

Scrambled egg	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	212	12,5	17,4	8,0	1,8	0	0,3	1,5

Opskrifter - Erasmus scrambled egg

Erasmus

Opskrif

Søg e

Næri

MAKR

Ene

Ene

Pro

Kulhydrat, tilgængelig

212 kcal





12,5 g

1,99 g

1,76 g

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Æg, høne, frilands høns, rå	12,3 g	11 g	12,3 g 
Peber, sort	0,11 g	0,098 g	0,11 g 
Smør, saltet	0,07 g	0,063 g	0,07 g 
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g 

Viser 1 til 4 af 4 rækker

Luk

bacon	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
2 slides	66	3	3	2,1	0	0	0	0,5

Opskrifter > Erasmus 2 skiver bacon

Erasmus 2 skiver bacon

Opskrif

Søg e

Næri

MAKR

Ene

Ene

Pro

- Protein, total-N

Kulhydrat, tilfø

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag ⓘ

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Bacon i skiver, rå	2,96 g	14,8 g	2,96 g

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

elige

Total P

65,7 kcal

2,96 g

0,49 g

0 g

Toast no butter	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
1 slide	70,3	2,4	0,6	0,2	13,2	0,6	0,8	0,4

Erasmus Toast

Opkri

Søge

100% datagrundlag ?

Protein, fordeling pr. fødevare

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
MAKR Hvede toast, Fakta	2,4 g	8 g	2,4 g ●

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

Næri

MAKR

Ene

Ene

Prot

Protein, total-N

Kulhydrat, tilgængelig

70,3 kcal

2,4 g

0,42 g

13,2 g

butter	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
5 g	36,4	0,0	4,1	2,7	0,1	0,0	0	0,0

Opskrifter > smør

smør

Opskrif

Søg e

Næri

MAKR

Ene

Ene

Prote

- Protein, total-N

Kulhydrat, tilgængelig

elige Vis

Total Pr

36,4 kcal 7

0,035 g

0,005 g

0,06 g

Protein, fordeling pr. fødevare ×

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Smør, saltet	0,035 g	0,7 g	0,035 g ●

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

apple 1 stk	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
125 g	69,6	0,4	0,3	0,1	15,1	13,6	2,8	0

Opskrifter > ERasmus Æble

ERasmus Æble

Opskrif

Søge

Næri

MAKR

Ene

Ene

Prot

elige Vis

Total Pr. 1

69,6 kcal 55,7

0,38 g

- Protein, total-N 0,054 g 0,0

Kulhydrat, tilgængelig 15,1 g 15

Protein, fordeling pr. fødevare ×

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Æble, uspec., rå	0,38 g	0,3 g	0,38 g <input checked="" type="radio"/>

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

banana	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
105 g	99,4	1,2	0,2	0,1	22,1	16,2	1,7	0

Opskrifter > Erasmus Banan

Erasmus Banan

Opskrif

Søg e

Næri

MAKR

Ene

Ene

Prot

- Protein, total-N

Kulhydrat, tilgængelig

elige V

Total Pr.

99,4 kcal 94

1,16 g

0,19 g

22,1 g

Protein, fordeling pr. fødevare ×

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Banan, rå	1,16 g	1,1 g	1,16 g <input checked="" type="radio"/>

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

omelet	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	434	24,5	36,8	12,6	2,2	0	0,3	1,9

Opskrifter

omelet

Opskrift

Søg e

Næri

MAKR

Ene

Ene

Pro

Kull

- Sukkerarter

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Æg, høne, frilands høns, rå	12,3 g	7,37 g	12,3 g
Mozzarella, 45+	12,1 g	7,22 g	12,1 g
Peber, sort	0,11 g	0,066 g	0,11 g
Olivenolie	0 g	0 g	0 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 5 af 5 rækker

Luk

elige

Total

434 kcal

24,5 g

3,87 g

2,15 g

▲ 0 g

Salad	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	116	1,7	10,8	1,3	3,0	0,9	1,7	1,1

Opskrifter > Erasmus Grøn Salat

Erasmus Grøn Salat

Protein, fordeling pr. fødevare ×

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Erasmus Hovedsalat til opskrift	1,3 g	0,95 g	1,3 g	
Sennep, REMA 1000	0,3 g	0,22 g	0,3 g	
Peber, sort	0,11 g	0,08 g	0,11 g	
Olivenolie	0 g	0 g	0 g	
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g	
Æblecidereddike	0 g	0 g	0 g	

Viser 1 til 6 af 6 rækker

Tiramisu	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	990	12,1	69,7	43,3	74,6	35,0	0	0,2

Erasmus Tiramisu

Opskrift

Søg

Nær

MAK

En

En

Pro

Ku

Ko

Fe

Alk

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Lady fingers, italienske, Bagerkompagniet	4,25 g	1,25 g	4,25 g
Mascarpone, Galbani	3,6 g	1,06 g	3,6 g
Æg, høne, blomme, rå	2,34 g	0,69 g	2,34 g
Fløde 38 %, piskefløde	1,68 g	0,49 g	1,68 g
Kakao, pulver, Amora	0,2 g	0,059 g	0,2 g
Kaffe, instant, drikkeklar	0,07 g	0,021 g	0,07 g
Vaniljeekstrakt	0,001 g	0 g	0,001 g
Sukker, stødt melis (saccharose)	0 g	0 g	0 g
Vin Santo, dessertvin, Ukendt producent	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 9 af 9 rækker

delige

Total

990 kcal

12,1 g

0,65 g

74,6 g

35 g

0 g

69,7 g

1,67 g

lasagne	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	1089	55,9	56,5	24,7	86,1	14,0	7,5	2,5

