

Oversigt over næringsindhold i brødprodukter

Et brøds udseende og navn kan ofte få én til at tro, at brødet er særlig sundt eller usundt – selvom dette ikke altid er tilfældet. Derfor er det en god idé at kigge på varedeklarationen inden brødet til- eller fravælges.

Vælg grovbrød, grovboller og lignende, der pr. 100 g indeholder højst 5 g sukkerarter, 7 g fedt og mindst 5 g kostfibre.

Du kan med fordel vælge brød mærket med Nøglehulsmærket og/eller med Fuldkornsmærket, da disse produkter lever op til ovenstående anbefalinger.



I oversigten herunder er der – med undtagelse af rugbrød –, et bredt udvalg af grovbrød, boller, morgenstykker og fastfoodbrød.

Oversigt over brødprodukter

Oplysningerne er pr. 100 g brød og stammer fra varedeklarationer og firmaernes egne oplysninger.

Grovbrød (sandwich, klapper mm.)

Produkt	Producent	Energi (kJ/kcal)	Kulhydrat	Sukkerarter	Kostfibre	Fedt
Aktiv sandwich	Kohberg	841 kJ/201 kcal	25 g	1,3 g	10,0 g	3,3 g
Fuldkornssandwich-brød	COOP	970 kJ/231 kcal	39 g	3,8 g	8,2 g	2,8 g
Fuldkornssandwich	Kohberg	1071 kJ/254 kcal	46 g	2,0 g	5,2 g	3,1 g
Fuldkornssandwich	Møllesten	935 kJ/223 kcal	38 g	3,6 g	8,5 g	2,9 g
Fuldkornssandwich	Rema 1000	990 kJ/235 kcal	40 g	4,7 g	8,6 g	2,8 g
Fuldkornstoast	Kohberg	1067 kJ/253 kcal	46 g	2,1 g	5,1 g	3,0 g

Fuldkornstoast	Rema 1000	1039 kJ/246 kcal	43 g	4,8 g	5,6 g	3,4 g
Fuldkornsmini-flutes	Rema1000	986 kJ/234 kcal	41 g	2,4 g	5,9 g	2,0 g
Grahamssandwich	Minimum	998 kJ/238 kcal	44 g	5,0 g	5,3 g	1,7 g
Javisst Fuldkorn	Pågen	1150 kJ/275 kcal	42 g	5,0 g	6,0 g	6,5 g
Lant Goda Surdejsbrød	Pågen	1100 kJ/260 kcal	38 g	3,5 g	6,5 g	3,0 g
Kernegodt 6-kerne sandwich	Kohberg	1103 kJ/261 kcal	43 g	1,8 g	5,6 g	4,8 g
Levebrød Grov Sandwich	Schulstad	933 kJ/223 kcal	38 g	3,9 g	8,5 g	2,0 g
Levebrød Multikerne	Schulstad	925 kJ/221 kcal	37 g	5 g	8,6 g	1,9 g
Levebrød Mørk Multikerne	Schulstad	965 kJ/231 kcal	39 g	4,9 g	8,3 g	2,0 g
Naturligvis Fuldkornsbagels	Hatting	1193 kJ/283 kcal	45 g	4,7 g	6,5 g	5,7 g
Rugsandwich	Kohberg	946 kJ/224 kcal	35 g	3,0 g	7,0 g	2,0 g
Solstykker	Pågen	1100 kJ/260 kcal	38 g	2,5 g	6,0 g	5,5 g
Økologiske fuldkornsbaguettes	Rema 1000	962 kJ/228 kcal	39 g	3,0 g	7,0 g	1,5 g

