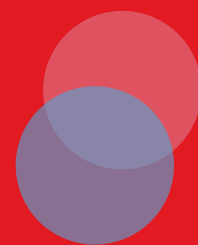


KULHYDRATER TIL BØRNEFØDSELSDAG



GUF

Big Ben karameller
Chokoladekage
Chokoladekiks
Dumle karameller
Dumle slikkepind
Figenstang
Flødebolle
Fødselsdagsbolle
Kagemand (wienerbrød)
Kanelgiffel
Kinderæg
Lagkage
Muffin med chokoladestykker
MAOAM
Pandekage
Pingvinstang
Riskiks
Slikkepind
Smarties
Snørebånd (Lakrids, jordbær og karamel)

PORTIONSSTØRRELSE

3 stk.
1 stk. (45 g)
1 stk.
2 stk.
1 stk.
1 stk.
1 stk.
1 stk. (50 g)
1 stk. (45 g)
1 stk.
1 stk.
1 stk. (80 g)
1 stk. (75 g)
1 pakke
1 stk. (60 g)
1 stor stang
2 stk
1 stk.
1 lille æske
3 stk. (24 g)

KULHYDRATER

15 g
20 g
10 g
10 g
10 g
15 g
10 g
25 g
20 g
10 g
10 g
30 g
40 g
20 g
20 g
25 g
10 g
10 g
10 g
20 g

IS

Champagnebrus
Filuris
Flødeis
Sun Lolly

PORTIONSSTØRRELSE

1 stk.
1 stk.
50 g
1 stk.

KULHYDRATER

15 g
10 g
10 g
15 g

DRIKKELSE

Kakaomælk
Appelsinjuice

PORTIONSSTØRRELSE

1 glas (2 dl)
1 stk. (250 ml)

KULHYDRATER

20 g
25 g

FRUGT

Ananas
Banan
Honningmelon
Kiwi
Små klementiner
Vandmelon
Vindruer

PORTIONSSTØRRELSE

75 g
½ stk. (50 g)
200 g
100 g
2 stk
125 g
75 g

KULHYDRATER

10 g
10 g
10 g
10 g
10 g
10 g
10 g

Kulhydrater: Indholdet af kulhydrater er afrundet til nærmeste hele tal.

Der må tages højde for, at producenterne kan justere i opskrift og størrelse på varen.

Frugt: Angivelse af vægt er spiseklar frugt. Det vil sige, at 50 g banan uden skræl indeholder 10 g kulhydrat.

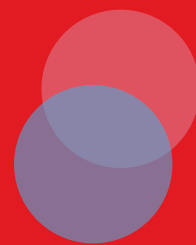
Sådan beregner du kulhydrater ud fra en varedeklaration:

Lyst brød: 43 g kulhydrat pr. 100 g brød. Du skærer et stykke brød, og vejer det: 50 g.

Sådan beregner du kulhydratindholdet i 1 stk. brød:

$$\frac{43}{100} \cdot 50 \text{ g} = 22 \text{ g kulhydrat i 1 stk. brød}$$





GUF

Blød nougat
Brunkager
Brændte mandler
Chokoladejulemand
Juleskum (nisse)
Klejne
Luciabolle
Marcipanbrød med chokolade
Mini rosinpakke
Pebernødder
Risalamande med kirsebærsovs
Risengrød
Små klementiner
Snekugle
Vaniljekrans
Æbleskive

PORTIONSSTØRRELSE

1 skive (20 g)
4 stk. (15 g)
6 stk. (15 g)
2 stk. (25 g)
2 stk.
1 stk. (13 g)
1 stk. (50 g)
1 stk. (40 g)
1 stk. (15 g)
9 stk. (15 g)
125 g risalamande + 25 g sovs
250 g
2 stk. (125 g)
1 stk.
1 stk. (10 g)
1 stk.

KULHYDRATER

10 g
10 g
10 g
15 g
10 g
6 g
25 g
18 g
10 g
10 g
30 g
35 g
10 g
10 g
6 g
10 g

DRIKKELSE

Varm kakaomælk (uden flødeskum)

1 glas (2 dl)

20 g

Kulhydrater: Indholdet af kulhydrater er afrundet til nærmeste hele tal.

Der må tages højde for, at producenterne kan justere i opskrift og størrelse på varen.

Frugt: Angivelse af vægt er spiseklar frugt. Det vil sige, at 50 g banan uden skræl indeholder 10 g kulhydrat.

Sådan beregner du kulhydrater ud fra en varedeklaration:

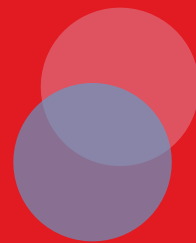
Lyst brød: 43 g kulhydrat pr. 100 g brød. Du skærer et stykke brød, og vejer det: 50 g.

