

Kellogg's® Flingguide



Här kan du läsa om innehållet i Kellogg's flingor och bli klokare på vad du äter. Det finns också information till dig som är överkänslig mot vissa ingredienser i flingor.

Frukost och flingor

En bra frukost ger dig en god start på dagen. Efter en lång natts fasta behöver kroppen fylla på med energi och näring. Frukosten hjälper dig att orka med dagens olika aktiviteter och ger en bra grund för att hålla humöret på topp. Studier har också visat att de som äter frukost har lättare att hålla vikten.

I Sverige har vi generellt bra frukostvanor i jämförelse med många andra länder. De flesta äter frukost varje dag. Många anser att frukosten är den viktigaste måltiden på hela dagen.

Frukosten ska täcka 20-25 procent av all energi du behöver under en hel dag. Då räcker det inte med kaffe och en smörgås. Hur stor frukost du behöver beror på hur stort ditt energibehov är. Ett mindre barn behöver t ex betydligt mindre energi än en pojke på 17 år som tränar mycket.

Här är ett exempel på frukost som ger cirka 500 kcal som passar många kvinnor och barn. Utgångspunkten är ett energibehov på ca 2000 kcal per dag.

1-2 smörgåsar med pålägg.

En portion flingor, gröt eller müsli med fil, mjölk, eller yoghurt.

Bär, frukt eller ett litet glas juice.

Behövs mer energi, ta ytterligare en smörgås, behövs mindre, ta bort en smörgås.

Tips

Genom att använda olika bär och frukter kan frukosten varieras i det oändliga. Förutom att de smakar gott, ger de ett naturligt tillskott av fiber, vitaminer och mineraler. Det är praktiskt att använda frysta bär. Tina en lagom mängd i kylen under natten. Bären kan också tinas snabbt i mikrovågsugnen.

Vad står på flingpaketet?

Vad står på flingpaketet?

I livsmedelslagen anges vad det ska stå på livsmedelsförpackningar. På Kellogg's flingpaket finns alltid ingrediensförteckning och näringsinnehåll. Alla ingredienser anges i fallande mängd. Se exemplet.

Näringsinnehåll och portioner

Näringsinnehållet i ett livsmedel ska alltid anges per 100 g. Kellogg's anger även näringsinnehållet i en rekommenderad portion flingor. För de flesta flingorna är det 30 g. Kellogg's skriver dessutom hur många portioner förpackningen innehåller.

Så här läser du näringsinnehållet

Energivärdet anges alltid både i kJ och kcal. Till höger ser du t ex att det är 378 kcal (1604 kJ) i 100 g Corn Flakes. En portion, dvs 30 g, Corn Flakes innehåller 113 kcal (482 kJ).

Under vitaminer och mineraler anges procent av rekommenderat dagligt intag (RDI). Här kan du t ex utläsa att en portion Kellogg's Corn Flakes ger 25 procent av dagens tiaminbehov (vitamin B₁). Du får även 17 procent av dagens järnbehov. Men kom ihåg att allt annat du äter under dagen också innehåller en massa näringsämnen.

Tips

Vill du veta mer om vad du får i dig till frukost, kan du gå in på www.kolladinfrukost.se

Du kan också läsa mer om olika näringsämnen genom att gå in på Kellogg's hemsida; www.kelloggs.se fortsätt därefter till "En bra start på dagen är A och O", klicka sedan på "Näringsordbok".

Ingredienser

Majs, socker, maltextrakt (korn), salt.
Vitaminer: Tiamin (B₁), riboflavin (B₂), niacin, B₆, folacin, B₁₂. Mineral: Järn.

