



Sundere mad “on-the-go”

Fagt, Sisse; Ygil, Karin Hess

Publication date:
2017

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Fagt, S., & Ygil, K. H., (2017). Sundere mad “on-the-go”, No. 19/00496, 31 p., Dec 01, 2017.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Sunderere mad “on-the-go”



Udarbejdet af

Sisse Fagt

Karin Hess Ygil

December 2017

Indledning

En del danskere spiser mad, mens de er på farten. Det kan være i form af pizza eller burger købt som take away eller smørrebrød indkøbt i en smørrebrødsforretning. Det er velkendt, at klassisk fast food som pizza, burgere og pølser indeholder relativt meget energi, fedt og salt, men ikke meget kostfiber og grøntsager (Fagt, 2006). En del af produkterne vil kunne forbedres ernæringsmæssigt ved fx udskiftning af hvidt hvedebrød med fuldkornshvedebrød eller ved at udskifte fx fedt kød med en mere mager kødtype eller mindre kød/ost.

Fødevarers energiindhold pr. 100 g (energitæthed) er sat i relation til vægtøgning og overvægt og der anses for at være tilstrækkelig dokumentation til at anbefale en kost baseret på fødevarer med lav energitæthed (Tetens et al, 2013). Der er opstillet to grænser for, hvornår fødevarer kan betragtes som værende energitætte og dermed kan bidrage til overvægt. Grænserne er sat af World Cancer Research Fund (WCRF) og American Institute for Cancer Research og beskrevet i rapporten "Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective" (AICR, 2007).

Den første grænse gælder en samlet kost og her er en kost på over 525 kJ/100 g vurderet som værende energitæt. For at bedømme enkeltfødevarer og deres energitæthed er der opstillet en grænse på 950-1150 kJ/100 g, men reelt er de fleste produkter nævnt i tabel 1 sammensat af mange enkelt fødevarer (en burger består af burgerbolle, kød, salat, dressing m.m. og en rugbrødsmad af rugbrød, fedtstof, pålæg o.s.v.) og dermed kan grænsen for enkeltfødevarer ikke anvendes, når man bedømmer sammensatte produkter. Samtidig kan energitæthed ikke stå alene, for hvis energitætheden er høj, men produktet bidrager med kostfiber og fuldkorn, så er energitætheden af mindre betydning set i forhold til et produkt, der både har høj energitæthed og højt indhold af fx salt og fedt.

DTU Fødevareinstituttet har for Fødevarestyrelsen beregnet, hvorledes udvalgte produkter, der typisk spises i uderummet/on the go ændrer sig ernæringsmæssigt, hvis der foretages ændringer fra fx hvidt brød til fuldkornsbrød eller at fedtstof på brød erstattes med sennep. Mange af de nævnte produkter har en relativ høj energitæthed og det vurderes derfor, hvorledes energitætheden ændrer sig ved forskellige ændringer i sammensætningen af ingredienser.

Fødevarestyrelsen har specificeret, at ændringerne skal være så realistiske som mulige og at produkterne ikke skal ændre udseende eller væsentligt indhold. Produkter skal udskiftes 1:1 med lignende produkter, men der skal minimum på et område ske en ernæringsmæssig forbedring. Grundet ønsket om realistiske ændringer er der ikke beregnet, hvad fx en halvering af indholdet af ost på en pizza ville betyde for pizzaens ernæringsmæssige sammensætning.

Tabel 1. De udvalgte produkter og retter og hvilke ændringer der beregnes på

Produkt/ret	Beregninger foretages på følgende grundlag
Pastasalat med kød	Der vælges udskiftning med klassisk fyld. Pasta udskiftes med fuldkornspasta og der ændres til pastasalat med fisk eller pastasalat med fjerkræ
Pizza Marguerita Pizza med pepperoni og skinke e.l.	Udskiftning af almindelig bund til fuldkorns bund*.
Pizzasandwich med oksekød	Udskiftning af almindelig dej til fuldkornsdej*
Pita m kylling Pita m kebab	Udskiftning af almindelig pita til fuldkornspita*
Burger benzintank Burger grillbar	Almindelig bolle udskiftes med fuldkornsbolle og der beregnes på ændring af fyld (idet dette er muligt bl.a. på benzinstationer)*
Durumrulle m kebab Durumrulle m falafel	Udskiftning af almindelig dej til fuldkornsdej*
Wrap med kylling Wrap a la Burrito	Almindelig wrap udskiftes med fuldkornswrap*
Hapsdog/fransk hotdog Alm hotdog	Almindeligt fastfoodbrød udskiftes med fuldkornsvarianter*
Rugbrød med leverpostej Rugbrød med spegepølse/salami Rugbrød med skinke Rugbrød med rullepølse Rugbrød med æg Rugbrød med kartoffel Franskbrød med ost	Alternativer med klapsammenmad, udskiftning af fedtstof med sennep eller anden smørelse beregnes#. Der beregnes desuden på udskiftning til fedtreducerede varianter.

*der beregnes også på effekten af alternativt fyld i et vist omfang, hvor det er muligt, da disse beregninger vil vise potentialet i at ændre retternes sammensætning.

der inkluderes ikke tilbehør til de enkelte typer smørrebrød (gnavegrønt e.l.).

Metode

Sammensætningen af ingredienser er estimeret for de i tabel 1 valgte produkter. Som baggrund/hjælp til angivelse af ingredienser og deres mængder i de forskellige produkter er anvendt følgende kilder:

- Næringsstofindhold i Fastfood, DTU Fødevareinstituttet, 2. udgave, 1 oplag december 2011
- Hjemmesiden fra Firma X, Firma Y og Firma Z
- Indkøb og registrering/vejning af fødevarer/ingredienser fra
 - Tankstationer
 - Supermarkeder
 - Pizzeria
- Referencemateriale til fotovurdering (internt materiale) af brød med pålæg/ost

Ingrediensernes næringsindhold (fuldkorn undtaget) er beregnet på basis af Frida.Fooddata, version 2. Alle beregninger er foretaget i excel.

Mængderne i produkterne er spiselig, tilberedt del.

De beregnede energiindhold er angivet i kJ og afrundet til nærmeste 0 eller 5.

Fuldkornsindhold

Da der ikke er oplysninger vedr. fuldkorn i Frida Fooddata, er følgende antaget vedrørende fuldkornsindhold i fødevarer:

- Fuldkornsindholdet i diverse almindelige typer fastfoodbrød er anslået til 0 g per 100 g.
- Fuldkornsindholdet i fuldkornsvarianterne inden for fastfoodbrød er anslået til 35 g per 100 g.
- Fuldkornsindholdet i rugbrød er anslået til 50 g per 100 g.

