 2693 mg
 Threonin 3019 mg

Tryptofan 912 mg
 Valin 4378 mg
 Arginin 4339 mg
 Histidin 2303 mg
 Alanin 3964 mg
 Asparaginsyre 7023 mg
 Glutaminsyre 13243 mg
 Glycin 3502 mg
 Prolin 4606 mg
 Serin 3582 mg

MONOSAKKARIDER

Fructose 15,1 g
 Glucose 13,4 g

DISAKKARIDER

Lactose 13,5 g
 Maltose 0,021 g
 Saccharose (sukrose) 18,6 g

POLYSAKKARIDER

Stivelse 32,3 g

SUKKERALKOHOLER

Sukkeralkoholer 0 g
 Polyoler -

FEDTSYRER

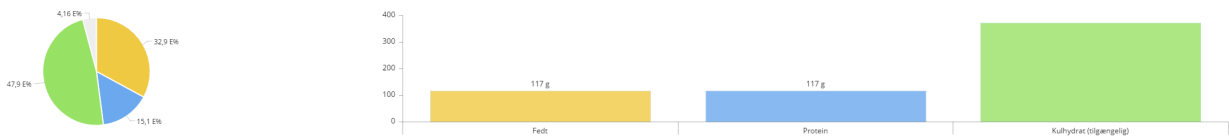
C4:0, smørsyre 1,06 g
 C6:0, capronsyre 1,07 g
 C8:0, caprylsyre 0,54 g
 C10:0, caprinsyre 0,89 g
 C12:0, laurinsyre 1,09 g
 C14:0, myristinesyre 3,82 g
 C15:0, pentadecansyre 0,034 g
 C16:0, palmitinsyre 18,3 g
 C17:0, margarinsyre 0,069 g
 C18:0, stearinsyre 6,56 g
 C20:0, arachinsyre 0,17 g
 C22:0, behensyre 0,010 g
 C24:0, lignocerinsyre 0,036 g
 C14:1, n-5, myristoleinsyre 0,46 g
 C16:1, n-7, palmitoleinsyre 1,85 g
 C18:1, n-9, oliesyre 32,8 g
 C18:1, n-7, vaccensyre 0,27 g
 C20:1, n-11, gadoleinsyre 1,06 g
 C22:1, n-9, erucasyre 0,031 g
 C22:1, n-11, cetoleinsyre 0,85 g
 C24:1, n-9, nervonsyre 0,008 g
 C18:2, n-6, linolsyre 7,82 g
 C18:3, n-3, linolensyre 1,23 g
 C18:4, n-3, octadecatetraensyre 0,11 g
 C20:4, n-6, arachidonsyre 0,14 g
 C20:5, n-3, EPA 0,23 g
 C22:5, n-3, DPA 0,048 g
 C22:6, n-3, DHA 0,37 g
 Omega 3, n-3 1,98 g
 Omega 6, n-6 7,85 g
 Transfedtsyrer 1,72 g
 Andre fedtsyrer 0,11 g

ANDET

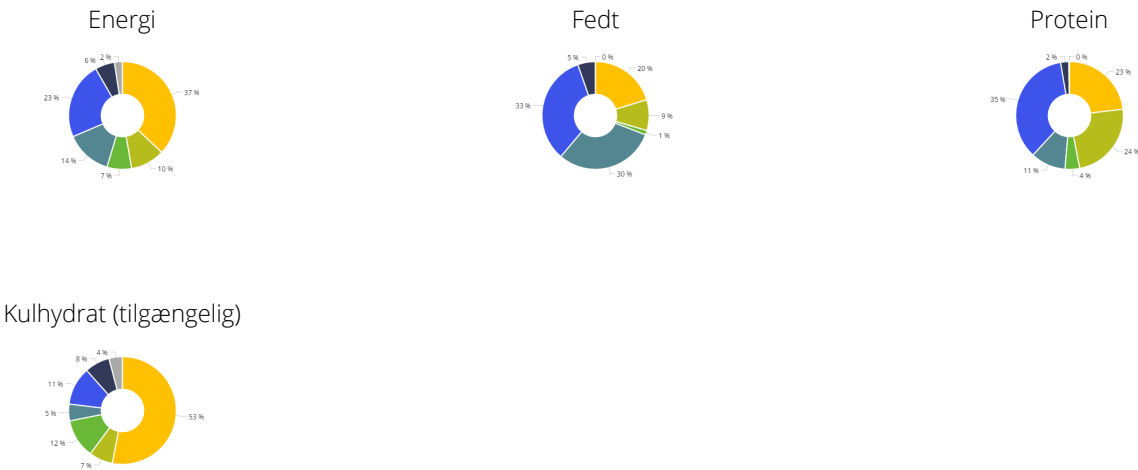
Aske 15,7 g
 Kolesterol 347 mg

Kulhydrat (tilgængelig, videnskabelig) 184 g
 Organiske syrer 0 g
 Vand 1199 g
 Vandopløselige fibre -

Energifordeling for makronæringsstoffer



Fordeling per måltid



Noter

Morgenmad:

