

Näringsinnehåll i några olika livsmedel med tyngdpunkt på kolhydrater

LIVSMEDEL	Mängd /Vikt	Energi (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kolhydrater (g)	Fiber (g)
Socker	1 tsk = 4 g	16	-	-	4	-
4 st Dextro Energy	12 g	48	-	-	12	-
Marmelad	1 msk = 17 g	40	-	-	10	-
Sylt/mos Önos Lågkalori	1 msk = 15 g	6	-	-	1	-
Äpple	1 styck = 125 g	60	-	0,1	13	2,9
Banan	1 styck = 105 g	100	1,2	0,1	22	1,5
Lättmjölk	1 dl	40	3,6	0,5	5	-
Vitt bröd 3% fiber	1 skiva = 30 g	80	2,5	1,1	15	1,0
Rågbröd 9% fiber	1 skiva = 30 g	74	2,1	0,5	15	2,7
Havregryn	1 dl = 35 g	131	3,3	2,4	22	2,6
Fiberhavregryn	1 dl = 35 g	130	3,5	2,6	21	3,7
Müsli, bas	1 dl = 40 g	147	3,7	1,6	27	3,9
Potatis, kokt	100 g	83	1,8	0,1	18	2,1
Ris parboiled, kokt	100 g	129	2,8	0,4	28	0,5
Pasta, kokt	100 g	139	4,3	0,6	28	2,0
Godis Gott & blandat	100 g	347	-	0,3	85	-

Beräkningar gjorda med Livsmedelsverkets databas och avser ätlig vikt.

Näringsinnehåll i några olika livsmedel med tyngdpunkt på kolhydrater

SNACKS	Mängd /Vikt	Energi (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kolhydrater (g)	Fiber (g)
Godis, Gott & blandat	100 g	347	-	0,3	85	-
Skumgodis	100 g	335	2,0	-	80	-
Lakrits, salt	100 g	395	3,0	-	94	-
Choklad	100 g	547	7,4	33,7	54	0,6
Potatischips	100 g	523	5,2	31,5	52	5,5
Popcorn	100 g	414	10,1	14,5	55	11,0
Jordnötter	100 g	605	22,4	51,3	9	11,6
Salta pinnar	100 g	384	10,5	6,3	68	4,3

DRYCKER	Volym	Energi (kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kolhydrater (g)	Fiber (g)	Alkohol (g)
Starksprit 40 vol.%	4 cl	80	-	-	-	-	12
Rödvin 14 vol.%	15 cl	120	-	-	1	-	16
Vitt vin 12 vol.%	15 cl	105	-	-	2	-	14
Starköl 5,4 vol.%	33 cl	140	-	-	10	-	14
Pilsner 3,5 vol.%	33 cl	130	-	-	15	-	9
Lättöl 2,3 vol.%	33 cl	95	-	-	12	-	6
Alkoläsk 4,5 vol.%	33 cl	160-215	-	-	20-33	-	12
Läsk	33cl	142	-	-	34	-	-