I detailhandelen findes hvede- og rugbrød med et væsentligt højere fuldkornsindhold end det, der er anvendt i nærværende beregninger. Det er også muligt at fremstille pizzabunde, wraps mm. med et højere fuldkornsindhold end det valgte, men det vurderes mindre sandsynligt, at fastfoodindustrien, pizzeriaer og smørrebrødsforretninger vil vælge brødtyper med det højeste fuldkornsindhold. Ved udskiftning er der tilstræbt samme produktvægt som det oprindelige produkt.

Overordnede betragtninger

Resultatet at de forskellige strategier for at ernæringsforbedre produkterne er kortfattet vist i nedenstående tabeller. Tabellerne viser det gennemsnitlige indhold i produkter der hhv. får udskiftet brøddandelen med fuldkorn, får erstattet fedtstof med sennep eller ændres fra enkeltmad til klapsammenmad.

Udskiftning af hvedebrød til fuldkornshvedebrød

Strategien med at udbytte almindelige hvedebrød med fuldkornshvedebrød i fastfood produkterne resulterer som forventet i en øgning af fuldkorns- og kostfiberindholdet. Pr. 100 g produkt øges indholdet gennemsnitligt med 11 g fuldkorn og 2 g kostfiber, men energitætheden og indhold af øvrige næringsstoffer ændrer sig ikke væsentligt ved udbytning til fuldkornsbrød.

Gennemsnitsværdier per 100 g	Energi kJ	Fedt g	Kulhydrat g	Kostfibre g	Fuldkorn g	Protein g	Salt g
Fastfoodprodukt uden fuldkorn (14 produkter)	950	11,9	20,5	1,6	0,0	8,8	1,1
Fastfoodprodukt med fuldkorn (14 produkter)	935	11,9	19,5	2,2	11,3	8,8	1,1

Udskiftning af fedtstof med sennep på brød

Udskiftning af fx fedtstof med sennep på brød reducerer energiindholdet for en rugbrødsmed med 100 kJ pr. 100 g produkt og fedtindholdet med ca. 3 g. Øvrige næringsstoffer ændres ikke væsentligt.

Gennemsnitsværdier per 100 g	Energi kJ	Fedt g	Kulhydrat g	Kostfibre g	Fuldkorn g	Protein g	Salt g
Rugbrødsmeder med fedtstof + pålæg (3 produkter)	1110	16,0	20,4	4,8	23,2	7,6	1,3
Rugbrødsmeder med sennep + pålæg (3 produkter)	1010	12,9	21,0	4,9	23,2	7,8	1,4

Ændring fra enkelt skive til klapsammenmad

Ændring af rugbrød fra enkelt skive til klapsammenmad, reducerer energiindholdet med 45 kJ pr. 100 g produkt. Fedt-, protein- og saltindholdet reduceres, men indholdet af kulhydrat, kostfiber og fuldkorn øges.

Gennemsnitsværdier per 100 g	Energi kJ	Fedt g	Kulhydrat g	Kostfibre g	Fuldkorn g	Protein g	Salt g
Almindelige rugbrødsmeder (1/2 skiver) (4 produkter)	1050	14,5	20,7	4,7	23,1	7,3	1,2
Klapsammen rugbrødsmeder (4 produkter)	1005	10,7	25,9	5,8	30,8	7,0	0,8

For de øvrige produkter (pastasalat og burgere) og hvor mængden eller typen af fx kød eller grøntsager ændres, er det ikke rimeligt at beregne et gennemsnit af disse forskelligartede produkter. For produkterne gælder som forventet, at jo flere ændringer der gennemføres, jo større effekt får det.

For en række fastfoodprodukter vil udskiftning af almindeligt hvedebrød med fuldkornshvedebrød øge fuldkornsindholdet markant, hvorved det er muligt at få størstedelen af de anbefalede 75 g fuldkorn ved hjælp af fastfood. Dog skal der her påpeges, at der samtidig indtages betydelige mængder salt og fedt. De fleste fastfoodprodukter indeholder 3-4 g salt pr. portion, hvorimod rugbrødsmadder indeholder under 1 g salt pr. portion, da produktvægten er væsentlig lavere for rugbrødsmaden. Imidlertid viser saltindholdet pr. 100 g produkt relativt ens indhold for alle produkter.

Resultater

I det følgende vises oversigtstabeller for alle produkter med næringsindholdet pr. produktvægt/portion (tabel 2) og pr. 100 g (tabel 3). Ud fra tabel 3 kan produkternes relative sammensætning sammenlignes.

Som bilag vises alle produkter og disses ingredienser enkeltvis i tabeller, først det oprindelige produkt og dets sammensætning, derefter produktet efter en eller flere ændringer. Produkternes energi- og næringsindhold vises ligeledes både på basis af produktets samlede vægt og pr. 100 gram.