1,2 skive franskbrød pr. dag

1 dl. havregryn, 2 tsk musli, 2 spsk cornflakes

Frokost:

3 skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 2 aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1½ aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

0,6 grovbolle, 1½ stk. knækbrød, 2/3 grovkiks

0,4 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

1/5-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Mænd 31-60 år 12400 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	357 g	4260 kJ	21,4 g	23,4 g	172 g	
Havregryn	24 g	368 kJ	1,56 g	3,17 g	13,9 g	
Müsli, Dr. Schär	3,70 g	56,5 kJ	0,33 g	0,50 g	2,09 g	
Cornflakes	3,70 g	57,7 kJ	0,048 g	0,27 g	2,96 g	
Franskbrød	56 g	633 kJ	2,41 g	4,48 g	26,5 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	130 g	1166 kJ	4,16 g	5,85 g	49,5 g	
Flute, groft	6,60 g	74,5 kJ	0,24 g	0,52 g	3,21 g	
Grovboller, glutenfri	32 g	309 kJ	0,64 g	0,86 g	15,9 g	
Burgerboller	6 g	71,7 kJ	0,25 g	0,49 g	3,07 g	
Spaghetti, Spar	16 g	243 kJ	0,24 g	1,92 g	11,5 g	
Lasagneplader	3 g	46,2 kJ	0,054 g	0,37 g	2,18 g	
Pitabrød	5 g	57,5 kJ	0,060 g	0,46 g	2,67 g	
Pizzabund, Dr. Schär	10 g	109 kJ	0,090 g	0,30 g	5,74 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	30 g	580 kJ	8,19 g	1,53 g	13,8 g	
Småkager	3 g	63,2 kJ	0,78 g	0,16 g	1,81 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	2 g	30,4 kJ	0,030 g	0,15 g	1,56 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	4 g	71,2 kJ	0,64 g	0,24 g	2,56 g	
Tortilla wraps, Mex & co	2 g	26 kJ	0,15 g	0,16 g	1,02 g	
Lagkagebunde	2 g	26,6 kJ	0,070 g	0,13 g	1,28 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	1 g	19,3 kJ	0,17 g	0,083 g	0,66 g	
mælkeprodukter	447 g	1273 kJ	10,5 g	26,8 g	24,0 g	
Minimælk	250 g	395 kJ	1,25 g	8,75 g	11,8 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	130 g	338 kJ	1,69 g	4,55 g	10,4 g	
Skyr	20 g	51,6 kJ	0,040 g	2,22 g	0,74 g	
Piskefløde, 38%	2,50 g	37,4 kJ	0,95 g	0,052 g	0,077 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	3,50 g	43,9 kJ	0,73 g	0,84 g	0,11 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	5 g	12 kJ	0,025 g	0,17 g	0,47 g	
Ost, fast, 30+	35 g	385 kJ	5,60 g	10,0 g	0,39 g	
Frugt og grønt	500 g	1019 kJ	1,75 g	5,30 g	45,8 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Jordbær	50 g	85 kJ	0,30 g	0,35 g	3,65 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rod	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Frokost	144 g	1806 kJ	35,0 g	12,3 g	18,6 g	
Smør, saltet	25 g	758 kJ	20,4 g	0,13 g	0,15 g	

Marmelade	20 g	174 kj	0,10 g	0,10 g	9,80 g	
Hamburgerryg	20 g	102 kj	0,98 g	3,68 g	0,16 g	
Leverpostej	15 g	148 kj	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	20 g	119 kj	1,98 g	2,52 g	0,16 g	
Sild, marinerede	25 g	288 kj	4,25 g	2,98 g	4,70 g	
Humus, Føtex	15 g	126 kj	2,10 g	1,20 g	2,55 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	486 g	3004 kj	38,2 g	41,4 g	42,7 g	
Oksekød, ca. 8%	75 g	485 kj	5,85 g	15,8 g	0 g	
Kylling, kød og skind	50 g	378 kj	5,90 g	9,40 g	0 g	
Svinekotelet	50 g	367 kj	5,15 g	10,3 g	0 g	
Olivenolie	15 g	555 kj	15 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	5 g	19 kj	0,35 g	0,050 g	0,25 g	
Kartoffel	85 g	291 kj	0,26 g	1,61 g	14,4 g	
Ris, kogte	75 g	408 kj	0,16 g	1,78 g	21,4 g	
Morney sauce	40 g	212 kj	3,40 g	2,04 g	3 g	
Ketchup, Budget	6 g	25,8 kj	0,060 g	0,060 g	1,38 g	
Dressing, creme fraiche	5 g	86,7 kj	2,08 g	0,080 g	0,48 g	
Rødvin	35 g	106 kj	0 g	0,070 g	0,53 g	
Øl, pilsner	45 g	71,1 kj	0 g	0,14 g	1,22 g	

Aften	41 g	696 kj	5,17 g	2,62 g	26,4 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	25 g	363 kj	0,025 g	1,40 g	19,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Franske kartofler, Kims	10 g	210 kj	3 g	0,50 g	4,90 g	
Energibar m. vanilje og mandler, Øko, BetterBar	4 g	72,2 kj	1,08 g	0,24 g	1,64 g	

