

Sådan bytter du dine dagligvare ud med tilsvarende vare med færre kalorier

12 almindelige fødevarer du kan bytte ud og få færre kalorier.

1. Frugt - 100 g / 1 stk

- Melon 100 g - 29 kalorier
- Blommer 1 stk - 30 kalorier
- Bær 100 g - 50 kalorier
- Ananas 100 g - 50 kalorier
- Æble 1 stk - 55 kalorier
- Pære 1 stk - 65 kalorier
- Banan 1 stk - 125 kalorier

2. Grøntsager - 100 g

- Agurk - 12 kalorier
- Spinat - 14 kalorier
- Salat - 15 kalorier
- Kål - 25 kalorier
- Peberfrugt - 30 kalorier
- Bønner grønne - 33 kalorier
- Gulerod - 41 kalorier
- Rodfrugter - 48 kalorier
- Kartoffler - 76 kalorier
- Majs - 80 kalorier
- Bælgfrugter - 347 kalorier (Ærter, bønner, linser, lupiner og jordnødder)

3. Mælk - 2 dl

- Sødmælk - 126 kalorier
- Letmælk - 90 kalorier
- Minimælk - 76 kalorier
- Kærnemælk 0,5% - 67 kalorier
- Skummetmælk - 68 kalorier

4. yoghurts lignende produkter - 100 g

- Skyr 0,2% - 59 kalorier
- Ymer - 71 kalorier
- A38 - 0,5% - 39 kalorier
- Yoghurt 0,1% - 36 kalorier
- Yoghurt - 1,3% - 62 kalorier
- Yoghurt 3,1% - 91 kalorier
- Græsk yoghurt - 132 kalorier
- Kvark 0,3% - 67 kalorier
- Koldskål 0,1% - 42 kalorier
- Koldskål 3,5% - 62 kalorier
- Soya yoghurt - 77 kalorier

5. Smør/alternativer til smør - 15 g

- Philadelphia Light - 22,8 kalorier
- Kærgården let - 77,4 kalorier
- Kærgården original - 97,8 kalorier
- Plantebaseret smør - 102,15 kalorier

6. Ost

- Hytteost, 1,5 % fedt - 78 kalorier
- Hytteost 4 % fedt - 97 kalorier

- Philadelphia Light, 11 % fedt - 152 kalorier
- Philadelphia 21,5 % fedt - : 235 kalorier

- Skæreost, 13 % fedt - 225 kalorier
- Skæreost 25 % fedt - 323 kalorier
- Flødehavarti, 38 % fedt - 420 kalorier

- Mozzarella, revet, 16 % fedt - 261 kalorier
- Mozzarella revet, 20 % fedt - 289 kalorier
- Mozzarella revet, 40% fedt - 301 kalorier

7. Mayonnaise - 20 g

- Original - 140 kalorier
- Light - 52,8 kalorier

8. Dressing 25 g

- Creme fraiche dressing original - 63,25 kalorier
- Creme fraiche dressing light - 41,5 kalorier
- thuesen island dressing original - 93,5 kalorier
- thuesen island dressing light - 51,5 kalorier

9. Ketchup - 25 g

- Ketchup original - 25 kalorier
- Ketchup sukkerfri - 15,5 kalorier

10. Mysli - 50 g

- Mysli med chokolade og sukker - 226,5 kalorier
- Mysli med chokolade uden sukker - 190 kalorier

11. Pomfritter - 200 g

- Mcdonald's - 649 kalorier
- Hjemmelavet i ovn - 300 kalorier
- Fra frost - 294 kalorier

12. Drikke -

- Sodavand dåse - 145 kalorier
- Sodavand light dåse - 0 kalorier

- Juice 200 ml - 82,4 kalorier
- Energidrik 500 ml - 237 kalorier
- Energidrik sukkerfri - 0 kalorier

- Kaffe - 0 kalorier
- The - 0 kalorier