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Hakket oksekød, 8-12%, Coop	26,3 g	4,15 g	26,3 g	
Mozzarella, 45+	12,1 g	1,9 g	12,1 g	
Lasagneplader	9,22 g	1,46 g	9,22 g	
Letmælk, økologisk	3,4 g	0,54 g	3,4 g	
Hvedemel	1,44 g	0,23 g	1,44 g	
Løg, rå	1,2 g	0,19 g	1,2 g	
Tomat, flået, konserver	1,2 g	0,19 g	1,2 g	
Gulerod, uspec., rå	0,35 g	0,055 g	0,35 g	
Hvidløg, rå	0,32 g	0,051 g	0,32 g	
Tomatpure, koncentreret	0,21 g	0,034 g	0,21 g	
Peber, sort	0,11 g	0,017 g	0,11 g	
Smør, saltet	0,1 g	0,017 g	0,1 g	
Muskatnød, hel	0,06 g	0,009 g	0,06 g	
Olivenolie	0 g	0 g	0 g	
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g	

Opskrifter

Erasmus

Opskrif

Søg

Næri

MAK

Ene

Ene

Pro

Kul

Kos

relige

Total

1089 kcal

55,9 g

▲ 4,9 g

86,1 g

▲ 14 g

▲ 7,51 g

Orange juice	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
280 ml	120	1,7	0,3	0,1	27,2	23,5	0,6	0,1

Coca Cola	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
330 ml	138,6	0	0	0	35	35	0	0

Evt et notat om der er 17 sukkerkvalde i 330 ml cola?

cornflakes	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	355	15,7	6	3,3	58,2	19,6	1,6	1,1

Granola with yogurt	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	185	8	5,3	1,8	25	7,8	2,2	0,2

Yoghurt naturel 1,5% fedt

Yogurt 1,5%	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	101	8,2	3,2	1,9	9,6	7	0	0,2

Granola	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
55 g	224	5,2	6,1	1,1	34,8	6,2	4,0	0,1

Cornflakes	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
30 g	114	2,3	0,4	0,1	24,4	2,1	0,9	0,5

Boiled egg	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
50 g	69	6,2	4,6	1,3	0,6	0	0	0,2

Oatmeal with semi skimmed milk	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	350	18,4	8,7	3,8	46,6	16,6	5	1,2

Oatmeal with oatdrink	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	343	8,2	9,1	1,3	54,3	14,3	5	1,2

Scrambled tofu	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	167	8	14,2	1,2	1,7	0	1,3	0,9

Whole grain toast	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
30 g	77	2,5	1	0,3	13,9	0	1,2	0,3

Cheese cake	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	761	9,5	52,8	31,9	63,3	48,7	1	1,2

Erasmus Cheese cake

Opskrift

Søg

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person	Total
Buko, naturel, flødeost	5,65 g	2,41 g	5,65 g	
Æg, høne, frilands høns, rå	1,6 g	0,68 g	1,6 g	761 kcal
Digestive, kiks	1,55 g	0,66 g	1,55 g	
Fløde 38 %, piskefløde	0,63 g	0,27 g	0,63 g	9,46 g
Smør, usaltet	0,016 g	0,007 g	0,016 g	1,57 g
Majsstivelse	0,012 g	0,005 g	0,012 g	63,3 g
Naturlig vanilje aroma, Tørsleffs	0 g	0 g	0 g	48,7 g
Sukker, stødt melis (saccharose)	0 g	0 g	0 g	0,96 g

Viser 1 til 8 af 8 rækker

52,8 g

0 g

Codfish bras style	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	463	33,2	25,6	4,7	22	4,8	3,2	1,4

Opskrifter > Erasmus Codfish bras style

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Torsk, filet, rå	17,6 g	4,56 g	17,6 g
Æg, høne, frilands høns, rå	12,3 g	3,19 g	12,3 g
Kartoffel, uspec., rå	1,5 g	0,39 g	1,5 g
Løg, rå	1,2 g	0,31 g	1,2 g
Hvidløg, rå	0,32 g	0,083 g	0,32 g
Peber, sort	0,11 g	0,028 g	0,11 g
Laurbærblade	0,076 g	0,02 g	0,076 g
Persille, rå	0,037 g	0,01 g	0,037 g
Oliven, sorte, uden sten, i saltlage	0,02 g	0,005 g	0,02 g
Hvidvin, uspec.	0,01 g	0,003 g	0,01 g
Olivenolie	0 g	0 g	0 g

Total: 463 kcal
 Protein: 33,2 g
 Fedt: 25,6 g
 Kulhydrater: 22 g
 Sukker: 4,8 g
 Fiber: 3,2 g
 Salt: 1,4 g

Guacamole	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	134	1,7	9,9	5,2	7,8	0,9	4,5	0,9

Potato Puree	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	291	4,9	17,9	11,2	26,9	4,3	2,3	1,1

Erasmus Kartoffelmos

Opskrift

Søg

Næringsindhold

MA

E

E

P

K

K

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Kartoffel, uspec., rå	3 g	1,35 g	3 g
Letmælk, økologisk	1,7 g	0,77 g	1,7 g
Smør, saltet	0,14 g	0,063 g	0,14 g
Muskatnød, hel	0,06 g	0,027 g	0,06 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 5 af 5 rækker

