|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Pr 100 gram | CO2-e/ kg |
| [[1]](#footnote-1) | kJ | kcal | C-vit/ | Fiber | sukker | DK/Se[[2]](#footnote-2) | EU/oversø |
| Æbler | 192 | 46 | 7,7 | 2,2 | 9,3 | 0,32 | -/0,79 |
| Pære | 227 | 54 | 5 | 3,2 |  |  |  |
| Blommer | 179 | 43 | 5 | 1,6 | 8,6 |  |  |
| Appelsin | 217 | 52 | 61 | 2 | 9,5 | - | 0,62/0,86 |
| Vindruer | 261 | 62 | 10,6 | 1,4 | 13.3 |  |  |
| Banan | 342 | 81 | 14 | 1,6 | 17,4 | - | -/1,1 |
| Ananas | 232 | 55 | 25 | 1,4 | 11,6 | - | -/10,54 |
| Mango | 282 | 67 | 27,7 beta) | 1,9 | 14,1 |  | -/10,54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gulerødder | 162 | 39 | 5,3 | 2,7 | 6,6 | 0,25 | O,37/- |
| Tomat | 84 | 20 | 15 | 1,9 | 2,3 | 6,05 | 0,49/- |
| Agurk | 45 | 11 | 13 | 0,7 |  |  |  |
| Hvidkål | 126 | 30 | 13 | 2,3 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rosiner | 1412 | 365 | 3,3 | 3,6 | 74 |  |  |
| Tørret frugt[[3]](#footnote-3) | 1710 | 410 | Banan, rosiner, kokos, ananas m.v. |
| Peanuts[[4]](#footnote-4) | 2600 | 620 |  |  |  |  |  |
| Valnød | 2847 | 680 | 1,3 | 5,6 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vingummi [[5]](#footnote-5) | 1400 | 340 |  |  |  |  |  |
| Chokolade | 2242 | 530-560 |  |  |  |  |  |

**Konklusion:** frugt er sundt med masser af vitaminer, fiber og sekundære næringsstoffer. Energiindholdet varierer. Gode danske æbler, pærer, blommer suppleret med danske grøntsager som gulerødder, tomat, hvidkål. – mere fiber og bid i grøntsagerne. Bedre for tænder og fiberindhold større end de importerede frugter.
Tørret frugt feder ca. 10 mere end æbler og gulerødder – Fiber størst i grøntsager… Tænder
Energiindhold i valnød er dobbelt så stor som vingummi, MEN valnødder er sunde…. Fedtstoffer/fiber, naturlig mad
Forslag: Server årstidens frugter… de er sundest – specielt hvis de er plukket når de er modne. Tag en dag med gulerødder, en med danske æbler ( vælg nogle gode) og valnødder BRUG dansk årstid

Vi kan vænne os til at spise mindre af de eksotiske frugter. Større indhold af kcal 50 – 80 – banan og samtidig meget transportenergi…..og mere af de gode danske frugter…..

Valnødder fra californien, æbler

1. DTU Fødevareinstituttet, [Fødevaredatabanken](http://www.foodcomp.dk/v7/fvdb_default.asp) [↑](#footnote-ref-1)
2. Data om CO2 ekvivalenter er hentet fra Måltidets klimabelastning, Bilag side [↑](#footnote-ref-2)
3. Müslimix - Peel og Reclose. Systemfrugt – 288 g 2 poser 49 kr Superbrugsen 3/11/2011 - [↑](#footnote-ref-3)
4. Som nota 1 [↑](#footnote-ref-4)
5. Haribo Goldba¨ren [↑](#footnote-ref-5)