Diverse	145 g	304 kj	0,045 g	0,27 g	14,2 g	
Appelsinjuice	45 g	81 kj	0,045 g	0,27 g	4,37 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	35 g	66,5 kj	0 g	0 g	3,85 g	
Sodavand, Super Topform	60 g	108 kj	0 g	0 g	6 g	
Vodka	5 g	48,5 kj	0 g	0 g	0 g	

Total	2120 g	12362 kj	112 g	112 g	343 g	
--------------	---------------	-----------------	--------------	--------------	--------------	---

ENERGI

Energi 12362 kJ
 Energiprocent 

MAKRONÆRINGSSTOFFER

Protein 112 g
 - Protein, total -
 - Protein, total-N 13,8 g
 Kulhydrat (tilgængelig) 343 g
 - Kostfibre 35,5 g
 - Sukkerarter 112 g
 - Tilsat sukker 27,8 g
 Fedt 112 g
 - Mættede fedtsyrer 37,7 g
 - Monumættede fedtsyrer 36,9 g
 - Polyumættede fedtsyrer 11,0 g
 Alkohol 6,66 g

VITAMINER

A-vitamin 1402 µg RE
 - Retinol 906 µg
 - β-caroten 5834 µg
 B1-vitamin, thiamin 1,38 mg
 B2-vitamin, riboflavin 1,64 mg
 B6-vitamin 2,15 mg
 B12-vitamin 7,40 µg
 C-vitamin 151 mg
 - L-ascorbinsyre 117 mg
 - L-dehydroascorbinsyre 10,6 mg
 D-vitamin 4,29 µg
 - D3-vitamin, cholecalciferol 2,88 µg
 - D2-vitamin, ergocalciferol 0 µg
 - 25-hydroxycholecalciferol 0,068 µg
 E-vitamin (α-tokoferol) 7,79 mg
 K-vitamin 90,2 µg
 Niacin (NE) 36,1 NE
 - Niacin (mg) 20,9 mg
 - Tryptofans bidrag 16,7 mg
 Pantothenesyre 6,07 mg
 Biotin 34,0 µg
 Folat 416 µg

MINERALER

Calcium, Ca 865 mg
 Chlorid, Cl -
 Fosfor, P 1425 mg
 Jern, Fe 10,3 mg
 Jod, I 103 µg
 Kalium, K 3320 mg
 Kobber, Cu 0,93 mg
 Krom, Cr 26,0 µg
 Magnesium, Mg 283 mg
 Mangan, Mn 3,62 mg
 Molybdæn, Mo -
 Natrium 2,40 g
 Saltindhold 1,01 g
 Nikkel, Ni 76,8 µg
 Selen, Se 44,3 µg
 Zink, Zn 12,9 mg

AMINOSYRER

Isoleucin 3628 mg
 Leucin 5876 mg
 Lysin 5662 mg
 Methionin 1810 mg
 Cystein 682 mg
 Phenylalanin 3299 mg
 Tyrosin 2643 mg
 Threonin 2968 mg

Tryptofan 893 mg
 Valin 4286 mg
 Arginin 4265 mg
 Histidin 2266 mg
 Alanin 3902 mg
 Asparaginsyre 6928 mg
 Glutaminsyre 12844 mg
 Glycin 3436 mg
 Prolin 4472 mg
 Serin 3498 mg

MONOSAKKARIDER

Fructose 15,8 g
 Glucose 14,0 g

DISAKKARIDER

Lactose 13,0 g
 Maltose 0,021 g
 Saccharose (sukrose) 18,1 g

POLYSAKKARIDER

Stivelse 32,2 g

SUKKERALKOHOLER

Sukkeralkoholer 0 g
 Polyoler -

FEDTSYRER

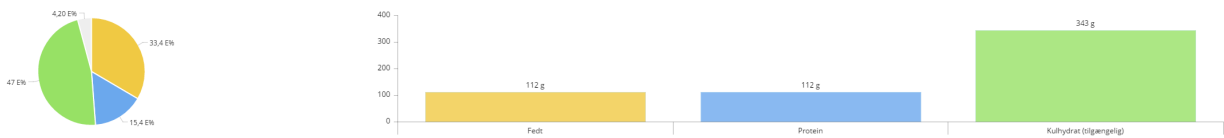
C4:0, smørsyre 1,06 g
 C6:0, capronsyre 1,06 g
 C8:0, caprylsyre 0,54 g
 C10:0, caprinsyre 0,89 g
 C12:0, laurinsyre 1,09 g
 C14:0, myristinesyre 3,81 g
 C15:0, pentadecansyre 0,034 g
 C16:0, palmitinsyre 18,1 g
 C17:0, margarinsyre 0,069 g
 C18:0, stearinsyre 6,50 g
 C20:0, arachinsyre 0,16 g
 C22:0, behensyre 0,008 g
 C24:0, lignocerininsyre 0,029 g
 C14:1, n-5, myristoleinsyre 0,46 g
 C16:1, n-7, palmitoleinsyre 1,83 g
 C18:1, n-9, oliesyre 31,6 g
 C18:1, n-7, vaccensyre 0,27 g
 C20:1, n-11, gadoleinsyre 1,05 g
 C22:1, n-9, erucasyre 0,029 g
 C22:1, n-11, cetoleinsyre 0,85 g
 C24:1, n-9, nervonsyre 0,006 g
 C18:2, n-6, linolsyre 7,45 g
 C18:3, n-3, linolensyre 1,20 g
 C18:4, n-3, octadecatetraensyre 0,11 g
 C20:4, n-6, arachidonsyre 0,14 g
 C20:5, n-3, EPA 0,23 g
 C22:5, n-3, DPA 0,048 g
 C22:6, n-3, DHA 0,37 g
 Omega 3, n-3 1,96 g
 Omega 6, n-6 7,49 g
 Transfedtsyrer 1,71 g
 Andre fedtsyrer 0,11 g