Luk

291 kcal

4,9 g

0,79 g

26,9 g

4,28 g

2,31 g

Chocolate brownie	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	879	13,3	50,3	30,7	90,9	60,4	6,1	0,7

Erasmus chokolade brownie

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Æg, høne, frilands høns, rå	6,15 g	2,86 g	6,15 g
Kakao, pulver	3,42 g	1,59 g	3,42 g
Hvedemel	3,36 g	1,56 g	3,36 g
Smør, saltet	0,35 g	0,16 g	0,35 g
Sukker, stødt melis (saccharose)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 5 af 5 rækker

Luk

cheese	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
20 g	66,5	5	5,2	3,3	0,2	0	0	0,4

Strawberry jam	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
15 g	33,9	0	0	0	8,3	8,1	0,2	0

Rye bread	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
45 g	90,7	2,3	0,6	0,1	16,8	1,7	3,8	0,5

Skimmed milk	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	70,7	7,2	0,2	0,1	10	9,2	0	0,9

Skummetmælk 0,1%fedt

oatmilk	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	101	1,2	2	0,2	19,4	6	0,4	0,2

Chocolate Dark	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
50 g	285	3,6	22	14	16	14,5	5,5	0

Chocolate milk	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
50 g	272	3,6	15,8	9,7	28,9	28,6	0,2	0,2

Protein bar Barebell	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
55 g	196	15,4	8,3	4,2	15,4	2,0	8,3	0,4

Popcorn micro	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
40 g	202 kcal	3,8	10,7	3,0	20,9	0,3	3,2	0,5

Popcorn home made	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
40 g	181	3,0	7,8	0,4	21,7	0,5	3,3	0,5

Kostplaner > popcorn hjemmelavet

popcorn

Måltid

Søg

Næring

MAKR

Ene

Ene

Protein

- Protein, total-N

Kulhydrat, tilgængelig

- Sukkerarter

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag

Fødevarer	Total
Popcorn majs, Ukendt producent	3 g
Rapsolie	0 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g

Viser 1 til 3 af 3 rækker

Luk

Ingen profil valgt

elige Vis næringsværdier uden data

Total
181 kcal
3 g
0 g
22,7 g
0,53 g

Chips Kims salt	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
28 g	147	1,7	8,7	0,7	15,1	0,1	1,0	0,4

Peanuts	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
35 g	219	7,9	18,8	3,6	3,9	2,2	2,66	0,3

Chicken	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	201	9,8	17,8	2,3	0,9	0,1	0,3	1,1

Erasmus kylling

Opskrift

Søg

Nær

MAK

Erasmus

Erasmus

Pr

Ku

Ko

Protein, fordeling pr. fødevare ×

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Kylling, kød, rå	9,65 g	13,4 g	9,65 g	<div style="width: 100%; height: 10px; background-color: black; border-radius: 5px;"></div>
Peber, sort	0,11 g	0,15 g	0,11 g	<div style="width: 73%; height: 10px; background-color: gray; border-radius: 5px;"></div>
Lemon juice, fresh	0,02 g	0,028 g	0,02 g	<div style="width: 71%; height: 10px; background-color: gray; border-radius: 5px;"></div>
Olivenolie	0 g	0 g	0 g	<div style="width: 0%; height: 10px; background-color: gray; border-radius: 5px;"></div>
Salt	0 g	0 g	0 g	<div style="width: 0%; height: 10px; background-color: gray; border-radius: 5px;"></div>

Viser 1 til 5 af 5 rækker

Total

201 kcal

9,78 g

1,63 g

0,88 g

▲ 0,08 g

0,27 g

Grilles salmon	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	424	29,4	34	5,1	0,9	0,2	0,3	1,1

Erasmus Grillet laks

Opskrift

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Laks, atlantisk, opdræt, rå	29,3 g	17 g	29,3 g
Peber, sort	0,11 g	0,064 g	0,11 g
Lemon, raw	0,025 g	0,015 g	0,025 g
Olivenolie	0 g	0 g	0 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 5 af 5 rækker

Luk

Vegetables sautéed	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	96	3,9	5,6	0,7	6,0	4,2	3,6	0,9

Steak	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	477	40,6	33,4	14,8	4,0	0,1	0,8	1,2

Erasmus Steak

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Tykstegsbøffer, Coop	39,6 g	17,7 g	39,6 g	
Hvidløg, rå	0,64 g	0,29 g	0,64 g	
Smør, saltet	0,14 g	0,063 g	0,14 g	
Timian, frisk	0,11 g	0,05 g	0,11 g	
Peber, sort	0,11 g	0,049 g	0,11 g	
Olivenolie	0 g	0 g	0 g	
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g	

Viser 1 til 7 af 7 rækker










potatos	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	234	6	0,9	0,2	47,7	3,7	4,2	1,8

Air Fried Pork	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	412	47,5	11,4	11,1	27,7	1	1,6	1,5

Erasmus Air Fried pork

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag 

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Svinekoteletter uden ben, Slagterens	39,6 g	15,9 g	39,6 g 
Panko, REMA 1000	3,25 g	1,31 g	3,25 g 
Parmesan, 32+	1,68 g	0,67 g	1,68 g 
Æg, høne, frilands høns, rå	1,48 g	0,59 g	1,48 g 
Hvedemel	1,15 g	0,46 g	1,15 g 
Minimælk	0,28 g	0,11 g	0,28 g 
Peber, sort	0,11 g	0,044 g	0,11 g 
Olivenolie	0 g	0 g	0 g 
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g 

Avocado toast recipe	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
	247	3,9	15,7	3,3	20,3	1,2	4,9	1,2