Sådan beregner du kulhydratindholdet i 1 stk. brød:

$$\frac{43}{100} \cdot 50 \text{ g} = 22 \text{ g kulhydrat i 1 stk. brød}$$



KULHYDRATER TIL FASTELAVN



GUF	PORTIONSSTØRRELSE	KULHYDRATER
Big Ben karameller	3 stk.	15 g
Dumle karameller	2 stk.	10 g
Dumle slikkepind	1 stk. (10 g)	10 g
Fastelavnsbolle (færdigkøbt)	1 stk. (95 g)	30 g
Figenstang	1 stk. (25 g)	15 g
Flødebolle	1 stk.	10 g
Guldkarameller	3 stk. (15 g)	10 g
Kinder Maxi bar	1 stk. (20 g)	10 g
Kinderæg	1 stk. (20 g)	10 g
Lille slikpose, f.eks. Haribo	1 stk. (10 g)	10 g
MAOAM	1 pakke	20 g
Mini rosinæske	1 stk. (15 g)	10 g
Pingvinstang	1 stor stang	25 g
Popcorn	15 g	10 g
Rotello (lakridsrulle)	1 stk. (11 g)	10 g
Skumfiduser	3 stk.	10 g
Slikhalskæde	1 stk. (17 g)	15 g
Slikkepind	1 stk.	10 g
Smarties	1 lille æske	10 g
Små klementiner	2 stk. (125 g)	10 g

Kulhydrater: Indholdet af kulhydrater er afrundet til nærmeste hele tal.

Der må tages højde for, at producenterne kan justere i opskrift og størrelse på varen.

Frugt: Angivelse af vægt er spiseklar frugt. Det vil sige, at 50 g banan uden skræl indeholder 10 g kulhydrat.

Sådan beregner du kulhydrater ud fra en varedeklaration:

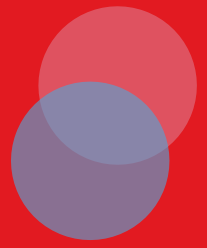
Lyst brød: 43 g kulhydrat pr. 100 g brød. Du skærer et stykke brød, og vejer det: 50 g.

Sådan beregner du kulhydratindholdet i 1 stk. brød:

$$\frac{43}{100} \cdot 50 \text{ g} = 22 \text{ g kulhydrat i 1 stk. brød}$$



KULHYDRATER TIL FEST



MAD

Fransk hotdog
Pizza margarita
Pizzasnegl
Pomme frites, tilberedt
Pølsehorn

PORTIONSSTØRRELSE

1 stk. (155 g)
380 g
1 stk. (70 g)
40 g
1 stk. (65 g)

KULHYDRATER

40 g
145 g
30 g
10 g
20 g

GUF

Buggles
Chips
Ostepops
Peanuts, ristede og saltede
Popcorn
Saltstænger
Skruer
Slushice
TUC-kiks

PORTIONSSTØRRELSE

20 g
20 g
30 g
50 g
15 g
14 stk.
15 g
120 g
3 stk. (11 g)

KULHYDRATER

10 g
10 g
15 g
5 g
10 g
10 g
15 g
5 g

Kulhydrater: Indholdet af kulhydrater er afrundet til nærmeste hele tal.

Der må tages højde for, at producenterne kan justere i opskrift og størrelse på varen.

Frugt: Angivelse af vægt er spiseklar frugt. Det vil sige, at 50 g banan uden skræl indeholder 10 g kulhydrat.

Sådan beregner du kulhydrater ud fra en varedeklaration:

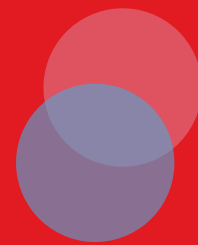
Lyst brød: 43 g kulhydrat pr. 100 g brød. Du skærer et stykke brød, og vejer det: 50 g.

Sådan beregner du kulhydratindholdet i 1 stk. brød:

$$\frac{43}{100} \cdot 50 \text{ g} = 22 \text{ g kulhydrat i 1 stk. brød}$$



KULHYDRATER TIL FEST MED ALKOHOL



MAD

Fransk hotdog
Pizza margarita
Pizzasnegl
Pomme frites, tilberedt
Pølsehorn
Buggles

GUF

Ostepops
Peanuts, ristede og saltede
Popcorn
Skruer
TUC-kiks

DRIKKE MED ALKOHOL

Apple cider
Mokai
Rødvin
Øl
Snaps
Hvidvin, sød
Hvidvin, tør
Baileys
Ga-Jol 30 %
Alkoholfri øl

PORTIONSSTØRRELSE

1 stk. (155 g)
380 g
1 stk. (70 g)
40 g
1 stk. (65 g)
20 g

PORTIONSSTØRRELSE

30 g
50 g
15 g
15 g
3 stk. (11 g)

PORTIONSSTØRRELSE

330 ml
275 ml
150 ml
330 ml
20 ml
150 ml
150 ml
20 ml
20 ml
330 ml

KULHYDRATERER

40 g
145 g
30 g
10 g
20 g
10 g

KULHYDRATER

15 g
5 g
10 g
10 g
5 g

KULHYDRATER

30 g
30 g
5 g
10 g
0 g
10 g
0 g
5 g
5 g
15 g

Kulhydrater: Indholdet af kulhydrater er afrundet til nærmeste hele tal.

Der må tages højde for, at producenterne kan justere i opskrift og størrelse på varen.

Frugt: Angivelse af vægt er spiseklar frugt. Det vil sige, at 50 g banan uden skræl indeholder 10 g kulhydrat.

Sådan beregner du kulhydrater ud fra en varedeklaration:

Lyst brød: 43 g kulhydrat pr. 100 g brød. Du skærer et stykke brød, og vejer det: 50 g.

Sådan beregner du kulhydratindholdet i 1 stk. brød:

$$\frac{43}{100} \cdot 50 \text{ g} = 22 \text{ g kulhydrat i 1 stk. brød}$$