ANDET

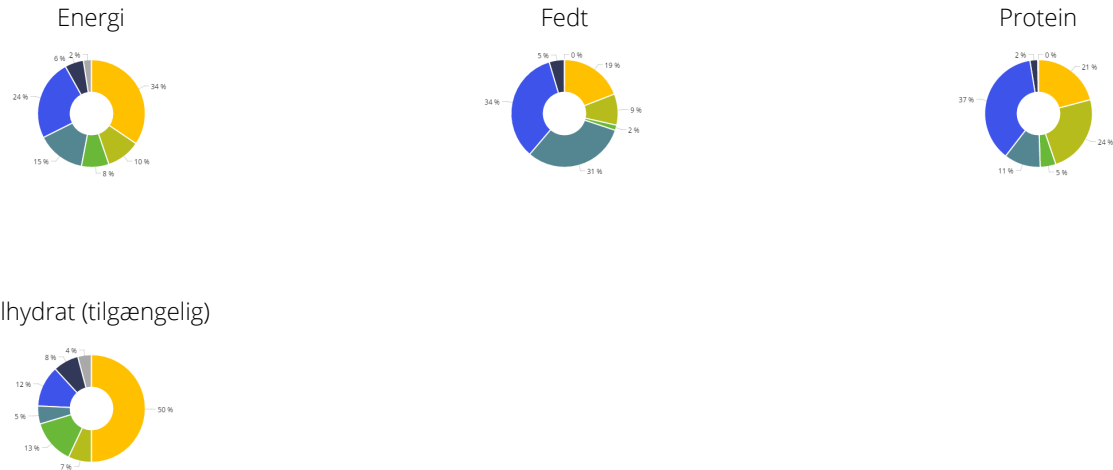
Aske 15,5 g
 Kolesterol 344 mg

Kulhydrat (tilgængelig, videnskabelig) 178 g
 Organiske syrer 0 g
 Vand 1205 g
 Vandopløselige fibre -

Energifordeling for makronæringsstoffer



Fordeling per måltid



Noter

Morgenmad:

1,1 skive franskbrød pr. dag

lille dl. havregryn, 2 tsk musli, 2 spsk cornflakes

Frokost:

2,6 skive groft brød pr. dag

Aftensmad:

Spaghetti 1½ aften om uge

burgerboller 1½ aften pr. mdr

lasagne 1 aften pr. mdr.

pizza 1½ aften pr. mdr

pitabrød 1 aften pr. mdr

wrap 1 aften pr. mdr

1 flutes til maden pr. uge

Mellemmåltider:

½ grovbolle, 1 stk. knækbrød, 1½ grovkiks

0,4 stk. kage og 1 lille småkage pr. dag

1/6-del müslibar pr. dag.

Div:

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristende løg, kammerjunker

Mænd 61-74 år 10900 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	324 g	3823 kJ	20,7 g	20,5 g	151 g	
Havregryn	24 g	368 kJ	1,56 g	3,17 g	13,9 g	
Müsli, Dr. Schär	3,70 g	56,5 kJ	0,33 g	0,50 g	2,09 g	
Cornflakes	3,70 g	57,7 kJ	0,048 g	0,27 g	2,96 g	
Franskbrød	56 g	633 kJ	2,41 g	4,48 g	26,5 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	130 g	1166 kJ	4,16 g	5,85 g	49,5 g	
Flute, groft	7 g	79,0 kJ	0,25 g	0,55 g	3,40 g	
Grovboller, glutenfri	32 g	309 kJ	0,64 g	0,86 g	15,9 g	
Burgerboller	2 g	23,9 kJ	0,083 g	0,16 g	1,02 g	
Spaghetti, Spar	2,50 g	38,0 kJ	0,037 g	0,30 g	1,80 g	
Lasagneplader	1 g	15,4 kJ	0,018 g	0,12 g	0,73 g	
Pitabrød	1 g	11,5 kJ	0,012 g	0,091 g	0,54 g	
Pizzabund, Dr. Schär	2,50 g	27,3 kJ	0,022 g	0,075 g	1,44 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	30 g	580 kJ	8,19 g	1,53 g	13,8 g	
Småkager	3 g	63,2 kJ	0,78 g	0,16 g	1,81 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	2 g	30,4 kJ	0,030 g	0,15 g	1,56 g	
Müslibar, chokolade og banan, Golden Bridge	1,60 g	28,5 kJ	0,26 g	0,096 g	1,02 g	
Tortilla wraps, Mex & co	1,30 g	16,9 kJ	0,098 g	0,10 g	0,66 g	
Lagkagebunde	2 g	26,6 kJ	0,070 g	0,13 g	1,28 g	
Tarteletter, REMA 1000	1,10 g	23,6 kJ	0,31 g	0,10 g	0,62 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	2 g	38,5 kJ	0,34 g	0,17 g	1,33 g	
mælkeprodukter	427 g	1196 kJ	9,97 g	24,4 g	23,1 g	
Minimælk	250 g	395 kJ	1,25 g	8,75 g	11,8 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	130 g	338 kJ	1,69 g	4,55 g	10,4 g	
Skyr	5 g	12,9 kJ	0,010 g	0,56 g	0,18 g	
Piskefløde, 38%	2,50 g	37,4 kJ	0,95 g	0,052 g	0,077 g	
Pizzatopping, Karolines køkken, Arla	1 g	12,5 kJ	0,21 g	0,24 g	0,032 g	
Feta	1 g	10,5 kJ	0,25 g	0,15 g	0,040 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	2 g	4,80 kJ	0,010 g	0,070 g	0,19 g	
Ost, fast, 30+	35 g	385 kJ	5,60 g	10,0 g	0,39 g	
Frugt og grønt	530 g	1057 kJ	1,87 g	5,51 g	47,4 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	100 g	342 kJ	0,30 g	1,30 g	17,4 g	
Jordbær	60 g	102 kJ	0,36 g	0,42 g	4,38 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	70 g	74,9 kJ	0,21 g	0,49 g	3,01 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rod	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Frokost	114 g	1473 kJ	28,1 g	9,52 g	15,9 g	
Smør, saltet	20 g	606 kJ	16,3 g	0,10 g	0,12 g	

Marmelade	20 g	174 kj	0,10 g	0,10 g	9,80 g	
Hamburgerryg	15 g	76,2 kj	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kj	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	15 g	89,1 kj	1,49 g	1,89 g	0,12 g	
Sild, marinerede	25 g	288 kj	4,25 g	2,98 g	4,70 g	
Remoulade	2 g	32,9 kj	0,74 g	0,022 g	0,30 g	
Mayonnaise	2 g	59,6 kj	1,60 g	0,022 g	0,002 g	

Aftensmad	474 g	2690 kj	32,0 g	38,4 g	41,5 g	
Oksekød, ca. 8%	60 g	388 kj	4,68 g	12,7 g	0 g	
Kylling, kød og skind	50 g	378 kj	5,90 g	9,40 g	0 g	
Svinekotelet	50 g	367 kj	5,15 g	10,3 g	0 g	
Olivenolie	10 g	370 kj	10 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	3 g	11,4 kj	0,21 g	0,030 g	0,15 g	
Kartoffel	130 g	445 kj	0,39 g	2,47 g	22,0 g	
Ris, kogte	45 g	245 kj	0,095 g	1,07 g	12,9 g	
Morney sauce	40 g	212 kj	3,40 g	2,04 g	3 g	
Ketchup, Budget	6 g	25,8 kj	0,060 g	0,060 g	1,38 g	
Dressing, creme fraiche	5 g	86,7 kj	2,08 g	0,080 g	0,48 g	
Rødvin	30 g	91,2 kj	0 g	0,060 g	0,45 g	
Øl, pilsner	45 g	71,1 kj	0 g	0,14 g	1,22 g	

Aften	22 g	381 kj	2,53 g	1,60 g	15,1 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	15 g	218 kj	0,015 g	0,84 g	11,8 g	
Mandler	2 g	51,1 kj	1,06 g	0,48 g	0,11 g	
Mørk chokolade	5 g	112 kj	1,46 g	0,28 g	3,12 g	

Diverse	107 g	212 kj	0,035 g	0,21 g	10,7 g	
Appelsinjuice	35 g	63 kj	0,035 g	0,21 g	3,40 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	35 g	66,5 kj	0 g	0 g	3,85 g	
Sodavand, Super Topform	35 g	63 kj	0 g	0 g	3,50 g	
Vodka	2 g	19,4 kj	0 g	0 g	0 g	

Total	1998 g	10832 kj	95,1 g	100 g	305 g	
--------------	---------------	-----------------	---------------	--------------	--------------	--

Noter

1,1 skive franskbrød pr. dag

2,6 skive groft brød pr. dag

0,5 grovbolle pr. dag

1 burgerbolle pr. mdr

3,5 portions flutes pr. mdr

Spaghetti 1 gange pr. mdr.

1 lasagne plade pr. mdr.