Cesar salad	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	706	19,8	63,6	8,2	13,7	0,8	1,7	2,4

Opskrifter - Erasmus Cesar salad

Erasmus Cesar salad

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Kyllingebryst	11,3 g	4,05 g	11,3 g
Parmesan, 32+	4,7 g	1,69 g	4,7 g
Croutoner, Coop	1,65 g	0,59 g	1,65 g
Salat, Iceberg, rå	1,2 g	0,43 g	1,2 g
Mayonnaise	0,55 g	0,2 g	0,55 g
Ansjos, marineret, konserver	0,27 g	0,096 g	0,27 g
Peber, sort	0,11 g	0,04 g	0,11 g
Hvidløg, rå	0,064 g	0,023 g	0,064 g
Lemon, raw	0,025 g	0,009 g	0,025 g
Hvidvinseddike, Cucina	0,004 g	0,001 g	0,004 g
Olivenolie	0 g	0 g	0 g

delige Vis næringsværdier uden data

Total	Pr. 100 g	Pr. person (278 g)
706 kcal	254 kcal	706 kcal
19,8 g	7,13 g	19,8 g
13,7 g	4,91 g	13,7 g
0,83 g	0,3 g	0,83 g
1,67 g	0,6 g	1,67 g
63,6 g	22,9 g	63,6 g

Cheese burger	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	743	39,5	46,3	10,0	42,1	8,8	2,9	2,2

Erasmus Cheese Burger

Opskrift

Søg

Nærings

MAI

E

E

P

K

K

Protein, fordeling pr. fødevare



100% datagrundlag

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Oksekød, hakket, 10-15% fedt, rå	29,1 g	10,8 g	29,1 g	
Brioche burgerboller, Princip	8 g	2,96 g	8 g	
Toast, cheddar burgerost, Tenery	2,24 g	0,83 g	2,24 g	
Peber, sort	0,11 g	0,041 g	0,11 g	
Olivenolie	0 g	0 g	0 g	
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g	

Viser 1 til 6 af 6 rækker

ndelige

Total

743 kcal



39,5 g

▲ 12,9 g

42,1 g

▲ 8,8 g

▲ 2,91 g

Chili con carne	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	438	24,7	25,4	5,5	23,1	8,6	8,0	1,3

100% datagrundlag ⓘ

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Oksekød, hakket, 10-15% fedt, rå	15,5 g	5,39 g	15,5 g	
Kidneybønner, røde, dåse, drænet	6,38 g	2,22 g	6,38 g	
Hakkede tomater, dåse	0,82 g	0,28 g	0,82 g	
Løg, rå	0,4 g	0,14 g	0,4 g	
Hvidløg, rå	0,32 g	0,11 g	0,32 g	
Rød peberfrugt, Coop	0,3 g	0,1 g	0,3 g	
Spidskommen, stødt	0,18 g	0,062 g	0,18 g	
Paprika Smoked, Santa Maria	0,15 g	0,052 g	0,15 g	
Chokolade, 72%, Toms	0,14 g	0,049 g	0,14 g	
Chili, tørret	0,13 g	0,047 g	0,13 g	
Merian, tørret	0,13 g	0,044 g	0,13 g	
Peber, sort	0,11 g	0,038 g	0,11 g	
Tomatpure	0,08 g	0,028 g	0,08 g	
Olivenolie	0 g	0 g	0 g	

38 kcal

24,7 g

2,84 g

23,1 g

8,55 g

8,04 g

25,4 g

Chili sin carne	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	315	9,8	16,1	2,2	27,8	11,8	10,6	1,0

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Kidneybønner, røde, dåse, drænet	3,99 g	1,08 g	3,99 g	
Hakkede tomater, dåse	1,64 g	0,44 g	1,64 g	
Soltørrede tomater i olie	0,51 g	0,14 g	0,51 g	
Grøntsagsbouillon, REMA 1000	0,5 g	0,13 g	0,5 g	
Aubergine, rå	0,45 g	0,12 g	0,45 g	
Koriander, blade, tørrede	0,44 g	0,12 g	0,44 g	
Rødløg	0,38 g	0,1 g	0,38 g	
Spidskommen, rå	0,36 g	0,096 g	0,36 g	
Bladselleri, rå	0,35 g	0,094 g	0,35 g	
Hvidløg, rå	0,32 g	0,086 g	0,32 g	
Græskar, rå	0,3 g	0,081 g	0,3 g	
Paprika Smoked, Santa Maria	0,15 g	0,04 g	0,15 g	
Chokolade, 72%, Toms	0,14 g	0,038 g	0,14 g	
Chili, tørret	0,13 g	0,036 g	0,13 g	
Peber, sort	0,11 g	0,03 g	0,11 g	

elige

Total

15 kcal



9,8 g

0,39 g

27,8 g

11,8 g

10,6 g

Dansk meatballs	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	1083	54,1	66,8	32,1	64,1	8	6,8	2,4

100% datagrundlag

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Svinekød, hakket, ca. 10% fedt	19,5 g	4,07 g	19,5 g	
Oksekød, hakket, 10-15% fedt, rå	17,5 g	3,65 g	17,5 g	
Æg, høne, frilands høns, rå	6,15 g	1,28 g	6,15 g	
Rasp	5,35 g	1,12 g	5,35 g	
Hvedemel	2,4 g	0,5 g	2,4 g	
Løg, rå	1,2 g	0,25 g	1,2 g	
Mælk, 0,5%, Arla	1,05 g	0,22 g	1,05 g	
Smør, saltet	0,35 g	0,073 g	0,35 g	
Hvidløg, rå	0,32 g	0,067 g	0,32 g	
Peber, sort	0,11 g	0,023 g	0,11 g	
Salvie, tørret	0,11 g	0,022 g	0,11 g	
Muskatnød, stødt, Santa Maria	0,058 g	0,012 g	0,058 g	
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g	

