

Morgenmadsprodukter

Inden du lægger et morgenmadsprodukt ned i indkøbskurven, så er det en god ide at kigge på produktets indhold af sukkerarter, fedt og kostfibre. I Diabetesforeningen anbefaler vi, at du spiser morgenmadsprodukter, som pr. 100 g indeholder højst 13 g sukkerarter, højst 7 g fedt og mindst 8 g kostfibre.

Selvom mange morgenmadsprodukter har et for højt indhold af sukkerarter og evt. fedt samt et for lavt indhold af kostfibre, så er der efterhånden også et stort udvalg af morgenmadsprodukter, som lever op til Diabetesforeningens anbefalinger.

I oversigten kan du se en række produkter. Du kan også med fordel vælge morgenmadsprodukter m.m. mærket med Nøglehulsmærket og/eller med Fuldkornsmærket, da disse produkter lever op til ovenstående anbefalinger.

Oversigt over morgenmadsprodukter, der lever op til Diabetesforeningens anbefalinger:

Angivelser er pr. 100 g morgenmadsprodukt

Produkt	Producent	Energi (kJ)	Kulhydrat (g)	Kostfibre (g)	Sukkerarter (g)	Fedt (g)
FLAKES OG LIGN.						
Morgenstund Branflakes	Coop Norden	1380	66,0	14,0	10,0	2,0
Coop Branflakes	Coop Norden	1380	66,0	14,0	10,0	2,0
Havre Cheerios	Nestlé	1591	69,5	8,0	9,8	6,3

Fitness	Nestlé	1477	75,2	9,1	12,9	1,4
Havre Fras	Quaker Oats	1465	60,5	14,5	13,0	7,0
Rug Fras	Quaker Oats	1433	66,7	13,6	5,0	4,0
Mini Fras	Quaker Oats	1500	65,0	9,0	8,5	6,0
Spelt Fras (økologisk)	Quaker Oats	1410	63,0	14,0	7,0	4,0
Havre Fras (økologisk)	Quaker Oats	1450	61,0	14,0	10,0	6,0
Rugflede Havrepuder	Kölln Havremøllen	1450	58,3	15,5	9,5	6,6
DDV Morgenknas	DDV	1520	73,0	9,5	1,5	3,0
DDV Speltknas	DDV	1530	70,0	10,0	3,0	4,0
Quinoa Flakes (økologisk)	Urtekram	1270	58,0	20,0	5,7	2,6

Speltflakes (økologisk)	Urtekram	1470	70,0	9,1	8,5	2,6
Kornkammeret Økologiske Rugflakes	Lantmännen Mills	1347	68,0	16,0	7,5	1,2
Kornkammeret Økologiske Miniflakes	Lantmännen Mills	1470	74,0	9,0	7,0	1,5
Weetabix original	Weetabix	1432	68,4	10,0	4,4	2,0
MÜSLI						
ISIS Rosin Crunch	ISIS	1290	53,0	16,0	11,0	6,0
ISIS Choko Crunch	ISIS	1290	51,0	19,0	8,5	7,0
ISIS Müsli	ISIS	1510	61,0	14,0	5,5	5,0
Godmorgen Müsli (økologisk)	Urtekram	1390	64,0	8,2	10,0	3,0
Nutana Fiber Müsli (økologisk)	Urtekram	1430	59,0	16,0	13,0	3,2
Coop müsli m. trane-bær og æble	Coop Norden	1440	66,0	9,0	6,0	4,0

Kornkammeret Økologiske müsli	Lantmännen Mills	1410	61,0	10,0	13,0	5,5
Kornkammeret Økologisk Fibermüsli m. tranebær	Lantmännen Mills	1360	58,0	12,0	3,5	5,0
Finax Branmüsli+ Natural	Finax/Valsemøllen	1350	62,0	15,0	1,0	3,0
Finax Branmüsli+ Jordbær	Finax/Valsemøllen	1400	65,0	12,0	9,0	3,0
Finax Crunch Natural	Finax/Valsemøllen	1600	70,0	18,0	13,0	7,0
GUL ALS Müsli (økologisk)	Skærtoft Mølle	1268	55,1	8,1	2,7	6,1
BLÅ ALS Müsli (økologisk)	Skærtoft Mølle	1394	63,3	10,2	6,7	5,9
YMERDRYS OG ØLLEBRØDSPULVER						
Øllebrødspulver u. tilsat sukker	Struer	1280	64,0	13,0	0-1	1,5
Ymerdrys u. tilsat sukker	Struer	1280	64,0	13,0	0-1	1,5
Ymerdrys u. tilsat sukker	Englyst					

Kornkammeret Økologisk Rugdrys	Lantmännen Mills	1280	64,0	13,0	0-1	1,5
GRYN OG GRØD-BLANDINGER						
Speltgryn (økologisk)	Urtekram	1390	62,0	8,4	1,8	2,4
Kornkammeret Økologisk 5-gryn	Lantmännen Mills	1530	58,0	10,0	1,0	6,5
Irmis økologiske Grød nr. 3	Bageriet Aurion	1500	61,0	11,0	2,5	7,0
Irmis økologiske Grød nr. 4	Bageriet Aurion	1430	54,0	10,0	3,5	6,5
RØD HELVED Grødblanding	Skærtoft Mølle	1479	75,3	11,5	3,9	2,5
HVID HELVED Grødblanding	Skærtoft Mølle	1511	72,0	9,1	1,7	3,9

Udarbejdet af klinisk diætist Jane Møller Jensen, februar 2010.