Tabel 2: Indhold per portion

Næringsindhold per portion	g per port.	Energi kJ	Fedt g	Kulhydrat g	Kostfibre g	Fuldkorn g	Protein g	Salt g
Fransk hot dog	180	2355	40,3	34,0	2,7	0,0	15,6	3,0
Fransk hot dog med fuldkorn	180	2345	39,7	34,6	3,8	21,0	15,4	3,2
Almindelig hot dog	210	1990	30,9	32,4	4,6	0,0	15,3	3,7
Almindelig hot dog med fuldkorn	210	1985	30,5	32,7	5,3	14,0	15,2	3,9
Pita med kylling	400	3390	47,5	65,8	4,5	0,0	28,1	3,1
Pita med kylling med fuldkorn	400	3305	47,4	60,1	7,0	28,0	27,8	3,0
Pita med kebab	340	3165	44,1	63,9	3,8	0,0	24,4	2,7
Pita med kebab med fuldkorn	340	3080	44,0	58,2	6,2	28,0	24,1	2,6
Burger med bøf, mellem	300	2750	31,6	61,4	5,3	0,0	29,0	2,7
Burger med bøf, mellem med fuldkorn	300	2825	32,5	62,9	6,1	31,5	29,9	2,6
Burger med bøf, mellem - mindre dressing, mere grønt	300	2480	26,4	57,4	5,2	0,0	28,6	2,0
Burger fra benzintank	300	3085	28,6	76,0	4,0	0,0	41,3	1,8
Burger fra benzintank med fuldkorn	300	2965	28,5	67,8	7,6	40,3	40,8	1,6
Durumrulle med kebab	480	5395	72,6	106,1	4,7	0,0	50,9	4,1
Durumrulle med kebab med fuldkorn	480	5245	72,4	96,2	9,0	49,0	50,3	3,9
Durumrulle med falafel	380	3245	32,3	99,6	9,9	0,0	20,9	3,8
Durumrulle med falafel med fuldkorn	380	3095	32,2	89,7	14,2	49,0	20,3	3,6
Pastasalat med bacon	350	3125	53,1	42,5	3,0	0,0	24,3	3,8
Pastasalat med bacon med fuldkorn	350	3180	53,9	43,0	5,1	44,0	24,6	3,8
Pastasalat med kylling med fuldkorn	350	2770	43,6	42,7	5,1	44,0	23,0	3,1
Pastasalat med tun, uden ost	350	2615	39,6	43,1	3,0	0,0	23,2	2,6
Wrap a la Burrito (m/mexicansk inspireret fyld)	225	1730	16,4	50,8	6,7	0,0	12,2	2,5
Wrap a la Burrito (m/mexicansk inspireret fyld) med fuldkorn	225	1665	16,3	46,3	8,7	22,1	11,9	2,4
Wrap med kylling	245	1805	18,2	40,6	3,0	0,0	24,7	3,8
Wrap med kylling med fuldkorn	245	1735	18,1	36,0	5,0	22,8	24,4	3,7
Pizza Margherita	380	3350	29,6	94,7	7,1	0,0	34,8	3,8
Pizza Margherita med fuldkorn	380	3370	30,0	93,6	8,0	64,8	35,3	3,7
Pizza Pepperoni	415	4370	51,8	102,5	6,9	0,0	38,7	6,7
Pizza Pepperoni med fuldkorn	415	4390	52,2	101,4	7,9	67,9	39,3	6,6
Pizzasandwich med kebab	530	5230	53,8	120,5	7,9	0,0	66,4	3,7
Pizzasandwich med kebab med fuldkorn	530	5245	54,2	119,3	8,9	70,0	67,0	3,6
Rugbrød med leverpostej	50	445	5,0	10,9	2,2	11,5	3,2	0,3
Rugbrød med leverpostej - uden fedtstof	48	385	3,4	10,9	2,2	11,5	3,2	0,3
Rugbrød med leverpostej - med fedtreduceret leverpostej, + fedtstof	50	390	3,0	12,1	2,2	11,5	3,0	0,4
Rugbrød med leverpostej - klapsammen mad, + lidt ekstra leverpostej	77	690	6,4	19,7	4,2	22,5	5,1	0,4
Rugbrød med salami	45	675	11,2	10,9	2,8	11,5	3,2	0,6
Rugbrød med salami - uden fedtstof, + sennep	45	625	9,6	11,2	2,8	11,5	3,3	0,7
Rugbrød med salami - klapsammen mad	67	875	11,5	19,4	4,6	22,5	4,5	0,6
Rugbrød med skinke	55	510	6,8	9,8	2,2	11,5	4,4	0,9
Rugbrød med skinke - uden fedtstof, + sennep	55	460	5,2	10,1	2,3	11,5	4,5	0,9
Rugbrød med skinke - klapsammen mad	77	710	7,2	18,3	4,1	22,5	5,8	0,9
Rugbrød med rullepølse	50	450	5,5	9,6	2,1	11,5	3,9	0,5
Rugbrød med rullepølse - uden fedtstof, + sennep	50	400	3,9	9,9	2,2	11,5	3,9	0,6
Rugbrød med rullepølse - klapsammen mad	72	645	5,8	18,2	4,0	22,5	5,2	0,5
Rugbrød med æg	70	570	8,1	9,7	2,1	11,5	5,3	0,2
Rugbrød med æg - og mager mayonnaise	70	525	6,9	9,6	2,1	11,5	5,2	0,2
Rugbrød med kartoffel	65	645	8,4	15,7	3,1	11,5	2,3	0,2
Rugbrød med kartoffel - og mager mayonnaise	65	590	7,0	15,6	3,1	11,5	2,2	0,2
Franskbrød med ost	70	825	10,4	17,2	1,3	0,0	8,2	0,7
Franskbrød med ost - uden fedtstof på brødet	65	675	6,4	17,2	1,3	0,0	8,2	0,7
Fuldkornshvedebrød med ost	70	825	10,7	16,2	1,7	12,3	8,2	0,7