½ pizzabunde fra Dr. Schär pr. mdr

½ pitabrød pr. mdr

1 wrap pr. mdr

0,4 stk. kage pr. dag

3 tarteletter pr. mdr

2 müslibar pr. mdr.

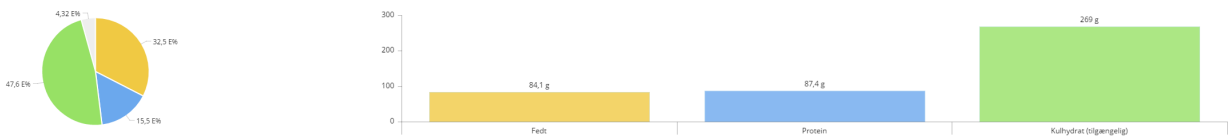
Mænd over 75 år 9600 kJ

	Gram	Energi	Fedt	Protein	Kulhydrat	E%
Glutenfri brød, pasta, morgenmad m.m	302 g	3566 kJ	20,2 g	18,8 g	139 g	
Havregryn	20 g	307 kJ	1,30 g	2,64 g	11,6 g	
Müsli, Dr. Schär	2 g	30,5 kJ	0,18 g	0,27 g	1,13 g	
Cornflakes	2 g	31,2 kJ	0,026 g	0,15 g	1,60 g	
Franskbrød	56 g	633 kJ	2,41 g	4,48 g	26,5 g	
Glutenfri brød mørkt, Gudruns glutenfri	120 g	1076 kJ	3,84 g	5,40 g	45,7 g	
Flute, groft	6 g	67,7 kJ	0,22 g	0,47 g	2,92 g	
Grovboller, glutenfri	32 g	309 kJ	0,64 g	0,86 g	15,9 g	
Burgerboller	1 g	11,9 kJ	0,041 g	0,081 g	0,51 g	
Spaghetti, Spar	2,50 g	38,0 kJ	0,037 g	0,30 g	1,80 g	
Lasagneplader	1 g	15,4 kJ	0,018 g	0,12 g	0,73 g	
Pizzabund, Dr. Schär	1 g	10,9 kJ	0,009 g	0,030 g	0,57 g	
Knækbrød, Dr. Schär	10 g	157 kJ	0,60 g	0,90 g	6,70 g	
Fiberkiks	5,50 g	59,4 kJ	0,19 g	0,71 g	2,37 g	
Tørkage	35 g	677 kJ	9,55 g	1,78 g	16,1 g	
Småkager	1,50 g	31,6 kJ	0,39 g	0,080 g	0,91 g	
Rasp, glutenfri, Vitamille	2 g	30,4 kJ	0,030 g	0,15 g	1,56 g	
Lagkagebunde	2 g	26,6 kJ	0,070 g	0,13 g	1,28 g	
Tarteletter, REMA 1000	1 g	21,5 kJ	0,28 g	0,095 g	0,56 g	
Ristede løg	0,50 g	12,6 kJ	0,24 g	0,030 g	0,18 g	
Kammerjunkere	1 g	19,3 kJ	0,17 g	0,083 g	0,66 g	
mælkeprodukter	395 g	1100 kJ	9,24 g	23,0 g	20,6 g	
Minimælk	250 g	395 kJ	1,25 g	8,75 g	11,8 g	
Yoggi Blåbær & banan, 30% mindre sukker, Arla	100 g	260 kJ	1,30 g	3,50 g	8 g	
Skyr	5 g	12,9 kJ	0,010 g	0,56 g	0,18 g	
Piskefløde, 38%	2,50 g	37,4 kJ	0,95 g	0,052 g	0,077 g	
Feta	0,50 g	5,25 kJ	0,13 g	0,075 g	0,020 g	
Kakao skummetmælk, Lille Lise	2 g	4,80 kJ	0,010 g	0,070 g	0,19 g	
Ost, fast, 30+	35 g	385 kJ	5,60 g	10,0 g	0,39 g	
Frugt og grønt	480 g	951 kJ	1,69 g	5,04 g	42,3 g	
Æble	100 g	216 kJ	0,30 g	0,30 g	10,7 g	
Banan	80 g	274 kJ	0,24 g	1,04 g	13,9 g	
Jordbær	50 g	85 kJ	0,30 g	0,35 g	3,65 g	
Porre	50 g	79 kJ	0,20 g	0,95 g	2,75 g	
Gulerod	50 g	75 kJ	0,20 g	0,35 g	2,95 g	
Tomat	50 g	53,5 kJ	0,15 g	0,35 g	2,15 g	
Løg	50 g	95,5 kJ	0,15 g	0,80 g	4,05 g	
Selleri, rod	50 g	73 kJ	0,15 g	0,90 g	2,15 g	
Frokost	101 g	1282 kJ	24,4 g	8,30 g	13,9 g	
Smør, saltet	19 g	576 kJ	15,5 g	0,095 g	0,11 g	
Marmelade	20 g	174 kJ	0,10 g	0,10 g	9,80 g	
Hamburgerryg	15 g	76,2 kJ	0,73 g	2,76 g	0,12 g	
Leverpostej	15 g	148 kJ	2,88 g	1,65 g	0,78 g	
Æg	15 g	89,1 kJ	1,49 g	1,89 g	0,12 g	