Boller og morgenstykker

Produkt	Producent	Energi (kJ/kcal)	Kulhydrat	Sukkerarter	Kostfibre	Fedt
Fuldkornsboller	COOP	1037 kJ/246 kcal	39 g	2,8 g	6,8 g	4,4 g
Fuldkornskrydderboller	Vores	1048 kJ/250 kcal	42 g	5,0 g	5,9 g	3,2 g
Fuldkornskrydderboller	Guldvang	1048 kJ/250 kcal	42 g	5,0 g	5,9 g	3,2 g
Levebrød Chia Boller	Schulstad	993 kJ/237 kcal	38 g	5,0 g	8,9 g	3,0 g
Levebrød Multikerneboller	Schulstad	966 kJ/231 kcal	39 g	5,0 g	8,7 g	2,0 g
Levebrød Mørke Multikerneboller	Schulstad	960 kJ/229 kcal	39 g	5,0 g	9,3 g	1,7 g

Levebrød Skyr Boller	Schulstad	934 kJ/223 kcal	38 g	4,5 g	9,0 g	2,0 g
Naturligvis Fuldkorns Græskærkerstykker	Hatting	1105 kJ/263 kcal	37 g	2,0 g	7,4 g	6,2 g
Naturligvis Fuldkorns Håndværkere	Hatting	1099 kJ/260 kcal	45 g	2,0 g	6,1 g	3,4 g
Naturligvis Fuldkorns Møllehjul	Hatting	1084 kJ/257 kcal	44 g	2,0 g	5,4 g	3,6 g
Naturligvis Fuldkorns Skagenslapper	Hatting	1077 kJ/256 kcal	37 g	2,0 g	6,1 g	6,2 g
Naturligvis Hafler	Hatting	991 kJ/235 kcal	39 g	2,0 g	6,1 g	2,5 g
Naturligvis Rugfler	Hatting	1053 kJ/250 kcal	38 g	2,6 g	8,5 g	4,1 g
Rugbrødsboller	Kohberg	1000 kJ/237 kcal	41 g	3,5 g	6,8 g	1,7 g
Rugmild	Kohberg	1001 kJ/237 kcal	40 g	4,1 g	7,0 g	1,8 g
Vores fuldkornsstykker	Vores	1027 kJ/243 kcal	41 g	3,7 g	5,1 g	4,0 g
Økologiske fuldkornshavrestykker	Rema 1000	1033 kJ/245 kcal	42 g	3,3 g	5,6 g	2,9 g
Økologiske fuldkornspeltstykker	Rema 1000	1129 kJ/268 kcal	42 g	3,3 g	7,2 g	4,6 g
Økologiske speltstykker	Ánglamark	1129 kJ/268 kcal	42 g	3,3 g	7,2 g	4,6 g

Fastfoodbrød

Produkt	Producent	Energi (kJ/kcal)	Kulhydrat	Sukkerarter	Kostfibre	Fedt
Fuldkorn Burger	Hatting	1074 kJ/254 kcal	44 g	4,8 g	5,3 g	3,3 g
Fuldkorns Burgerbolle	Kohberg	1206 kJ/286 kcal	44 g	4,7 g	6,2 g	6,9 g
Fuldkorns Hamburger Boller	Gestus	1103 kJ/262 kcal	42 g	2,0 g	5,4 g	5,2 g

Fuldkorns Hotdogbrød	Kohberg	1123 kJ/266 kcal	45 g	4,6 g	5,7 g	4,4 g
Fuldkorns- pitabrød	Budget	967 kJ/229 kcal	44 g	2,4 g	6,1 g	1,3 g
Fuldkorns- pitabrød	COOP	978 kJ/231 kcal	43 g	2,0 g	7,8 g	1,4 g
Fuldkorns- pitabrød	Rema 1000	971 kJ/230 kcal	44 g	1,3 g	6,4 g	1,2 g
Fuldkorns- tortillas	Rema 1000	1238 kJ/294 kcal	47 g	1,6 g	6,8 g	5,9 g
Naturligvis Fuldkorns Pita	Hatting	995 kJ/235 kcal	45 g	2,0 g	5,5 g	1,4 g
Økologisk Fuldkorns- burger	Kohberg	1061 kJ/252 kcal	39 g	3,0 g	6,9 g	4,9 g
Økologisk Store Fuldkornspita	Ánglamark	825 kJ/195 kcal	35 g	0,6 g	6,2 g	1,2 g