Tabel 3: Indhold per 100 gram

Næringsindhold per 100 g	Energi kJ	Fedt g	Kulhydrat g	Kostfibre g	Fuldkorn g	Protein g	Salt g
Fransk hot dog	1310	22,4	18,9	1,5	0,0	8,6	1,6
Fransk hot dog med fuldkorn	1305	22,0	19,2	2,1	11,7	8,5	1,8
Almindelig hot dog	950	14,7	15,4	2,2	0,0	7,3	1,8
Almindelig hot dog med fuldkorn	945	14,5	15,6	2,5	6,7	7,2	1,9
Pita med kylling	845	11,9	16,5	1,1	0,0	7,0	0,8
Pita med kylling med fuldkorn	825	11,8	15,0	1,7	7,0	7,0	0,8
Pita med kebab	930	13,0	18,8	1,1	0,0	7,2	0,8
Pita med kebab med fuldkorn	905	12,9	17,1	1,8	8,2	7,1	0,8
Burger med bøf, mellem	915	10,5	20,5	1,8	0,0	9,7	0,9
Burger med bøf, mellem med fuldkorn	940	10,8	21,0	2,0	10,5	10,0	0,9
Burger med bøf, mellem - mindre dressing, mere grønt	825	8,8	19,1	1,7	0,0	9,5	0,7
Burger fra benzintank	1030	9,5	25,3	1,3	0,0	13,8	0,6
Burger fra benzintank med fuldkorn	990	9,5	22,6	2,5	13,4	13,6	0,5
Durumrulle med kebab	1125	15,1	22,1	1,0	0,0	10,6	0,9
Durumrulle med kebab med fuldkorn	1090	15,1	20,0	1,9	10,2	10,5	0,8
Durumrulle med falafel	855	8,5	26,2	2,6	0,0	5,5	1,0
Durumrulle med falafel med fuldkorn	815	8,5	23,6	3,7	12,9	5,4	0,9
Pastasalat med bacon og ost	890	15,2	12,1	0,9	0,0	7,0	1,1
Pastasalat med bacon og ost med fuldkorn	910	15,4	12,3	1,4	12,6	7,0	1,1
Pastasalat med kylling og ost med fuldkorn	790	12,5	12,2	1,4	12,6	6,6	0,9
Pastasalat med tun, uden ost	745	11,3	12,3	0,9	0,0	6,6	0,7
Wrap a la Burrito (m/mexicansk inspireret fyld)	770	7,3	22,6	3,0	0,0	5,4	1,1
Wrap a la Burrito (m/mexicansk inspireret fyld) med fuldkorn	740	7,3	20,6	3,9	9,8	5,3	1,1
Wrap med kylling	735	7,4	16,6	1,2	0,0	10,1	1,5
Wrap med kylling med fuldkorn	710	7,4	14,7	2,1	9,3	10,0	1,5
Pizza Margherita	880	7,8	24,9	1,9	0,0	9,1	1,0
Pizza Margherita med fuldkorn	885	7,9	24,6	2,1	17,0	9,3	1,0
Pizza Pepperoni	1055	12,5	24,7	1,7	0,0	9,3	1,6
Pizza Pepperoni med fuldkorn	1060	12,6	24,4	1,9	16,4	9,5	1,6
Pizzasandwich med kebab	985	10,1	22,7	1,5	0,0	12,5	0,7
Pizzasandwich med kebab med fuldkorn	990	10,2	22,5	1,7	13,2	12,6	0,7
Rugbrød med leverpostej	885	10,0	21,8	4,5	23,0	6,3	0,7
Rugbrød med leverpostej - uden fedtstof	800	7,1	22,7	4,7	24,0	6,6	0,7
Rugbrød med leverpostej - med fedtreduceret leverpostej, + fedtstof	775	6,1	24,1	4,4	23,0	6,1	0,7
Rugbrød med leverpostej - klapsammen mad, + lidt ekstra leverpostej	900	8,3	25,6	5,4	29,2	6,6	0,6
Rugbrød med salami	1500	24,8	24,2	6,1	25,6	7,1	1,4
Rugbrød med salami - uden fedtstof, + sennep	1390	21,4	24,9	6,3	25,6	7,3	1,5
Rugbrød med salami - klapsammen mad	1305	17,2	29,0	6,9	33,6	6,8	0,9
Rugbrød med skinke	930	12,4	17,8	4,0	20,9	8,0	1,6
Rugbrød med skinke - uden fedtstof, + sennep	840	9,5	18,3	4,1	20,9	8,2	1,7
Rugbrød med skinke - klapsammen mad	920	9,3	23,8	5,3	29,2	7,5	1,1
Rugbrød med rullepølse	895	10,9	19,2	4,3	23,0	7,7	1,1
Rugbrød med rullepølse - uden fedtstof, + sennep	795	7,8	19,9	4,4	23,0	7,9	1,1
Rugbrød med rullepølse - klapsammen mad	900	8,1	25,3	5,6	31,3	7,3	0,7
Rugbrød med æg	815	11,6	13,8	3,0	16,4	7,5	0,3
Rugbrød med æg - og mager mayonnaise	755	9,9	13,7	3,0	16,4	7,5	0,2
Rugbrød med kartoffel	990	13,0	24,2	4,8	17,7	3,5	0,3
Rugbrød med kartoffel - og mager mayonnaise	905	10,8	24,1	4,8	17,7	3,5	0,2
Franskbrød med ost	1180	14,9	24,6	1,8	0,0	11,7	1,1
Franskbrød med ost - uden fedtstof på brødet	1040	9,8	26,4	1,9	0,0	12,5	1,1
Fuldkornshvedebrød med ost	1175	15,2	23,2	2,4	17,5	11,7	1,0

Referencer:

Fagt S. Fastfood - hvad indeholder det? E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet (Tidligere Danmarks Fødevareforskning, DFVF), 2006

Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen K, Jakobsen MU, Knudsen VK, Mejbom H, Schwarz P, Tjønneland A, Trolle W. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. DTU Fødevareinstituttet, 2013.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007.

Bilag

Fransk hotdog

Fransk hotdog, almindelig

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 180 g	Indhold per 100 g
Pølse	70	Energi (kJ)	2355	1310
Fransk dressing	25	Fedt (g)	40,3	22,4
Remoulade	25	Kulhydrat (g)	34,0	18,9
Pølsebrød	60	Kostfibre (g)	2,7	1,5
		Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	15,6	8,6
Vægt i alt	180	Salt (g)	3,0	1,6

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Fransk hotdog med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 180 g	Indhold per 100 g
Pølse	70	Energi (kJ)	2345	1305
Fransk dressing	25	Fedt (g)	39,7	22,0
Remoulade	25	Kulhydrat (g)	34,6	19,2
Pølsebrød med fuldkorn	60	Kostfibre (g)	3,8	2,1
		Fuldkorn (g)	21,0	11,7
		Protein (g)	15,4	8,5
Vægt i alt	180	Salt (g)	3,2	1,8

Almindelig hotdog

Almindelig hotdog

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 210 g	Indhold per 210 g
Pølse	65	Energi (kJ)	1990	950
Sennep	25	Fedt (g)	30,9	14,7
Remoulade	25	Kulhydrat (g)	32,4	15,4
Tomatketchup	25	Kostfibre (g)	4,6	2,2
Agurksalat	17	Fuldkorn (g)	0	0
Løg, ristet og rå	13	Protein (g)	15,3	7,3
Pølsebrød	40	Salt (g)	3,7	1,8
Vægt i alt	210			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Almindelig hotdog med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 210 g	Indhold per 210 g
Pølse	65	Energi (kJ)	1985	945
Sennep	25	Fedt (g)	30,5	14,5
Remoulade	25	Kulhydrat (g)	32,7	15,6
Tomatketchup	25	Kostfibre (g)	5,3	2,5
Agurkesalat	17	Fuldkorn (g)	14,0	6,7
Løg, ristet og rå	13	Protein (g)	15,2	7,2
Pølsebrød med fuldkorn	40	Salt (g)	3,9	1,9
Vægt ialt	210			

Pita med kylling

Pita med kylling

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 400 g	Indhold per 100 g
Stegt kyllingekød	80	Energi (kJ)	3390	845
Mayonnaise dressing	95	Fedt (g)	47,5	11,9
Salat	45	Kulhydrat (g)	65,8	16,5
Agurk	40	Kostfibre (g)	4,5	1,1
Tomat	40	Fuldkorn (g)	0	0
Grønne ærter	10	Protein (g)	28,1	7,0
Majskerner	10	Salt (g)	3,1	0,8
Pitabrød	80			
Vægt ialt	400			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Pita med kylling – med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 400 g	Indhold per 100 g
Stegt kyllingekød	80	Energi (kJ)	3305	825
Mayonnaise dressing	95	Fedt (g)	47,4	11,8
Salat	45	Kulhydrat (g)	60,1	15,0
Agurk	40	Kostfibre (g)	7,0	1,7
Tomat	40	Fuldkorn (g)	28,0	7,0
Grønne ærter	10	Protein (g)	27,8	7,0
Majskerner	10	Salt (g)	3,0	0,8
Pitabrød med fuldkorn	80			
Vægt ialt	400			

