

Næringsindhold i de forskellige ingredienser.

		Mængde	Kcal	Protein	Salt	Kalium	Fosfat	Kulhydrat	Fedt
Æble	Hjemmelavet æblemos med vanilje	1 port.	75	0,3	0,002	120	10	17	0,2
	Æblegrød (købt)	1 dl	104	0,3	0,008	125	18	24	0,3
	Revet rå æble	1 stk. (100 gram)	56	0,3	0,002	120	10	12	0,2
Knas	Hjemmelavede makroner med mandelmel	½ port.	140	2,9	0,03	85	50	20	5
	Makroner (købte)	50 gram	190	1,2	0,032	20*	7*	45	0,03
	Ristede havregryn	½ dl	151	2,3	0,006	75	80	19	7
	Granola	1 port.	97	1,9	0,003	62	57	10	5,5
Topping	Piskefløde 38 %	0,5 dl (50 gram)	177	1,1	0,035	47	29	1,3	19
	Sojayoghurt	0,5 dl (50 gram)	25	2	0,15	35	8	1,1	1,2
	Græsk yoghurt 10 %	0,5 dl (50 gram)	62	2	0,062	85	41	2	5
	Skyr 0.2 % fedt (uden smag)	0,5 dl (50 gram)	36	5,5	0,057	70	75	3	0,1