1083 kcal

54,1 g

8,87 g

64,1 g

▲ 8 g

6,78 g

Hard boiled egg	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	68,1	6,2	4,6	1,3	0,6	0	0	0,2

Open sandwich w. potatoes	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	320	6,2	8,0	3,1	51,1	3,3	8,8	1,2

Opskrifter > Erasmus Open sandwich with potatoes

Erasmus

Opskriften

Søg

Næ

MAK

Erasmus

Erasmus

Pr

Ku

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Rugbrød, fuldkorn	4 g	1,98 g	4 g
Kartoffel, kogt	1,7 g	0,84 g	1,7 g
Løg, ristede	0,3 g	0,15 g	0,3 g
Salat, hovedsalat, rå	0,1 g	0,051 g	0,1 g
Creme fraiche 18 %	0,056 g	0,028 g	0,056 g
Purløg, rå	0,048 g	0,024 g	0,048 g
Smør, saltet	0,035 g	0,017 g	0,035 g

Viser 1 til 7 af 7 rækker

delige

Total

320 kcal

6,24 g

1,08 g

51,1 g

▲ 3,28 g

Open sandwich w liverpate	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	334	11,3	12,4	4,2	40,3	10,3	7,8	2,4

Opskrifter > Erasmus Open sandwich w liverpate og

Erasmus

Opskrif

Søg e

Næri

MAKR

Ene

Ene

Pro

Kull

- Sukkerarter

Kostfibre

elige

Total

334 kcal

11,3 g

1,89 g

40,3 g

10,3 g

7,8 g

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Leverpostej	6,66 g	3,47 g	6,66 g
Rugbrød, fuldkorn	4 g	2,08 g	4 g
Rødbede, konserver	0,42 g	0,22 g	0,42 g
Purløg, rå	0,24 g	0,13 g	0,24 g

Viser 1 til 4 af 4 rækker

Luk

Pizza pepperoni	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	615	25,9	29,2	13,6	58,1	1,7	3,6	2,8

Opskrifter > Erasmus pepperoni pizza

Erasmus

Protein, fordeling pr. fødevare

×

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Mozzarella, 45+	12,1 g	6,18 g	12,1 g
Hvedemel	7,2 g	3,69 g	7,2 g
Pepperoni, øko, Øgo	5,4 g	2,77 g	5,4 g
Gær, tørret	0,33 g	0,17 g	0,33 g
Hvidløg, rå	0,32 g	0,16 g	0,32 g
Tomat passata, øko, Levevis	0,25 g	0,13 g	0,25 g
Basilikum, tørret	0,23 g	0,12 g	0,23 g
Basilikum, frisk	0,094 g	0,048 g	0,094 g
Olivenuolie	0 g	0 g	0 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g

lige

Total

5 kcal

25,9 g

4,26 g

58,1 g

1,68 g

3,62 g

Pork schnitzel	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
Recipe	526	39	28,5	8,1	27,7	1,0	1,6	1,6

Opskrifter > Erasmus Svine schnitzel

Erasmus Svine schnitzel

Opskrift

Søg

Næringsindhold

MAKRO

Energi

Energi

Protein

Kulhydrater

Kolesterol

Ko...

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Svinekotelet	31,1 g	13,9 g	31,1 g
Panko, REMA 1000	3,25 g	1,45 g	3,25 g
Parmesan, 32+	1,68 g	0,75 g	1,68 g
Æg, høne, frilands høns, rå	1,48 g	0,66 g	1,48 g
Hvedemel	1,15 g	0,51 g	1,15 g
Minimælk, 0,5%, Arla	0,28 g	0,13 g	0,28 g
Peber, sort	0,11 g	0,049 g	0,11 g
Olivenolie	0 g	0 g	0 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 9 af 9 rækker

delige

Total

526 kcal

39 g

5,74 g

27,7 g

1,04 g

1,58 g

Vegetabl e soup w potatoes	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	113	2,6	5,5	0,7	12	6,3	3,0	0,9

Vegetabl e soup sweet potatoes	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	123	2,5	5,5	0,7	14,4	7,2	3,7	1,0

Veggie lasagne	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	800	24,4	36,8	14,9	88,7	16,6	9,2	1,6

100% datagrundiag

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Lasagneplader	9,22 g	1,8 g	9,22 g
Mozzarella, 45+	6,03 g	1,17 g	6,03 g
Minimælk	2,8 g	0,55 g	2,8 g
Hakkede tomater, dåse	1,64 g	0,32 g	1,64 g
Hvedemel	1,44 g	0,28 g	1,44 g
Løg, rå	1,2 g	0,23 g	1,2 g
Champignon, rå	0,4 g	0,078 g	0,4 g
Gulerod, dansk, rå	0,4 g	0,078 g	0,4 g
Hvidløg, rå	0,32 g	0,062 g	0,32 g
Squash, zucchini, rå	0,28 g	0,055 g	0,28 g
Tomatpure, koncentreret	0,21 g	0,042 g	0,21 g
Porre, rå	0,19 g	0,037 g	0,19 g
Peber, sort	0,11 g	0,021 g	0,11 g
Smør, saltet	0,1 g	0,02 g	0,1 g
Muskatnød, stødt, Santa Maria	0,058 g	0,011 g	0,058 g

800 kcal

24,4 g

3,8 g

88,7 g

16,6 g

9,18 g

Veggie burger	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	560	16,5	23,4	3,6	65,9	12,9	10,1	2,7

Vegetables sauteed	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	97,8	4,0	5,6	0,7	6,2	4,4	3,7	0,9

Grilled cheese and ham	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	282	12	19,4	12	14,9	0,1	1,0	1,9

Erasmus Grilled cheese and ham

Opskrift

Søg efter ingredienser

Næringsindhold

MAKRO

Energi

Protein

Kulhydrater

Kostfibre

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ?