Pita med kebab

Pita med kebab

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 340 g	Indhold per 100 g
Stegt/grillet oksekød	55	Energi (kJ)	3165	930
Mayonnaise dressing	95	Fedt (g)	44,1	13,0
Salat	35	Kulhydrat (g)	63,9	18,8
Agurk	30	Kostfibre (g)	3,8	1,1
Tomat	30	Fuldkorn (g)	0	0
Grønne ærter	7	Protein (g)	24,4	7,2
Majskerner	8	Salt (g)	2,7	0,8
Pitabrød	80			
Vægt ialt	340			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Pita med kebab – med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 340 g	Indhold per 100 g
Stegt/grillet oksekød	55	Energi (kJ)	3080	905
Mayonnaise dressing	95	Fedt (g)	44,0	12,9
Salat	35	Kulhydrat (g)	58,2	17,1
Agurk	30	Kostfibre (g)	6,2	1,8
Tomat	30	Fuldkorn (g)	28,0	8,2
Grønne ærter	7	Protein (g)	24,1	7,1
Majskerner	8	Salt (g)	2,6	0,8
Pitabrød med fuldkorn	80			
Vægt ialt	340			

Burger med bøf, mellemstørrelse

Burger med bøf, mellemstørrelse

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 300 g	Indhold per 100 g
Stegt oksekød	75	Energi (kJ)	2750	915
Mayonnaise dressing	35	Fedt (g)	31,6	10,5
Tomatketchup	35	Kulhydrat (g)	61,4	20,5
Salat	15	Kostfibre (g)	5,3	1,8
Agurk	15	Fuldkorn (g)	0	0
Tomat	15	Protein (g)	29,0	9,7
Agurksalat	15	Salt (g)	2,7	0,9
Løg	5			
Burgerbolle	90			
Vægt ialt	300			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Burger med bøf, mellemstørrelse – med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 300 g	Indhold per 100 g
Stegt oksekød	75	Energi (kJ)	2825	940
Mayonnaise dressing	35	Fedt (g)	32,5	10,8
Tomatketchup	35	Kulhydrat (g)	62,9	21,0
Salat	15	Kostfibre (g)	6,1	2,0
Agurk	15	Fuldkorn (g)	31,5	10,5
Tomat	15	Protein (g)	29,9	10,0
Agurksalat	15	Salt (g)	2,6	0,9
Løg	5			
Burgerbolle med fuldkorn	90			
Vægt ialt	300			

Ændring: Mindre dressing, mere grønt

Burger med bøf, mellemstørrelse – med mindre dressing og mere grønt

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 300 g	Indhold per 100 g
Stegt oksekød	75	Energi (kJ)	2480	825
Mayonnaise dressing	20	Fedt (g)	26,4	8,8
Tomatketchup	20	Kulhydrat (g)	57,4	19,1
Salat	20	Kostfibre (g)	5,2	1,7
Agurk	23	Fuldkorn (g)	0	0
Tomat	23	Protein (g)	28,6	9,5
Agurksalat	24	Salt (g)	2,0	0,7
Løg	5			
Burgerbolle	90			
Vægt ialt	300			

Burger fra benzintank

Burger fra benzintank

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 300 g	Indhold per 100 g
Stegt oksekød	115	Energi (kJ)	3085	1030
Mayonnaise dressing	10	Fedt (g)	28,6	9,5
Salat	15	Kulhydrat (g)	76,0	25,3
Tomat	20	Kostfibre (g)	4,0	1,3
Agurksalat	15	Fuldkorn (g)	0	0
Løg	10	Protein (g)	41,3	13,8
Burgerbolle	115	Salt (g)	1,8	0,6
Vægt ialt	300			

Ændring: Udsiftning af hvidt brød med fuldkorn

Burger fra benzintank – med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 300 g	Indhold per 100 g
Stegt oksekød	115	Energi (kJ)	2965	990
Mayonnaise dressing	10	Fedt (g)	28,5	9,5
Salat	15	Kulhydrat (g)	67,5	22,6
Tomat	20	Kostfibre (g)	7,6	2,5
Agurksalat	15	Fuldkorn (g)	40,3	13,4
Løg	10	Protein (g)	40,8	13,6
Burgerbolle med fuldkorn	115	Salt (g)	1,6	0,5
Vægt ialt	300			

Durumrulle med kebab

Durumrulle med kebab

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 480 g	Indhold per 100 g
Agurk	20	Energi (kJ)	5395	1125
Salat	25	Fedt (g)	72,6	15,1
Tomat	25	Kulhydrat (g)	106,1	22,1
Mayonnaisedressing	130	Kostfibre (g)	4,7	1,0
Stegt/grillet oksekød	140	Fuldkorn (g)	0	0
Durumrulle, almindelig	140	Protein (g)	50,9	10,6
		Salt (g)	4,1	0,9
Vægt ialt	480			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Fuldkornsdurumrulle med kebab

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 480 g	Indhold per 100 g
Agurk	20	Energi (kJ)	5245	1090
Salat	25	Fedt (g)	72,4	15,1
Tomat	25	Kulhydrat (g)	96,2	20,0
Mayonnaisedressing	130	Kostfibre (g)	9,0	1,9
Stegt/grillet oksekød	140	Fuldkorn (g)	49,0	10,2
Durumrulle med fuldkorn	140	Protein (g)	50,3	10,5
		Salt (g)	3,9	0,8
Vægt ialt	480			

Durumrulle med falafel

Durumrulle med falafel

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 380 g	Indhold per 100 g
Agurk	33	Energi (kJ)	3245	855
Salat	34	Fedt (g)	32,3	8,5
Tomat	33	Kulhydrat (g)	99,6	26,2
Mayonnaisedressing	50	Kostfibre (g)	9,9	2,6
Falafel	90	Fuldkorn (g)	0	0
Durumrulle, almindelig	140	Protein (g)	20,9	5,5
		Salt (g)	3,8	1,0
Vægt ialt	380			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Fuldkornsdurumrulle med falafel

