

| Levnedsmiddel             | Kalorier (kcal.) g | Protein g | Kulhydrater g | Kostfibre g | Fedt g |
|---------------------------|--------------------|-----------|---------------|-------------|--------|
| Boghvede, hel             | 366                | 13        | 72            | 4           | 4      |
| Boghvedegryn              | 360                | 7         | 80            | 2           | 1      |
| Boghvedemel               | 358                | 7         | 78            | 2           | 2      |
| Bulgur                    | 360                | 11        | 77            | 8           | 2      |
| Byggryn                   | 350                | 9         | 77            | 10          | 2      |
| Bygmel                    | 340                | 9         | 72            | 8           | 3      |
| Cornflakes, frosted       | 384                | 6         | 88            | 2           | 1      |
| Cornflakes, uspecificeret | 372                | 7         | 83            | 3           | 1      |
| Fiberbrød                 | 246                | 10        | 49            | 5           | 2      |
| Franskbrød                | 271                | 8         | 51            | 3           | 4      |
| Fuldkornshvedemel         | 341                | 11        | 74            | 11          | 2      |
| Grahamsbrød               | 240                | 8         | 49            | 5           | 2      |
| Grovbolle                 | 287                | 9         | 56            | 6           | 4      |
| Grovfranskbrød            | 261                | 8         | 51            | 5           | 3      |
| Guldkorn (ota)            | 398                | 7         | 88            |             | 2      |
| Havregryn                 | 370                | 13        | 68            | 10          | 7      |
| Hirseflager               | 374                | 12        | 74            | 2           | 3      |
| Hirse, hele korn          | 355                | 10        | 73            | 3           | 3      |
| Hvedegryn, mannagryn      | 360                | 9         | 78            | 3           | 1      |
| Hvedekim                  | 360                | 23        | 52            | 13          | 10     |
| Hvedeklid                 | 291                | 16        | 65            | 40          | 5      |
| Hvedemel                  | 354                | 10        | 76            | 3           | 2      |
| Hvedekerner, knækkede     | 328                | 10        | 72            | 11          | 2      |
| Knækbrød, hvede, fint     | 402                | 10        | 72            | 5           | 9      |
| Knækbrød, fuldkornshvede, | 376                | 13        | 71            | 10          | 6      |
| Knækbrød, rug             | 350                | 10        | 79            | 15          | 2      |
| Majskerner                | 110                | 3         | 23            | 2           | 1      |
| Mysli, uspecificeret      | 375                | 12        | 70            | 9           | 7      |
| Popkorn med salt og olie  | 490                | 10        | 63            | 8           | 24     |
| Ris, brune                | 370                | 9         | 77            | 3           | 3      |
| Ris, parboiled            | 365                | 8         | 80            | 1           | 1      |
| Ris, hvide                | 365                | 8         | 79            | 1           | 1      |
| Risengryn, grødris, hvide | 366                | 7         | 81            | 0,5         | 1      |
| Risengryn, grødris, brune | 366                | 7         | 79            | 2           | 1      |
| Riskager                  | 382                | 9         | 79            |             | 3      |
| Rismel                    | 366                | 7         | 80            | 1           | 1      |
| Rugbrød, fuldkorn         | 205                | 5         | 47            | 8           | 1      |
| Rugbrød, lyst             | 216                | 6         | 48            | 7           | 1      |
| Rugbrød, mørkt            | 207                | 6         | 47            | 9           | 1      |
| Rugmel, fuldkornsrugmel   | 338                | 9         | 77            | 15          | 2      |
| Rundstykke                | 298                | 10        | 58            | 4           | 4      |
| Rugkerner                 | 339                | 9         | 77            | 15          | 2      |

|                                    |     |    |    |    |     |
|------------------------------------|-----|----|----|----|-----|
| Rugmel, groft                      | 338 | 9  | 77 | 15 | 2   |
| Sigtebrød                          | 252 | 7  | 50 | 4  | 3   |
| Sigtemel                           | 356 | 10 | 76 | 4  | 2   |
| Skærekage, formkage, uspecificeret | 430 | 5  | 53 | 1  | 22  |
| Smågage, uspecificeret             | 500 | 5  | 63 | 3  | 26  |
| Solsikkebrød                       | 271 | 9  | 49 | 5  | 5   |
| Spaghetti, fuldkorn                | 371 | 13 | 75 | 10 | 2   |
| Spaghetti                          | 371 | 13 | 75 | 3  | 2   |
| Spaghetti, kogte                   | 141 | 5  | 29 | 2  | 0,4 |
| Surbrød                            | 251 | 7  | 50 | 4  | 3   |
| Toastbrød                          | 271 | 8  | 51 |    | 3   |
| Trekornsbrød                       | 260 | 8  | 49 | 6  | 4   |
| Tvebakke                           | 381 | 9  | 74 | 3  | 6   |
| Tørkage                            | 460 | 5  | 53 | 7  | 27  |
| Wienerbrød                         | 430 | 5  | 45 |    | 27  |
| Æbleskiver                         | 240 | 7  | 24 |    | 12  |