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Hamburgerryg, kogt	5,55 g	6,17 g	5,55 g	
Cheddar, 50+	3,93 g	4,37 g	3,93 g	
Hvedebrød, toastbrød, fint, industrifremstillet	2,37 g	2,63 g	2,37 g	
Smør, saltet	0,1 g	0,12 g	0,1 g	

Viser 1 til 4 af 4 rækker

Luk

Total

282 kcal

12 g

1,94 g

14,9 g

0,095 g

0,99 g

Toast cheese	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	247	6,4	18	11,5	14,7	0,1	1,0	0,8

Julie Petersen

Opskrifter > Erasmus Toast grilled cheese

Erasmus

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag ⓘ

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Cheddar, 50+	3,93 g	6,55 g	3,93 g
Hvedebrød, toastbrød, fint, industrifremstillet	2,37 g	3,95 g	2,37 g
Smør, saltet	0,1 g	0,18 g	0,1 g

Viser 1 til 3 af 3 rækker

Luk

elinge Vis næringsværdier uden data

Total	Pr. 100 g	Pr. person (60 g)
247 kcal	411 kcal	247 kcal
6,41 g	10,7 g	6,41 g
1,05 g	1,74 g	1,05 g
14,7 g	24,4 g	14,7 g
▲ 0,095 g	▲ 0,16 g	▲ 0,095 g
0,99 g	1,65 g	0,99 g

Pizza margherita	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
recipe	443	17,3	14,2	6,4	58,7	2,6	4,2	1,4

Opskrifter > Erasmus Pizza margarita

Erasmus Protein, fordeling pr. fødevare ×

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Mozzarella, 45+	8,44 g	4,22 g	8,44 g	
Hvedemel	7,2 g	3,6 g	7,2 g	
Passata, La Campagna	0,4 g	0,2 g	0,4 g	
Gær, tørret	0,33 g	0,16 g	0,33 g	
Hvidløg, rå	0,32 g	0,16 g	0,32 g	
Cherrytomat	0,3 g	0,15 g	0,3 g	
Basilikum, tørret	0,23 g	0,11 g	0,23 g	
Basilikum, frisk	0,094 g	0,047 g	0,094 g	
Olivenolie	0 g	0 g	0 g	
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g	

Erasmus Total 443 kcal

Erasmus 17,3 g

Erasmus 2,7 g

Erasmus 58,7 g

Erasmus 2,63 g

Erasmus 4,15 g

Erasmus 14,2 g

Mars Bar	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	170	1,3	6,1	1,1	26,8	26,2	0,6	0,03

mars

Ops Protein, fordeling pr. fødevare ×

100% datagrundlag ?

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person	
Letmælk	0,54 g	1,05 g	0,54 g	
Kakao, pulver	0,44 g	0,86 g	0,44 g	
Æg, høne, frilands høns, rå	0,31 g	0,62 g	0,31 g	
Solsikkeolie	0 g	0 g	0 g	
Sukker, stødt melis (saccharose)	0 g	0 g	0 g	

Viser 1 til 5 af 5 rækker

170 kcal

1,29 g

0,23 g

26,8 g

▲ 26,2 g

Ice cream	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
recipe	263	2,6	10,9	2,3	37,5	35,6	2,0	0,05

Erasmus Ice creme

Opkrif Protein, fordeling pr. fødevare

Søg e 100% datagrundlag ? elige

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Kakao, pulver	1,45 g	1,71 g	1,45 g
Letmælk, 1,5%, Arla	1,19 g	1,4 g	1,19 g
Solsikkeolie	0 g	0 g	0 g
Sukker	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 4 af 4 rækker

Luk

Total 263 kcal

2,64 g

0,49 g

37,5 g

35,6 g

Kostfibre 2,04 g

Pizza Dr. oetker salame Romane	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
	939 kcal	37,3	35,4	13,9	111,7	13,1	7,7	4,6

Note: højt kulhydratindhold kan få blodsukkeret til at stige.

Cinnamon roll	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
75 g	315	2,7	19	7,6	33	14,6	1,1	0,1

Opskrifter > kanel cinnamonroll

kanel cinnamonroll

Opskrift

Søg efter

Nærings

MAKRON

Energi

Energif

Protein

- Protein, total-N

Kulhydrat, tilgængelig

- Sukkerarter

Kostfibre

100% datagrundlag ?

