

De store madpakkefælder!

Diverse smoothies
1 pose 100 g. = ca. 55 kalorier

10-13 g sukker ~ 4-5 sukkerknalder!
0,9 g. kostfibre kontra
2,2 g. kostfibre i et alm. æble.

* Meget hurtige kulhydrater, samme indhold som i sodavand!



Salami pølse
1 stk. 10 g. = 46 kalorier

4,0 g. fedt
2,4 protein
0,4 g. salt

* Meget energitæt i forhold til mængde

Knoppers
25 g. = 137 kalorier

8,3 gram fedt
2,5 gram protein
8,8 gram sukker

* Meget energitæt! Første ingrediens på varedeklarationen er sukker!



Cheez Dippers
1 pakke 35 g. = 100 kalorier

5,6 g. fedt
3,8 g protein
0,6 g. salt

* Manglende kostfibre! ellers en god kombi af fedt, kulhydrat og protein



Danonino
1 pakke 35 g. = 100 kalorier

5,6 g. fedt
3,8 g protein
0,6 g. salt

* Manglende kostfibre!
ellers en god kombi af fedt, kulhydrat og protein



Kinder Milk Slice
1 stk. 28 g. = 118 kalorier

7,8 g. fedt
2,2 g. protein
8,2 g. sukker - 4 sukkerknalder

1 gram sukker fra,
så har det samme sukkerindhold som en pakke smarties!



Diverse mueslibar
1 stk. 23 g. = 101 kalorier

3,5 g. fedt
1,3 g. protein
1,1 g. kostfibre
5,4 g. sukker

* Meget højt sukkerindhold!
Over dobbelt så meget sukker,
som i sodavand pr. 100 g.!



Diverse figenstænger
1 stk. 20 g. = 59,8 kalorier

0,9 g. fedt
0,7 g. protein
1,5 g. kostfibre
6,4 g. sukker (naturligt fra figern)

* Sukkerindholdet er det samme som
en Prince chokoladekiks på 20 g. !