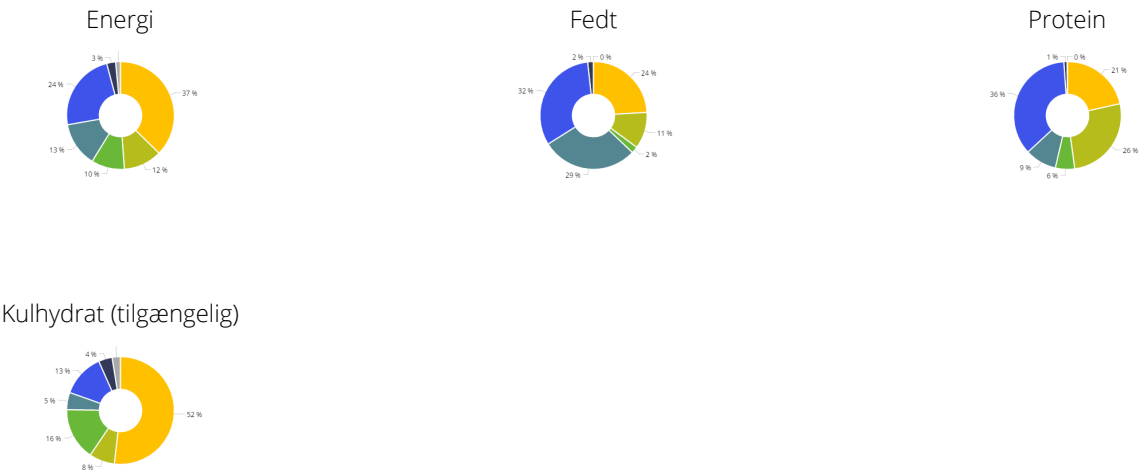
Sild, marinerede	15 g	173 kj	2,55 g	1,78 g	2,82 g	
Remoulade	1 g	16,4 kj	0,37 g	0,011 g	0,15 g	
Mayonnaise	1 g	29,8 kj	0,80 g	0,011 g	0,001 g	
Aftensmad	394 g	2257 kj	27,0 g	31,3 g	34,9 g	
Oksekød, ca. 8%	50 g	324 kj	3,90 g	10,6 g	0 g	
Kylling, kød og skind	40 g	302 kj	4,72 g	7,52 g	0 g	
Svinekotelet	40 g	293 kj	4,12 g	8,28 g	0 g	
Olivenolie	9 g	333 kj	9 g	0 g	0 g	
Milda Cremefine til madlavning 7%	3 g	11,4 kj	0,21 g	0,030 g	0,15 g	
Kartoffel	120 g	410 kj	0,36 g	2,28 g	20,3 g	
Ris, kogte	35 g	190 kj	0,073 g	0,83 g	10,0 g	
Morney sauce	30 g	159 kj	2,55 g	1,53 g	2,25 g	
Ketchup, Budget	2 g	8,60 kj	0,020 g	0,020 g	0,46 g	
Dressing, creme fraiche	5 g	86,7 kj	2,08 g	0,080 g	0,48 g	
Rødvin	30 g	91,2 kj	0 g	0,060 g	0,45 g	
Øl, pilsner	30 g	47,4 kj	0 g	0,090 g	0,81 g	
Aften	15 g	257 kj	1,47 g	0,84 g	11,0 g	
Slikmix, vingummi & lakrids	10 g	145 kj	0,010 g	0,56 g	7,90 g	
Mørk chokolade	5 g	112 kj	1,46 g	0,28 g	3,12 g	
Diverse	67 g	140 kj	0,020 g	0,12 g	6,79 g	
Appelsinjuice	20 g	36 kj	0,020 g	0,12 g	1,94 g	
Drikkeklar saftevand, solbær, Rynkeby	35 g	66,5 kj	0 g	0 g	3,85 g	
Sodavand, Super Topform	10 g	18 kj	0 g	0 g	1 g	
Vodka	2 g	19,4 kj	0 g	0 g	0 g	
Total	1754 g	9553 kj	84,1 g	87,4 g	269 g	

