

Rugbrødsmadder

I følgende tabel kan du se næringsindholdet i de mest populære rugbrødsmadder. Brød og pålæg står hver for sig, så du kan sammensætte din frokost med lige netop den type brød og den type pålæg, som du bedst kan lide. Du skal derfor lægge tallene for dit brød og for dit pålæg sammen for at få hele næringsindholdet i din rugbrødsmad.

Type brød eller pålæg	Mængde	Energi (kcal)	Kulhydrat (g)	Protein (g)	Salt (g)	Kalium (mg)	Fosfor (mg)	Fedt (g)
Lyst rugbrød, som bondebrød	½ skive	62	12	1,6	0,45	68	35	0,4
Fuldkornsbrød som levebrød	1 skive	77	14,2	1,9	0,41	94	60	0,5
Fuldkornsbrød som skovmandsbrød	½ skive	54	10	1,4	0,29	67	43	0,4
Mørkt rugbrød som skovmandsbrød	½ skive	54	10	1,4	0,3	67	44	0,4
Leverpostej	2 spsk. (20 gram) leverpostej uden tilsat fosfat	47	1,3	2,2	0,4	34	33	3,7
	2 skiver (20 gram) syltede rødbeder	12	2,5	0,2	0,1	66	5	0,1
	Total	59 kcal	3,8 g	2,4 g	0,5 g	100 mg	38 mg	3,8 g
Spegepølse	2 store/4 små skiver (20 gram) spegepølse 45 % fedt	92	0	2,9	0,97	48	30	9,0
	2 striber (10 gram) remoulade	38	1,1	0,1	0,07	5	6	3,7
	2 tsk. ristede løg	18	1,1	0,2	0,05	32	4	1,5
	Total	158 kcal	2,2 g	3,2 g	1,1 g	85 mg	40 mg	14,2 g
Torskerogn	1/5 dåse (40 gram) torskerogn, konserver	40	1,1	5,5	0,48	93	88	1,5
	2 striber (10 gram) remoulade	40	1,1	0,1	0,07	5	6	3,7

	1 tsk. (5 gram) friskpresset citronsaft	2	0,4	0,02	0,001	8	1	0
	Total	82 kcal	3,6 g	5,6 g	0,6 g	106 mg	95 mg	5,2 g
Makrel	1/3 dåse (40 gram) makrel i tomat, konserves	62	1,6	4,7	0,35	143	49	4,1
	2 striber (10 gram) mayonnaise	72	0,1	0,1	0,15	3	6	8
	Total	134 kcal	1,7 g	4,79 g	0,5 g	146,4 mg	54,7 mg	12,12 g
Æg	½ (30 gram) æg	41	0,3	3,6	0,1	40	53	2,8
	2 skiver (30 gram) rå tomat	6	0,9	0,2	0,01	73	9	0,1
	2 striber (10 gram) mayonnaise	72	0,1	0,1	0,15	3	6	8
	Total	119 kcal	1,3 g	3,9 g	0,26 g	116 mg	67 mg	10,9 g
Kartoffel (hvis tilberedt efter anbefalingerne, er kalium lavere)	1 (60 gram) kogt kartoffel (størrelse som hønseæg)	47	9,5	1,2	0,01	248	33	0,2
	2 striber (10 gram) mayonnaise	72	0,1	0,1	0,15	3	6	8
	1 tsk. (5 gram) purløg	0,3	0,02	0,02	0	3	1	0,01
	Total	119 kcal	9,7 g	1,3 g	0,16 g	254 mg	40 mg	8,2 g
Frikadelle	1 stk. (50 gram) hjemmelavet frikadelle	100	2,2	6,2	0,73	133	72	7,4
	2 stk. (30 gram) syltede asier	22	4,6	0,2	0,22	30	4	0,2
	Total	122 kcal	7,1 g	3,2 g	0,95 g	163 mg	77 mg	7,6 g
Fiskefrikadelle	½ (30 gram) købt fiskefrikadelle	47	2,9	4,1	0,42	83	46	2,0
	2 striber (10 gram) remoulade	38	1,1	0,1	0,07	5	6	3,7
	Total	85 kcal	4,0 g	4,2 g	0,49 g	88 mg	52 mg	5,7 g
Fiskefilet	½ (30 gram) paneret fiskefilet	85	6,9	3,8	0,32	56	40	4,7

	2 striber (10 gram) remoulade	38	1,1	0,1	0,07	5	6	3,7
	1 tsk. (5 gram) friskpresset citronsaft	2	0,4	0,02	0,001	8	1	0
	Total	125 kcal	8,4 g	3,9 g	0,39 g	69 mg	47 mg	8,4 g
Skinke (uden tilsat fosfat)	2 skiver (25 gram) pålægsskinke uden tilsat fosfat	50	0	4,6	1,3	65	47	3,5
	1 spsk. (15 gram) italiensk salat	29	0,5	0,2	0,2	28	9	2,6
	Total	79 kcal	0,5 g	4,8 g	1,5 g	93 mg	56 mg	6,1 g
Ost	1 skive (20 gram) skæreost 45+	67	0,3	4,9	0,3	13	106	5
Marinerede sild	2 bidder sild	109	7,9	4,76	1,2	18	21	6,5
	2 rå løgringe	45	0,8	0,16	0	19	4	0
	Total	114 kcal	8,7 g	4,9 g	1,2 g	37 mg	25 mg	6,5 g
Karrysild	2 bidder sild marineret i karrysauce	111	4,7	3	0,9	29	20	9
	2 rå løgringe	45	0,8	0,2	0	19	4	0
	Total	116 kcal	5,5 g	3,2 g	0,9 g	48 mg	24 mg	9 g