

Brødprodukter

Når man står med et brød eller en pose boller i hånden, så kan brødets udseende eller navn nogle gange få én til at tro, at det er et sundt brødprodukt, selvom det ikke er tilfældet. Derfor er det altid en god ide at kigge på varedeklarationen, inden man ligger brødet i indkøbskurven. Diabetesforeningen anbefaler, at du spiser grovbrød og småbrød, som pr. 100 g indeholder højst 5 g sukkerarter, 7 g fedt og mindst 5 g kostfibre.

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

Oversigt over brødprodukter (ekskl. rugbrød)

Angivelserne er pr. 100 g brød

<i>Produkt</i>	<i>Producent</i>	<i>Energi (kJ)</i>	<i>Kulhydrat (g)</i>	<i>Kostfibre (g)</i>	<i>Sukkerarter (g)</i>	<i>Fedt (g)</i>
LYST BRØD						
Levebrød Grov Sandwich	Schulstad	910	41	7	2	2
Levebrød HavreGrov Sandwich	Schulstad	820	36	8	0,5	2
Trianon Rustikt Grovbrød	Kohberg	950	41	6	3,5	3
Sandwichbrød m. fuldkorn	Kohberg	1000	43	5	3,5	3
PLUS Fiber Toast	Kohberg	920	42	7	3,5	2
Trianon Grovtoast	Kohberg	980	46	6,5	4,5	2
BOLLER OG MORGENSTYKKER						
Havrestykker m. birkes	Hatting	950	37	6	3	3,5
Rugfler	Hatting	950	35	10	3,5	4,5
Fuldkornshåndværkere	Hatting	910	37	7	2,5	2,5

Fuldkornsminibaguetter	Hatting	950	43	6	2,5	1,5
Panino Fibra	Hatting	940	41	6,5	3,5	2
Levebrød Kernebolle	Schulstad	920	41	9	4	2
Levebrød Majs Havreboller	Schulstad	910	40	8	4	2
Levebrød Krydderboller	Schulstad	940	40	8	5	2
Levebrød Gulerodsboller	Schulstad	910	40	8	0,5	2
Brødhapser m. gulerod	Kohberg	1020	44	8,5	3	3
Brødhapser m. solsikke	Kohberg	1230	48	5	5	6,5
Brødbidder m. fuldkorn	Kohberg	1000	40	7,5	4	3,5
Ciabatta Kernestykker m. fuldkorn	Kohberg	900	38	9	3	2,5
Ciabatta Grovstykker	Kohberg	950	45	6,5	4	1
Grove Skagenslapper m. fuldkorn	Kohberg					
FASTFOOD-BRØD						
Fuldkornspita	Hatting	970	41	7	3,5	2
Gamle Mølle - Grove Pitabrød	Dansk Supermarked	980	43	7,5	2	2
Levebrød Rugbolle	Schulstad	960	42	8	5	2
Levebrød Fuldkornsboller	Schulstad	960	42	8	4	2
Grovgødt Fuldkornsboller	Kohberg	1040	44	5	4,5	3,5
Grovgødt Frokostbolle	Kohberg	960	43	6,5	3	2
Hamburgerbolle m. Fuldkorn	Kohberg	1090	44	6	5	5

Udarbejdet af klinisk diætist Jane Møller Jensen, februar 2010.