ENERGI			
Energi	9553 kJ		
Energiprocent			
MAKRONÆRINGSSTOFFER			
Protein	87,4 g		
- Protein, total	-		
- Protein, total-N	11,4 g		
Kulhydrat (tilgængelig)	269 g		
- Kostfibre	32,2 g		
- Sukkerarter	88,7 g		
- Tilsat sukker	24,1 g		
Fedt	84,1 g		
- Mættede fedtsyrer	29,9 g		
- Monumættede fedtsyrer	25,3 g		
- Polyumættede fedtsyrer	8,41 g		
Alkohol	4,63 g		
VITAMINER			
A-vitamin	1323 µg RE		
- Retinol	837 µg		
- β-caroten	5768 µg		
B1-vitamin, thiamin	1,11 mg		
B2-vitamin, riboflavin	1,44 mg		
B6-vitamin	1,83 mg		
B12-vitamin	5,96 µg		
C-vitamin	144 mg		
- L-ascorbinsyre	111 mg		
- L-dehydroascorbinsyre	9,74 mg		
D-vitamin	2,86 µg		
- D3-vitamin, cholecalciferol	1,84 µg		
- D2-vitamin, ergocalciferol	0 µg		
- 25-hydroxycholecalciferol	0,053 µg		
E-vitamin (α-tokoferol)	5,49 mg		
K-vitamin	95,0 µg		
Niacin (NE)	29,6 NE		
- Niacin (mg)	16,6 mg		
- Tryptofans bidrag	14,0 mg		
Pantothenisyre	5,22 mg		
Biotin	29,8 µg		
Folat	387 µg		
MINERALER			
Calcium, Ca	786 mg		
Chlorid, Cl	-		
Fosfor, P	1228 mg		
Jern, Fe	9,01 mg		
Jod, I	95,2 µg		
Kalium, K	2990 mg		
Kobber, Cu	0,82 mg		
Krom, Cr	21,0 µg		
Magnesium, Mg	241 mg		
Mangan, Mn	3,13 mg		
Molybdæn, Mo	-		
Natrium	1,88 g		
Saltindhold	0,49 g		
Nikkel, Ni	75,1 µg		
Selen, Se	35,6 µg		
Zink, Zn	10,3 mg		
AMINOSYRER			
Isoleucin	2865 mg		
Leucin	4637 mg		
Lysin	4450 mg		
Methionin	1414 mg		
Cystein	530 mg		
Phenylalanin	2615 mg		
Tyrosin	2097 mg		
Threonin	2322 mg		
		Tryptofan	714 mg
		Valin	3406 mg
		Arginin	3287 mg
		Histidin	1767 mg
		Alanin	3026 mg
		Asparaginsyre	5526 mg
		Glutaminsyre	10340 mg
		Glycin	2660 mg
		Prolin	3650 mg
		Serin	2779 mg
		MONOSAKKARIDER	
		Fructose	14,2 g
		Glucose	11,8 g
		DISAKKARIDER	
		Lactose	12,8 g
		Maltose	0,011 g
		Saccharose (sukrose)	16,5 g
		POLYSAKKARIDER	
		Stivelse	29,7 g
		SUKKERALKOHOLER	
		Sukkeralkoholer	0 g
		Polyoler	-
		FEDTSYRER	
		C4:0, smørsyre	0,85 g
		C6:0, capronsyre	0,84 g
		C8:0, caprylsyre	0,43 g
		C10:0, caprinsyre	0,71 g
		C12:0, laurinsyre	0,87 g
		C14:0, myristinesyre	2,94 g
		C15:0, pentadecansyre	0,023 g
		C16:0, palmitinsyre	13,3 g
		C17:0, margarinsyre	0,046 g
		C18:0, stearinsyre	5,40 g
		C20:0, arachinsyre	0,11 g
		C22:0, behensyre	0,004 g
		C24:0, lignocerinsyre	0,023 g
		C14:1, n-5, myristoleinsyre	0,35 g
		C16:1, n-7, palmitoleinsyre	1,37 g
		C18:1, n-9, oliesyre	21,5 g
		C18:1, n-7, vaccensyre	0,20 g
		C20:1, n-11, gadoleinsyre	0,71 g
		C22:1, n-9, erucasyre	0,014 g
		C22:1, n-11, cetoleinsyre	0,51 g
		C24:1, n-9, nervonsyre	0,003 g
		C18:2, n-6, linolsyre	5,40 g
		C18:3, n-3, linolensyre	0,94 g
		C18:4, n-3, octadecatetraensyre	0,067 g
		C20:4, n-6, arachidonsyre	0,11 g
		C20:5, n-3, EPA	0,14 g
		C22:5, n-3, DPA	0,035 g
		C22:6, n-3, DHA	0,23 g
		Omega 3, n-3	1,41 g
		Omega 6, n-6	5,49 g
		Transfedtsyrer	1,38 g
		Andre fedtsyrer	0,084 g
		ANDET	
		Aske	13,4 g
		Kolesterol	263 mg
		Kulhydrat (tilgængelig, videnskabelig)	161 g
		Organiske syrer	0 g
		Vand	1044 g
		Vandopløselige fibre	-

Energifordeling for makronæringsstoffer



Fordeling per måltid



Noter

600 g havregryn pr. mdr.

5 dl cornflakes pr. mdr.

1,6 dl. musli pr. mdr.

1,1 skive franskbrød pr. dag

2 skive groft brød pr. dag

0,5 grovbolle pr. dag

1 burgerbolle pr. mdr

3 portions flutes pr. mdr

Spaghetti 1 gange pr. mdr.

1 lasagne plade pr. mdr.

1/5 del pizzabund fra Dr. Schär pr. mdr

½ stk. kage pr. dag

½ småkage pr. dag

2,7 tarteletter pr. mdr