

Den nærende madpakke!

Fuldkornsstave
20 g. = 78,7 kalorier

Fedt: 1,3 gram
Protein: 3 gram.
Sukker: 0,3 gram
Kostfibre: 1,6 gram.



* En klat smøreost ved siden af, og dit barn har en sund cheez dippers.

Ostehaps
18 gram = 51,6 kalorier

Fedt: 4,1 gram
Protein: 3,4 gram
Sukker: 0,1 gram

* Indholdet af salt er lidt højt, så max 2 dagligt.



Mandler - 20 gram / 14 stk. = 106 kalorier
Evt. med smag – rist med lakrids, paprika.

Fedt: 10,8 gram
Protein: 4,4 gram.
Sukker: 0,8 gram
Kostfibre: 1,8



* Perfekt mellemtid eller supplement til madpakken, da mandler indeholder protein samt sunde fedtstoffer.

Lille Bjørn Mortadella
20 g. = 38 kalorier

Fedt: 3 gram
Protein: 2,6 gram
Sukker: 0,1 gram



* Får rugbrødsmadden til at se spændende ud!

Nordthy Cripsy Snacks med tranebær og kokos
fås bl.a. i Rema 1000.
20 gram = 83 kalorier

Fedt: 2,1 gram
Protein: 2,2 gram
Sukker: 3,2 gram
Kostfibre: 1,7 gram



* God til formiddag med et stykke frugt

Forslag til hjemmelavet lækkerier i madpakken:

- **Bananpandekager med havregryn**
- **Dadelkugler med masser af nødder**
- **Fuldkornsmuffiens**
- **Fuldkornsvafler**

All in one Rug Crackers
20 gram = 87,8 kalorier

Fedt: 3,4 gram
Protein: 2,2 gram
Sukker: 1,4 gram
Kostfibre: 2,2 gram

* God til grøntsagsstave



Babydel
20 gram = 59,8 kalorier

Fedt: 4,8 gram
Protein: 4,3 gram
Sukker: 0,02 gram

* Indeholder halvt så meget salt som i ostehaps.



Kikærtesnacks
25 gram = 108 kalorier findes også i variant med blandet nødder.

Fedt: 4 gram
Protein: 5,3 gram
Sukker: 0,8 gram
Kostfibre: 2,5 gram

* Meget mættende snacks pga. det høje proteinindhold