Väglödande
portionsstorlek: 30 g

Portioner per paket: ca 16

Näringsinnehåll

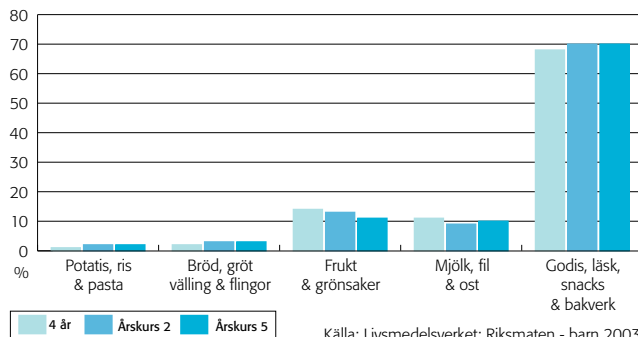
Kellogg's® CORN FLAKES

	Per 100 g	30 g portion
Energivärde	1604 kJ 378 kcal	482 kJ 113 kcal
Protein	7 g	2 g
Kolhydrat	84 g	25 g
varav:		
• sockerarter	8 g	2,5 g
• stärkelse	76 g	23 g
Fett	0,9 g	0,3 g
varav:		
• mättat fett	0,2 g	0,1 g
Kostfiber	3 g	0,9 g
Natrium	0,5 g	0,15 g
Salt	1,3 g	0,4 g
Vitaminer:		
Tiamin (B ₁)	1,2 mg 83 %*	0,4 mg 25 %*
Riboflavin (B ₂)	1,3 mg 83 %*	0,4 mg 25 %*
Niacin	14,9 mg 83 %*	4,5 mg 25 %*
B ₆	1,7 mg 83 %*	0,5 mg 25 %*
Folacin	166 µg 83 %*	50 µg 25 %*
B ₁₂	0,83 µg 83 %*	0,25 µg 25 %*
Mineral:		
Järn	8 mg 57 %*	2,4 mg 17 %*

*% av RDI (rekommenderat dagligt intag)

socker i flingor

Bidrag av sackaros från olika livsmedelgrupper för 4-åringar och barn i årskurs 2 och årskurs 5



socker i flingor

Kellogg's tillsätter en varierad mängd socker i flingorna som deklarerar under sockerarter. Sockerarter omfattar inte bara det tillsatta sockret. Det kan även vara socker från t ex majs, frukt, bär eller mjölk som ingår i produkten, men den största delen utgörs av tillsatt socker.

Enligt näringsrekommendationerna bör inte mer än 10 procent av kalorierna komma från tillsatt socker. Hur mycket tillsatt socker det finns plats för beror på hur stort energi-behovet är. För ett barn i förskoleåldern innebär det drygt 30 g, för vuxna ca 50-70 g.

Fakta

I frukt och bär finns naturligt både fruktsocker, druvsocker och sackaros (det som vanligtvis kallas socker). I mjölk finns mjölksocker.

sockerinnehållet i en portion Kellogg's flingor

Här nedan följer några exempel på sockerinnehållet i en portion, dvs 30 g av några olika flingor:

Corn Flakes	1/2 tsk socker
Rice Krispies	1/2 tsk socker
Frosties Great Taste	1 1/2 tsk socker
Special K Fullkorn	knappt 1 tsk socker
All-Bran Regular	drygt 1 tsk socker

1 tsk motsvarar 5 g socker



Mindre salt

Idag äter svenskarna i genomsnitt nästan dubbelt så mycket salt som rekommenderas. Målet är att minska mängden till högst 6-7 g salt per dag. Salt används för att ge en bra smak och sprödhet i flingorna. Kellogg's arbetar med att sänka saltinnehållet. Det sker gradvis för att man ska hinna vänja sig vid den mindre saltmängden. Mängden salt deklarerar alltid på flingpaketen.

I Kellogg's produktinformationsblad kan du läsa hur mycket salt som finns i flingorna. Produktinformationsbladet finns som lös bilaga i broschyren. Den nyaste versionen finns alltid på www.kelloggs.se

Kellogg's produkter	Salt, g per 100 g
CORN FLAKES	1,3
FROSTIES GREAT TASTE	1,0
RICE KRISPIES	1,15
RICE KRISPIES MULTIGRAIN	0,4
COCO POPS	0,75
COCO POPS CRUNCHERS	0,90
COCO POPS ROCKS	0,75
MULTI GRAIN LOOPS	1,80
SPECIAL K CLASSIC	1,15
SPECIAL K FULLKORN	1,30
SPECIAL K RED BERRIES	1,00
SPECIAL K DARK CHOCOLATE & STRAWBERRY	0,90
ALL-BRAN REGULAR	1,0
ALL-BRAN APPLE & FIG	0,9
ALL-BRAN YOGHURTY	1,0
ALL-BRAN DARK CHOCOLATE	1,0
ALL-BRAN PLUS	1,15
EXTRA CLASSIC	0,75
EXTRA FRUIT	0,50
EXTRA CHOCOLATE	0,65

Alldeles för lite fiber

Alldeles för lite fiber

Fiber har en massa viktiga funktioner i kroppen. Den mest kända är att hålla magen igång och motverka förstoppning. De kan dessutom ge en ökad mättnadskänsla och är därför en bra hjälp för att minska i vikt.

Vi äter alldeles för lite fiber i Sverige, endast hälften mot vad som rekommenderas. Vuxna bör äta 25-35 g per dag, men kvinnor äter bara i genomsnitt ca 16 g och män 18 g per dag. Fiber är även viktigt för barn. Från skolåldern bör fiberinnehållet i maten öka successivt. För tonåringar är råden desamma som för vuxna.