Protein, fordeling pr. fødevarer

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Kanelsnegl, bake-off, Lidl	2,73 g	3,9 g	2,73 g

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

Vis næringsværdier uden data

	Total	Pr. 100 g	Pr. person (70 g)
Energi	315 kcal	450 kcal	315 kcal
Energif			
Protein	2,73 g	3,9 g	2,73 g
- Protein, total-N	0,53 g	0,75 g	0,53 g
Kulhydrat, tilgængelig	33 g	47,1 g	33 g
- Sukkerarter	14,6 g	20,8 g	14,6 g
Kostfibre	1,12 g	1,6 g	1,12 g

Cinnamon roll Carolina recipe	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
92,7 g	301	3,55	10,6	6,6	46,9	36,1	1,1	1,4

Opskrifter > Cinnamonroll recipe fra Carolina

Cinn

Opskrif

Søg

Næri

MAKR

Ene

Ene

Pro

Kul

Kos

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ⓘ

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Hvedemel	1,33 g	1,44 g	1,33 g
Philadelphia Classic, naturel	1,21 g	1,3 g	1,21 g
Æggeblomme	0,53 g	0,57 g	0,53 g
Letmælk, økologisk	0,35 g	0,37 g	0,35 g
Bagepulver	0,052 g	0,056 g	0,052 g
Kanel, stødt	0,04 g	0,043 g	0,04 g
Smør, saltet	0,039 g	0,042 g	0,039 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g
Sukker, stødt melis (saccharose)	0 g	0 g	0 g

elige Vis næringsværdier uden data

Total	Pr. 100 g	Pr. person (93 g)
301 kcal	324 kcal	301 kcal
3,55 g	3,83 g	3,55 g
▲ 0,57 g	▲ 0,61 g	▲ 0,57 g
46,9 g	50,5 g	46,9 g
36,1 g	39 g	36,1 g
1,09 g	1,17 g	1,09 g

Icecreme stick	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
-------------------	-------------	---------	-----	-------------------	------------------	--------	-------	------

85 g	262	3,1	16,1	11,9	24,6	22,9	0	0,1
------	-----	-----	------	------	------	------	---	-----

Opskrift Ingredienser **Næringsindhold** Fødevarer

Søg efter

100% datagrundlag ⓘ

Protein, fordeling pr. fødevarer

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Magnum, Classic	3,06 g	3,6 g	3,06 g ●

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

Vis næringsværdier uden data

	Total	Pr. 100 g	Pr. person (85 g)
Energi	262 kcal	308 kcal	262 kcal
Energif			
Protein	3,06 g	3,6 g	3,06 g
- Pr	0,41 g	0,48 g	0,41 g
Kulhydr	24,6 g	29 g	24,6 g
- Sukkerarter	22,9 g	27 g	22,9 g
Kostfibre	0 g	0 g	0 g
Fedt	16,1 g	19 g	16,1 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g

Ice creme strawberr	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
150 g	293	3,8	12,4	7,8	40,5	39	0	0,2

croissant	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
55 g	212	4,89	11	7,2	22,6	3,3	0,7	0,5

Opskrifter > Erasmus Croissant

Erasmus Croissant

Opskrift

Søg efter ingredienser

100% datagrundlag

Protein, fordeling pr. fødevarer

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Croissant, smør, 7-Eleven	4,89 g	8,9 g	4,89 g

Viser 1 til 1 af 1 rækker

Luk

	Total	Pr. 100 g	Pr. person (55 g)
Energi	212 kcal	385 kcal	212 kcal
Protein	4,89 g	8,9 g	4,89 g
Kulhydrat, tilgængelig	22,6 g	41 g	22,6 g
- Sukkerarter	3,3 g	6 g	3,3 g
Kostfibre	0,66 g	1,2 g	0,66 g
Fedt	11 g	20 g	11 g

lige Vis næringsværdier uden data

Croissant Carolines recipe	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
68,6 g	224	4,5	9,2	5,3	30,3	6,3	1,2	0,7

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Hvedemel	3,2 g	4,66 g	3,2 g
Æggeblomme	0,64 g	0,93 g	0,64 g
Letmælk, økologisk	0,55 g	0,81 g	0,55 g
Smør, saltet	0,063 g	0,092 g	0,063 g
Gær, frisk	0,001 g	0,002 g	0,001 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g
Sukker, stødt melis (saccharose)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 7 af 7 rækker

Luk

Julie Petersen

Opskrifter

Erasmus

Opskrifter

Søge

Nærings

MAKR

Energi

Energi

Protein

Kulhydrat

Kostfibre

224 kcal

327 kcal

224 kcal

4,45 g

6,49 g

4,45 g

0,76 g

1,11 g

0,76 g

30,3 g

44,1 g

30,3 g

6,27 g

9,14 g

6,27 g

1,23 g

1,8 g

1,23 g

elige

Vis næringsværdier uden data

Total

Pr. 100 g

Pr. person (69 g)

Croissant w jam	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
	252	4,98	11	7,2	32,4	13,2	0,8	0,6

Opskrifter > Erasmus Croissant w jam

Erasmus

Protein, fordeling pr. fødevarer

100% datagrundlag ⓘ

Fødevarer	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Croissant, smør, 7-Eleven	4,89 g	6,99 g	4,89 g
Syltetøj, uspec.	0,09 g	0,13 g	0,09 g

Viser 1 til 2 af 2 rækker

Luk

	Total	Pr. 100 g	Pr. person (70 g)
Energy	252 kcal	360 kcal	252 kcal
Protein	4,98 g	7,12 g	4,98 g
- Protein, total-N	▲ 0,014 g	▲ 0,021 g	▲ 0,014 g
Kulhydrat, tilgængelig	32,4 g	46,3 g	32,4 g
- Sukkerarter	13,2 g	18,8 g	13,2 g
Kostfibre	0,81 g	1,16 g	0,81 g

Raw bite cacao	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
50 g	223	5,5	12	2,5	20,5	19,5	5,5	0,0

Protein bar barebell caramel choco	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
55 g	203	16	9,1	4,3	17	2,0	7,0	0,4

Note ultraforarbejdet fødevarer

Whole milk	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	126	6,8	7,0	4,4	9,2	9,2	0	0,1

Almond milk	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	42	1,0	2,4	0,2	4,0	3,8	0,2	0,2

Soy milk	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	70	7,4	2,1	0,8	1,2	0,2	1,2	0,1

Note: planteøstrogener.

