

## NYT: Smid de ekstra kilo med mæthedsindekset

Ved at vælge fødevarer med en høj mæthedsværdi bliver du mæt for færre kalorier og taber dig uden at sulte.

Du kan se mæthedsværdien for de forskellige basisfødevarer i mæthedsindekset herunder. Jo højere tallet ud fra den enkelte madvare er, des bedre mætter den, og des færre kalorier spiser du – med naturligt vægttab som resultat.

### MORGENMAD

Havregrød	209
All-Bran	151
Skyr, yoghurt*	150-175
Cornflakes	118
Special K	116
Yoghurt naturel*	100-125
Mysli	100
Frugtyoghurt	88

### OST, KØD OG FISK

Lys fisk	225
Kalvesteg og bøffer	176
Skært oksekød*	175-200
Vildt*	175-225
Skinkepålæg	150-175
Laks og makrel*	150-175
Kyllinge/kalkunfilet*	150-175
Fedtfattig ost*	150-200
Æg	150
Fed ost	146
Fed pølse-pålæg	100-150
Pateer og postejer	100-150

### BRØD, PASTA OG RIS

Kartofler	323
Fuldkornspasta	188
Baked beans	168
Fuldkornsbrød	157
Groft brød	154
Hvide ris	138
Linser	133
Brune ris	132
Proteinpasta*	125-150
Alm. pasta	119
Pommes frites	116
Lyst brød	100
Croissant	47

### FRUGT

Appelsin	202
Jordbær*	175-225
Melon*	175-225
Æble	197
Druer	162
Banan	118

### GRØNSAGER

Gulerod og pastinak*	300-350
Peberrod*	300-350
Hvidkål og rødkål*	250-300
Tomat*	200-250
Agurk og squash	200-250
Aubergine*	200-250
Peberfrugt*	175-225
Løg*	150-200
Hele majs*	150-200

### KAGER

Kiks	127
Småkager	120
Doughnut	68
Kage	65

### SLIK OG CHIPS

Popcorn	154
Flæskesvær	150
Jellybeans	118
Is	96
Chips	91
Peanuts	84
Mars bar	70

### MÆTHEDSGARANTI:

50	100	200	300	350
LAV	MIDDEL	HØJ		

Alle tallene er angivet i procent og reguleret i forhold til lyst brød, der har scoren 100.

\*Disse fødevarer er ikke en del af det oprindelige mæthedsindeks, men er udregnet ud fra et estimat baseret på lignende undersøgelser af mæthedseffekten.