Mer information finns på www.allbran.se

Exempel på fiberinnehållet i några av Kellogg's flingor

Special K Fullkorn	3 g fiber per (30 g) portion
All-Bran Regular	5 g fiber per (30 g) portion
All-Bran Plus	11 g fiber per (40 g) portion



GDA - en hjälp att bli klokare på vad du äter

2008 införde Kellogg's en ny märkning kallad GDA på samtliga förpackningar. GDA är en förkortning av Guideline Daily Amount, på svenska vägledande dagligt intag. Märkningen gör det enklare att bedöma näringsinnehållet i en portion av ett livsmedel och visar innehållet av kalorier, sockerarter, fett, mättat fett, salt och fiber i en portion flingor. GDA-märkningen är ett komplement till näringsinformationen på förpackningarna.

Vägledande dagligt intag (GDA) bygger på officiella europeiska rekommendationer för en vuxen kvinna. Näringsinnehållet i en portion av ett livsmedel uttrycks i procent av GDA för en vuxen kvinna. Det individuella behovet beror naturligtvis på ålder, kön, längd, vikt och aktivitetsnivå. En man behöver t ex mer energi och näring än ett förskolebarn.



Referensvärden för en vuxen kvinna

Kcal	2000
Socketarter	90 g
Fett	70 g
Mättat fett	20 g
Salt	6 g
Fiber	25 g

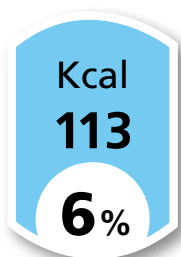
GDA i siffror

Tabellen ovan visar dagligt vägledande intag (GDA) av kalorier och näringsämnen och ska ses, precis som namnet anger, som ett referensvärde och inte som ett mål.

Till sockerarter räknas både naturligt och tillsatt socker. Av 90 g sockerarter är 40 g naturligt socker från t ex majs, frukt, bär och mjölk. Resten, 50 g, är tillsatt socker. En vuxen kvinna bör inte äta mer än 50 g tillsatt socker per dag. Sockret i Kellogg's flingor är främst tillsatt socker.

Mer information om GDA finns på www.kellogg.se.

Så här läser du GDA-märkningen



← Kaloriinnehållet i en rekommenderad 30 grams portion

← Procentandel som en portion ger av vägledande dagligt kaloriintag

Överkänslighet

Överkänslighet mot ingredienser i livsmedel blir allt vanligare. För dig som är överkänslig, kan det vara en hjälp att veta lite mer om vad som finns i Kellogg's flingor. På alla Kellogg's flingpaket finns en ingrediensförteckning där du kan läsa vad som ingår.

Läs mer om innehållet i de olika flingorna i produktinformationsbladet som är en lös bilaga i broschyren. Produktinformationsbladet finns också på www.kelloggs.se.

Vanliga allergener i flingor är gluten, nötter, jordnötter, mandel och mjölkprodukter (laktos).

Inga av Kellogg's flingor eller K-snacks är lämpliga vid glutenintolerans

I januari, 2009 antogs en ny EU-förordning som gäller märkning av livsmedel lämpliga för personer med glutenintolerans. Märkningen baseras på FN:s livsmedelsorgan Codex Alimentarius reviderade standard för glutenfria livsmedel.

Villkoren för livsmedel lämpliga vid glutenintolerans har skärpts. En konsekvens är att Kellogg's flingor och K-snacks innehåller mer gluten än vad som tillåts i förordningen och är därmed inte lämpliga vid glutenintolerans.



Spår av.....

Spår av.....

Tillverkningen av olika sorters flingor kan ske i samma anläggning. Trots att alla maskiner rengörs noggrant mellan tillverkningen av olika flingor, kan man inte vara säker på att spår från andra flingor inte finns kvar.

Läs alltid informationen på förpackningen. Den mest aktuella informationen finns där.

Kan innehålla spår av hasselnötter och mandel



Kan innehålla spår av jordnötter



Kan innehålla spår av mjölk



Kan innehålla spår av mjölk



Frågor och svar om Kellogg's flingor

Här nedan är några vanliga frågor som många undrar över.



Är flingorna rostade i fett?

Nej, flingorna är rostade utan fett.



Finns det transfetter i flingorna?

Nej, flingorna innehåller inte något transfett.



Varifrån kommer stärkelsen i flingorna?

Stärkelse är en del av kolhydraterna och kommer från de sädeslag som flingorna tillverkas av.



Har Kellogg's några flingor som är nyckelhålmärkta?

Kellogg's Special K Fullkorn är nyckelhålmärkt.



Varför är det så mycket socker i Kellogg's flingor?

Socker finns i flingorna för att ge en god smak. Sockerinnehållet varierar mellan ½ tsk till ca 2 tsk i en portion flingor.



Nordisk Kellogg's Sverige
Konsumentkontakt
Box 742
194 27 Upplands Väsby
Tel: 08-594 108 00
www.kelloggs.se