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 380 g	Indhold per 100 g
Agurk	33	Energi (kJ)	3095	815
Salat	34	Fedt (g)	32,2	8,5
Tomat	33	Kulhydrat (g)	89,7	23,6
Mayonnaisedressing	50	Kostfibre (g)	14,2	3,7
Falafel	90	Fuldkorn (g)	49,0	12,9
Durumrulle med fuldkorn	140	Protein (g)	20,3	5,4
		Salt (g)	3,6	0,9
Vægt ialt	380			

Pastasalat med bacon og ost

Pastasalat med bacon og ost

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 350 g	Indhold per 100 g
Salat	77	Energi (kJ)	3125	890
Mayonaisedressing	100	Fedt (g)	53,1	15,2
Bacon, stegt	33	Kulhydrat (g)	42,5	12,1
Ost	30	Kostfibre (g)	3,0	0,9
Pasta, almindelig, kogt	110	Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	24,3	7,0
		Salt (g)	3,8	1,1
Vægt i alt	350			

Ændring: Udskiftning af almindelig pasta til fuldkornspasta

Fuldkornspastasalat med bacon og ost

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 350 g	Indhold per 100 g
Salat	77	Energi (kJ)	3180	910
Mayonaisedressing	100	Fedt (g)	53,9	15,4
Bacon, stegt	33	Kulhydrat (g)	43,0	12,3
Ost	30	Kostfibre (g)	5,1	1,4
Pasta, fuldkorn, kogt	110	Fuldkorn (g)	44,0	12,6
		Protein (g)	24,6	7,0
		Salt (g)	3,8	1,1
Vægt i alt	350			

Ændring: Stegt bacon er skiftet ud med kogt kylling

Fuldkornspastasalat med kylling og ost

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 350 g	Indhold per 100 g
Salat	77	Energi (kJ)	2770	790
Mayonaisedressing	100	Fedt (g)	43,6	12,5
Kylling, kogt	33	Kulhydrat (g)	42,7	12,2
Ost	30	Kostfibre (g)	5,1	1,4
Pasta, fuldkorn, kogt	110	Fuldkorn (g)	44,0	12,6
		Protein (g)	23,0	6,6
		Salt (g)	3,1	0,9
Vægt i alt	350			

Ændring: Stegt bacon er skiftet ud med tun og ost er fjernet

Pastasalat med tun

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 350 g	Indhold per 100 g
Salat	77	Energi (kJ)	2615	745
Mayonaisedressing	100	Fedt (g)	39,6	11,3
Tun i olie	63	Kulhydrat (g)	43,1	12,3
Pasta, almindelig, kogt	110	Kostfibre (g)	3,0	0,9
		Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	23,2	6,6
		Salt (g)	2,6	0,7
Vægt i alt	350			

Wrap a la Burrito

Wrap a la Burrito

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 225 g	Indhold per 100 g
Mexifyld	88	Energi (kJ)	1730	770
Spidskål	45	Fedt (g)	16,4	7,3
Fransk dressing	29	Kulhydrat (g)	50,8	22,6
Hvedewrap	63	Kostfibre (g)	6,7	3,0
		Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	12,2	5,4
		Salt (g)	2,5	1,1
Vægt i alt	225			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Fuldkornswrap a la Burrito

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 225 g	Indhold per 100 g
Mexifyld	88	Energi (kJ)	1665	740
Spidskål	45	Fedt (g)	16,3	7,3
Fransk dressing	29	Kulhydrat (g)	46,3	20,6
Fuldkornswrap	63	Kostfibre (g)	8,7	3,9
		Fuldkorn (g)	22,1	9,8
		Protein (g)	11,9	5,3
		Salt (g)	2,4	1,1
Vægt i alt	225			

Wrap med kylling

Wrap med kylling

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 245 g	Indhold per 100 g
Kylling, kogt	85	Energi (kJ)	1805	735
Spidskål	45	Fedt (g)	18,2	7,4
Fransk dressing	30	Kulhydrat (g)	40,6	16,6
Peberfrugt	20	Kostfibre (g)	3,0	1,2
Hvedewrap	65	Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	24,7	10,1
		Salt (g)	3,8	1,5
Vægt ialt	245			

Ændring: Udsiftning af hvidt brød med fuldkorn

Fuldkornswrap med kylling

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 245 g	Indhold per 100 g
Kylling, kogt	85	Energi (kJ)	1735	710
Spidskål	45	Fedt (g)	18,1	7,4
Fransk dressing	30	Kulhydrat (g)	36,0	14,7
Peberfrugt	20	Kostfibre (g)	5,0	2,1
Fuldkornswrap	65	Fuldkorn (g)	22,8	9,3
		Protein (g)	24,4	10,0
		Salt (g)	3,7	1,5
Vægt ialt	245			

Pizza Margherita, almindelig

Pizza Margherita, almindelig

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 380 g	Indhold per 100 g
Pizzabund	185	Energi (kJ)	3350	880
Ost	76	Fedt (g)	29,6	7,8
Tomat, frisk/konserver	79	Kulhydrat (g)	94,7	24,9
Tomatpure	35	Kostfibre (g)	7,1	1,9
Olie	5	Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	34,8	9,1
		Salt (g)	3,8	1,0
Vægt ialt	380			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Pizza Margherita med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 380 g	Indhold per 100 g
Pizzabund med fuldkorn	185	Energi (kJ)	3370	885
Ost	76	Fedt (g)	30,0	7,9
Tomat, frisk/konserver	79	Kulhydrat (g)	93,6	24,6
Tomatpure	35	Kostfibre (g)	8,0	2,1
Olie	5	Fuldkorn (g)	64,8	17,0
		Protein (g)	35,3	9,3
		Salt (g)	3,7	1,0
Vægt ialt	380			

Pizza slice vejer 175 g

Pizza Pepperoni, almindelig

Pizza Pepperoni, almindelig

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 415 g	Indhold per 100 g
Pizzabund	194	Energi (kJ)	4370	1055
Ost	58	Fedt (g)	51,8	12,5
Salami/pepperoni	54	Kulhydrat (g)	102,5	24,7
Tomat, frisk/konserver	24	Kostfibre (g)	6,9	1,7
Tomatpure	80	Fuldkorn (g)	0	0
Olie	5	Protein (g)	38,7	9,3
		Salt (g)	6,7	1,6
Vægt ialt	415			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Pizza Pepperoni med fuldkorn