Appel juice	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	90	0	0	0	20	20	0	0,6

Note: fiber

Espresso	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
25 ml	0,3	0	0	0	0	0	0	0,0

Black coffee	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
200 ml	2,4	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0

Note: Kolesterol

Cola light	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
330 ml	1	0	0	0	0	0	0	0,1

Beer Lager Tuborg classis	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
	142	0	0	0	9,9	8,9	0	0,1

Note: alcohol

No alcohol (Skovlyst)	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
330 ml	86	0	0	0	19,8	15,8	0	0,0

Alcohol 0,5%

Red wine	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
150 ml	115	0,3	0	0	3,8	0,5	0	0,0

Whisky	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
44 ml	110	0	0	0	0,1	0	0	0

Note: how much alcohol

Agurde	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
44 ml	95	0	0	0	0	0	0	0

Gin & tonic	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
120 ml	116	0,1	0,0	0,0	8,1	7,2	0,2	0,0

Pastel de nata	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
1	471	7,2	28,9	14,7	45	10,1	0,6	1,3

100 g puff pastry??

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Butterdej, Vores	5,7 g	4,1 g	5,7 g
Æggeblommer, pasteuriserede, øko, Hedegaard	0,65 g	0,47 g	0,65 g
Letmælk, 1,5%, Arla	0,49 g	0,35 g	0,49 g
Fløde 38 %, piskefløde	0,19 g	0,14 g	0,19 g
Hvedemel	0,096 g	0,069 g	0,096 g
Cinnamon stick	0,04 g	0,029 g	0,04 g
Lemon, raw	0,005 g	0,004 g	0,005 g
Sukker, stødt melis (saccharose)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 8 af 8 rækker

Luk

Julie Petersen

elige Vis næringsværdier uden data

Total	Pr. 100 g	Pr. person (139 g)
71 kcal	339 kcal	471 kcal
7,17 g	5,16 g	7,17 g
0,24 g	▲ 0,17 g	▲ 0,24 g
45 g	32,3 g	45 g
10,1 g	7,24 g	10,1 g
Kostfibre	▲ 0,58 g	▲ 0,42 g

Pastel de nate vegan	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
1	438	6,1	26,9	14,4	42	6,2	0,9	1,7

Brownie w syrop	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
Brownie + 15 g syrop	929	13,4	50,4	30,7	103	72,4	6,1	0,7

Popcorn home made	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
40 g	181	3,0	7,8	0,4	21,7	0,5	3,3	0,5

Pizza Magarita Frozen salling øko	Energy kcal	protein	fat	Saturated fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
383 g	827	38,3	32,9	14,6	88,1	15,3	7,6 g	5,4

Pizza Magarita a recipe carolina	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydr ate	Sugars	fiber	salt
295 g	852	33	35,7	12,9	96	14,4	4,6	3,4

Protein, fordeling pr. fødevare

100% datagrundlag

Fødevare	Total	Pr. 100 g	Pr. person
Ost, fast, 45+, alle typer	17,5 g	5,93 g	17,5 g
Hvedemel	10,8 g	3,68 g	10,8 g
Tomat pure, Salling	4,39 g	1,49 g	4,39 g
Basilikum, tørret	0,23 g	0,078 g	0,23 g
Basilikum, frisk	0,094 g	0,032 g	0,094 g
Rapsolie	0 g	0 g	0 g
Salt, havsalt (jodberiget)	0 g	0 g	0 g

Viser 1 til 7 af 7 rækker

Luk

	Total	Pr. 100 g	Pr. person (295 g)
Energy	852 kcal	289 kcal	852 kcal
Protein	33 g	11,2 g	33 g
Fat	4,65 g	1,58 g	4,65 g
Carbohydrate	96 g	32,5 g	96 g
Sugars	14,4 g	4,87 g	14,4 g
Fiber	4,61 g	1,56 g	4,61 g
Salt	35,7 g	12,1 g	35,7 g
Alcohol	0 g	0 g	0 g
Ascorbic acid	4,56 g	1,55 g	4,56 g
Thiamin	154 g	52,1 g	154 g
Vand	48,8 g	16,6 g	48,8 g

Icecreme sorbet	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
165 g	176	0,3	0,2	0	42,2	40,4	0	0

Erasmus Icecreme sorbet

Opskrift Ingredienser **Næringsindhold** Fødevarer

Søg efter næringsværdi... Kun de mest almindelige Vis næringsværdier uden data

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (165 g)
MAKRONÆRINGSSTOFFER			
Energi	176 kcal	107 kcal	176 kcal
Energifordeling i procent			
Protein	0,33 g	0,2 g	0,33 g
Kulhydrat, tilgængelig	42,2 g	25,6 g	42,2 g
- Sukkerarter	40,4 g	24,5 g	40,4 g
Fedt	0,17 g	0,1 g	0,17 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g

Popcorn home made New recipe w. 20 g corn 10 g oil	Energy kcal	protein	fat	Saturat ed fat	Carbohydrate	Sugars	fiber	salt
Total 30 g	167 kcal	1,9 g	10,9	0,7	14,8	0,1	1,5	0,4

