

Kolvetnalisti

Kolvetnainnihald í matvælum

Brauð, kex og kökur	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Beyglur	60	1 stk 120 g	72
Brauðstangir	51	1 stk 20 g	10
Brauður	70	1 stk 13 g	9
Flatkökur	45	½ kaka 45 g	20
Formkaka	51	1 sneið 35 g	18
Hafrakex	66	1 stk 12 g	8
Hamborgarabrauð	48	1 stk 57 g	27
Heilhveitibrauð	49	1 sneið 40 g	20
Hrókkbrauð	58	1 stk 13 g	8
Kanelsnúður	49	1 stk 85 g	42
Kanelsnúður Gifflar	52	1 stk 22 g	11
Kleina	43	Lítil 23 g/stór 55 g	13/24
Kleinhúringur	58	1 stk 70 g	41
Kremkex	65	1 stk 13 g	8
Kringla	72	1 stk 70 g	50
Lifskorn brauð	35	1 sneið 35 g	12
Mjólkurkex	70	1 stk 20 g	14
Muffin	49	Lítið 40 g/stórt 100 g	20/49
Naan brauð	51	1stk 140 g	70
Ostaslaufa	40	1 stk 55 g	22
Pítubrauð	47	1 stk 75 g	35
Pylsubrauð	49	1 stk 52 g	24
Pönnukökur	27	1 stk 30 g	8
Rískökur	79	1 stk 8 g	6
Rúgbrauð	53	1 sneið 42 g	22
Rúnstykki	57	1 stk 75 g	43
Saltkex	60	4 stk 15 g	9
Snúður með glassúr	54	1 stk 160 g	86
Súkkulaðikaka	53	1 sneið 100 g	53
Taco skel	59	1 stk 13 g	8
Tekex	64	1 stk 8 g	5
Tortilla	52	Lítil 45 g/stór 70 g	23/36
Vínarbrauð, sérbakað	40	1 stk 100 g	40
Vöfflur	31	1 stk 90 g	28

Morgunkorn	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
All-Bran	48	30 g	14
Cheerios	64	30 g	19
Cornflakes	84	30 g	25
Haframjöl	59	1 dl 35 g	20
Havrefras	60	30 g	18
Múslí	50	30 g	15
Special K	84	30 g	25
Weetabix	69	2 stk 37 g	26
Rugfrás	66	30 g	20

Kornvörur	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Bygg soðið	26	1 dl 75 g	19
Hrísgjón soðin	27	1 dl 80 g	22
Kús kús soðið	22	1 dl 75 g	16
Máis soðinn	13	1 dl 75 g	10
Pasta soðið	30	1 dl 60 g	18
Kínóa soðið	39	1 dl/75 g	29

Kartöflur	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Bökuð kartafla	17	1 stk 180 g	30
Franskar kartöflur	36	90 g	33
Kartöflumús	15	105 g	17
Kartöflur, soðnar	15	2 litlar 105 g	17
Sætar kartöflur	21	1 dl 70 g	15

Mjólkurvörur	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
AB mjólk	4	2 dl	8
ABT mjólk með múslí	11	1 dós 170 g	18
Engjaþykkni karamellu	18	1 dós 150 g	27
Grísk jógúrt Arna	4,6	1 dós 200 g	9
Hleðsla kolvetnaskert	4	1 ferna 250 ml	11
Óskajógúrt	9,5	1 dós 180 g	17
Ísey skyr kókos	3,6	1 dós 170 g	6
Kea skyr vanilla	11	1 dós 200 g	22
Kea skyr vanilla án sykurs	4	1 dós 200 g	8
Kea smáskyr	7,9	1 skvísa 90 g	7
Kókómjól	9,2	1 ferna 2,5 dl	24
Kókómjól sykurskert	6,5	1 ferna 2,5 dl	16
Léttmjól	4,7	1 glas 2 dl	9
MŚ grjónagrautur með kanil	14	1 dós 210 g	28
Örnuskyr vanillu	7,6	1 dós 200 g	15

Ávextir	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Ananas, niðursoðinn	20	1 sneið 55 g	11
Appelsína	11	1 stk 175 g	19
Banani	20	Litill 90 g/stór 150 g	18/30
Bláber	14	1 dl 65 g	9
Döðlur	74	1 dl 75 g	55
Epli	11	Litill 85 g/stórt 250 g	10/27
Jarðarber	5	145 g	7
Kíví	12	1 stk 65 g	8
Mandarína	9	1 stk 70 g	6
Mangó	16	1 dl 70 g	11
Hunangsmelóna	6	85 g	5
Vatnsmelóna	7	55 g	4
Pera	11	1 stk 200 g	22
Plóma	7	1 stk 75 g	5
Rúsinur	72	25 g	18
Sveskjur	39	5 stk 40 g	15
Vínber	16	12 stk 85	14

Grænmeti og baunir	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Bakaðar baunir	13	1 dl 100 g	13
Grænar baunir niðursoðnar	20	1 dl 70 g	14
Rauðkál niðursoðið	12	1 dl 80 g	10

Tilbúnaðir réttir	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Blóðmör	16	1 sneið 70 g	11
Fiskibollur	21	2 stk 110 g	23
Kjötbollur	10	2 stk 110 g	11
Lasagna	11	220 g	24
Lifrapylsa	12	1 sneið 70 g	8
Pizza	33	1 sneið 112 g	37
Plokkfiskur	8	100 g	8
Vínarpylsur	6	1 stk 56 g	3
Ýsa í raspi	7	100 g	7

Sósar	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Brún sósa	6	½ dl 50 g	3
Hvítur jafningur	12	½ dl 50 g	6
Mangó chutney	54	1 msk 15 g	8
Súrsæt sósa	20	½ dl 50 g	10
Sýrður rjómi	4	½ dl 50 g	2
Tómatsósa	23	1 msk 15 g	3

Snakk, ís og sælgæti	Kolvetni í 100 g	Skammtastærð	Kolvetni g
Frostpinni	22	1 stk 40 g	9
Hlaup	71	20 g	14
Ís úr vél	19	Litill 160 g	30
Kartöfluflogur	40	40 g	16
Nóakropp	55	30 g	16
Poppkorn	58	30 g	17
Súkkulaði	50	35 g	18
Tortilla flögur	58	40 g	23