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 415 g	Indhold per 100 g
Pizzabund med fuldkorn	194	Energi (kJ)	4390	1060
Ost	58	Fedt (g)	52,2	12,6
Salami/pepperoni	54	Kulhydrat (g)	101,4	24,4
Tomat, frisk/konserver	24	Kostfibre (g)	7,9	1,9
Tomatpure	80	Fuldkorn (g)	67,9	16,4
Olie	5	Protein (g)	39,3	9,5
		Salt (g)	6,6	1,6
Vægt ialt	415			

Pizza slice vejer 175 g

Pizzasandwich med kebab

Pizzasandwich med kebab

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 530 g	Indhold per 100 g
Pizzabund	200	Energi (kJ)	5230	985
Ost	40	Fedt (g)	53,8	10,1
Stegt/grillet oksekød	150	Kulhydrat (g)	120,5	22,7
Salat	75	Kostfibre (g)	7,9	1,5
Tomat	30	Fuldkorn (g)	0	0
Løg	5	Protein (g)	66,4	12,5
Mayonnaisedressing	30	Salt (g)	3,7	0,7
Vægt ialt	530			

Ændring: Udskiftning af hvidt brød med fuldkorn

Fuldkornspizzasandwich med kebab

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 530 g	Indhold per 100 g
Pizzabund med fuldkorn	200	Energi (kJ)	5245	990
Ost	40	Fedt (g)	54,2	10,2
Stegt/grillet oksekød	150	Kulhydrat (g)	119,3	22,5
Salat	75	Kostfibre (g)	8,9	1,7
Tomat	30	Fuldkorn (g)	70,0	13,2
Løg	5	Protein (g)	67,0	12,6
Mayonnaisedressing	30	Salt (g)	3,6	0,7
Vægt ialt	530			

Rugbrød med leverpostej

Rugbrød med leverpostej

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 50 g	Indhold per 100 g
Leverpostej	15	Energi (kJ)	445	885
Rødbede	10	Fedt (g)	5,0	10,0
Smør/blandingsprodukt	2	Kulhydrat (g)	10,9	21,8
Rugbrød	23	Kostfibre (g)	2,2	4,5
		Fuldkorn (g)	11,5	23,0
		Protein (g)	3,2	6,3
		Salt (g)	0,3	0,7
Vægt ialt	50			

Ændring: Fedtstof på brød er fjernet

Rugbrød med leverpostej – uden fedtstof på brød

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 48 g	Indhold per 100 g
Leverpostej	15	Energi (kJ)	385	800
Rødbede	10	Fedt (g)	3,4	7,1
Rugbrød	23	Kulhydrat (g)	10,9	22,7
		Kostfibre (g)	2,2	4,7
		Fuldkorn (g)	11,5	24,0
		Protein (g)	3,2	6,6
		Salt (g)	0,3	0,7
Vægt ialt	48			

Ændring: Almindelig leverpostej er skiftet ud med fedtreduceret leverpostej – og der er fedtstof på brødet

Rugbrød med fedtreduceret leverpostej – og fedtstof på brød

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 50 g	Indhold per 100 g
Leverpostej, fedtreduceret	15	Energi (kJ)	390	775
Rødbede	10	Fedt (g)	3,0	6,1
Smør/blandingsprodukt	2	Kulhydrat (g)	12,1	24,1
Rugbrød	23	Kostfibre (g)	2,2	4,4
		Fuldkorn (g)	11,5	23,0
		Protein (g)	3,0	6,1
		Salt (g)	0,4	0,7
Vægt ialt	50			

Ændring: Mere brød og lidt mere leverpostej

Rugbrød med leverpostej – klapsammen mad, + lidt ekstra leverpostej

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 77 g	Indhold per 100 g
Leverpostej	20	Energi (kJ)	690	900
Rødbede	10	Fedt (g)	6,4	8,3
Smør/blandingsprodukt	2	Kulhydrat (g)	19,7	25,6
Rugbrød	45	Kostfibre (g)	4,2	5,4
		Fuldkorn (g)	22,5	29,2
		Protein (g)	5,1	6,6
		Salt (g)	0,4	0,6
Vægt ialt	77			

Rugbrød med salami

Rugbrød med salami

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 45 g	Indhold per 100 g
Salami	10	Energi (kJ)	675	1500
Remoulade	5	Fedt (g)	11,2	24,8
Ristede løg	5	Kulhydrat (g)	10,9	24,2
Smør/blandingsprodukt	2	Kostfibre (g)	2,8	6,1
Rugbrød	23	Fuldkorn (g)	11,5	25,6
		Protein (g)	3,2	7,1
		Salt (g)	0,6	1,4
Vægt i alt	45			

Ændring: Fedtstof på brød er skiftet ud med sennep

Rugbrød med salami – med sennep på brød i stedet for fedtstof

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 45 g	Indhold per 100 g
Salami	10	Energi (kJ)	625	1390
Remoulade	5	Fedt (g)	9,6	21,4
Ristede løg	5	Kulhydrat (g)	11,2	24,9
Sennep	2	Kostfibre (g)	2,8	6,3
Rugbrød	23	Fuldkorn (g)	11,5	25,6
		Protein (g)	3,3	7,3
		Salt (g)	0,7	1,5
Vægt i alt	45			

Ændring: Mere brød

Rugbrød med salami – klapsammen mad

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 67 g	Indhold per 100 g
Salami	10	Energi (kJ)	875	1305
Remoulade	5	Fedt (g)	11,5	17,2
Ristede løg	5	Kulhydrat (g)	19,4	29,0
Smør/blandingsprodukt	2	Kostfibre (g)	4,6	6,9
Rugbrød	45	Fuldkorn (g)	22,5	33,6
		Protein (g)	4,5	6,8
		Salt (g)	0,6	0,9
Vægt i alt	67			

Rugbrød med skinke

Rugbrød med skinke

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 55 g	Indhold per 100 g
Skinke	15	Energi (kJ)	510	930
Italiensk salat	9	Fedt (g)	6,8	12,4
Tomat	5	Kulhydrat (g)	9,8	17,8
Purløg	1	Kostfibre (g)	2,2	4,0
Smør/blandingsprodukt	2	Fuldkorn (g)	11,5	20,9
Rugbrød	23	Protein (g)	4,4	8,0
		Salt (g)	0,9	1,6
Vægt ialt	55			

Ændring: Fedtstof på brød er skiftet ud med sennep

Rugbrød med skinke – med sennep på brød i stedet for fedtstof

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 55 g	Indhold per 100 g
Skinke	15	Energi (kJ)	460	840
Italiensk salat	9	Fedt (g)	5,2	9,5
Tomat	5	Kulhydrat (g)	10,1	18,3
Purløg	1	Kostfibre (g)	2,3	4,1
Sennep	2	Fuldkorn (g)	11,5	20,9
Rugbrød	23	Protein (g)	4,5	8,2
		Salt (g)	0,9	1,7
Vægt ialt	55			

Ændring: Mere brød

Rugbrød med skinke – klapsammen mad

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 77 g	Indhold per 100 g
Skinke	15	Energi (kJ)	710	920
Italiensk salat	9	Fedt (g)	7,2	9,3
Tomat	5	Kulhydrat (g)	18,3	23,8
Purløg	1	Kostfibre (g)	4,1	5,3
Smør/blandingsprodukt	2	Fuldkorn (g)	22,5	29,2
Rugbrød	45	Protein (g)	5,8	7,5
		Salt (g)	0,9	1,1
Vægt ialt	77			

Rugbrød med rullepølse

Rugbrød med rullepølse

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 50 g	Indhold per 100 g
Rullepølse	15	Energi (kJ)	450	895
Tomat	5	Fedt (g)	5,5	10,9
Løg	4	Kulhydrat (g)	9,6	19,2
Karse	1	Kostfibre (g)	2,1	4,3
Smør/blandingsprodukt	2	Fuldkorn (g)	11,5	23,0
Rugbrød	23	Protein (g)	3,9	7,7
		Salt (g)	0,5	1,1
Vægt ialt	50			

Ændring: Fedtstof på brød er skiftet ud med sennep

Rugbrød med rullepølse – med sennep på brød i stedet for fedtstof

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 50 g	Indhold per 100 g
Rullepølse	15	Energi (kJ)	400	795
Tomat	5	Fedt (g)	3,9	7,8
Løg	4	Kulhydrat (g)	9,9	19,9
Karse	1	Kostfibre (g)	2,2	4,4
Sennep	2	Fuldkorn (g)	11,5	23,0
Rugbrød	23	Protein (g)	3,9	7,9
		Salt (g)	0,6	1,1
Vægt ialt	50			

Ændring: Mere brød

Rugbrød med rullepølse – klapsammen mad

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 72 g	Indhold per 100 g
Rullepølse	15	Energi (kJ)	645	900
Tomat	5	Fedt (g)	5,8	8,1
Løg	4	Kulhydrat (g)	18,2	25,3
Karse	1	Kostfibre (g)	4,0	5,6
Smør/blandingsprodukt	2	Fuldkorn (g)	22,5	31,3
Rugbrød	45	Protein (g)	5,2	7,3
		Salt (g)	0,5	0,7
Vægt ialt	72			

Rugbrød med æg

Rugbrød med æg

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 70 g	Indhold per 100 g
Kogt æg	30	Energi (kJ)	570	815
Mayonnaise	4	Fedt (g)	8,1	11,6
Tomat	10	Kulhydrat (g)	9,7	13,8
Karse	1	Kostfibre (g)	2,1	3,0
Smør/blandingsprodukt	2	Fuldkorn (g)	11,5	16,4
Rugbrød	23	Protein (g)	5,3	7,5
		Salt (g)	0,2	0,3
Vægt i alt	70			

Ændring: Almindelig mayonnaise skiftes ud med mager mayonnaise

Rugbrød med æg – med mager mayonnaise

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 70 g	Indhold per 100 g
Kogt æg	30	Energi (kJ)	525	755
Mayonnaise, mager	4	Fedt (g)	6,9	9,9
Tomat	10	Kulhydrat (g)	9,6	13,7
Karse	1	Kostfibre (g)	2,1	3,0
Smør/blandingsprodukt	2	Fuldkorn (g)	11,5	16,4
Rugbrød	23	Protein (g)	5,2	7,5
		Salt (g)	0,2	0,2
Vægt i alt	70			

Rugbrød med kartoffel

Rugbrød med kartoffel

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 65 g	Indhold per 100 g
Kogt kartoffel	30	Energi (kJ)	645	990
Mayonnaise	5	Fedt (g)	8,4	13,0
Ristede løg	5	Kulhydrat (g)	15,7	24,2
Smør/blandingsprodukt	2	Kostfibre (g)	3,1	4,8
Rugbrød	23	Fuldkorn (g)	11,5	17,7
		Protein (g)	2,3	3,5
		Salt (g)	0,2	0,3
Vægt ialt	65			

Ændring: Almindelig mayonnaise skiftes ud med mager mayonnaise

Rugbrød med kartoffel – med mager mayonnaise

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 65 g	Indhold per 100 g
Kogt kartoffel	30	Energi (kJ)	590	905
Mayonnaise, mager	5	Fedt (g)	7,0	10,8
Ristede løg	5	Kulhydrat (g)	15,6	24,1
Smør/blandingsprodukt	2	Kostfibre (g)	3,1	4,8
Rugbrød	23	Fuldkorn (g)	11,5	17,7
		Protein (g)	2,2	3,5
		Salt (g)	0,2	0,2
Vægt ialt	65			

Franskbrød med ost

Franskbrød med ost

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 70 g	Indhold per 100 g
Ost, almindelig i skiver	20	Energi (kJ)	825	1180
Peberfrugt	10	Fedt (g)	10,4	14,9
Smør/blandingsprodukt	5	Kulhydrat (g)	17,2	24,6
Franskbrød	35	Kostfibre (g)	1,3	1,8
		Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	8,2	11,7
		Salt (g)	0,7	1,1
Vægt ialt	70			

Ændring: Ingen fedtstof på brød

Franskbrød med ost – uden fedtstof på brødet

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 65 g	Indhold per 100 g
Ost, almindelig i skiver	20	Energi (kJ)	675	1040
Peberfrugt	10	Fedt (g)	6,4	9,8
Franskbrød	35	Kulhydrat (g)	17,2	26,4
		Kostfibre (g)	1,3	1,9
		Fuldkorn (g)	0	0
		Protein (g)	8,2	12,5
		Salt (g)	0,7	1,1
Vægt ialt	65			

Ændring: Udsiftning af hvidt brød med fuldkorn

Fuldkornshvedebrød med ost

Ingredienser	Gram	Energi og næringsstoffer	Indhold per 70 g	Indhold per 100 g
Ost, almindelig i skiver	20	Energi (kJ)	825	1175
Peberfrugt	10	Fedt (g)	10,7	15,2
Smør/blandingsprodukt	5	Kulhydrat (g)	16,2	23,2
Fuldkornshvedebrød	35	Kostfibre (g)	1,7	2,4
		Fuldkorn (g)	12,3	17,5
		Protein (g)	8,2	11,7
		Salt (g)	0,7	1,0
Vægt ialt	70			