

InnovaConsult



Mæthed og
grøntsager
April-Maj 2020

Rapportens indhold (side 4-23)

2

- Faktorer der påvirker Mæthed
- Forklaring af begreber relateret til Mæthed
- Kort gennemgang af de 9 faktorer der påvirker Mæthed:
 - Energi, Vand, Protein, Fiber, Protein – sammenligning af kød og grøntsager
 - Glykæmisk Index for forskellige Grøntsager
 - Konsistens, Antallet af fristelser (buffet-effekt), Nærvær/opmærksomhed, Portionsstørrelse og anretning

Rapportens indhold (side 24-54)

3

- Effekt af Forarbejdning af grøntsager
- Mæthed og Appetit – forskellige mekanismer
- Tabeller over forskellige grupper af grøntsager
- Top 10'er for Nutrition Density, Fullness Factor, Glykæmisk Load, Kulhydrat, Fedt, Protein, Energi, Vand og Fiber
- Samlet Top 10
- Grøntsager der mætter: Mætheds Top 10

9 Faktorer der påvirker mæthed

4

- Vandindhold
- Fiberindhold
- Proteinmængde
- Kulhydratindhold
- Glykæmisk Index
- Konsistens / sanseoplevelse (smag, duft, synsoplevelse)
- Antallet af fristelser (buffet-effekt)
- Nærvær/opmærksomhed på måltidet
- Portionsstørrelse og anretning

Vand og fiber tilføjer masse og volumen uden at bidrage med mange kalorier

Forklaring af begreber relateret til mæthed (side 1)

5

- Sansespecifik mæthed (SSS; sensory specific satiety): Defineres ved et fald i nydelse efter gentagen eller vedvarende indtagelse af en fødevare
- "Fysisk mæthed": følelsen af at mavesækken er udspilet bidrager til mæthed – se også 3. mekanisme i Mæthedskaskaden. Her handler det primært om volumen. F.eks. Kan vand bidrage til den fysiske mæthed uden at bidrage til sansespecifik eller ernæringsmæssig mæthed
- "Ernæringsmæssig/kemisk mæthed": Kulhydrater (særligt fibre) og proteiner kan bidrage til mæthed – se 3. og 4. mekanisme i Mæthedskaskaden.
- Oro-sensorisk eksponering: den mundtlige stimulering – eks. tyggearbejde – øger den tid det tager at indtage fødevaren og giver dermed tid til at kroppen kan nå at registrere mæthed

Forklaring af begreber relateret til mæthed (side 2)

6

- Glykæmisk index; GI: Mål for hvor meget/hurtigt indtagelse af en fødevarer får blodsukkeret til at stige. Hvidt brød og glukose optages hurtigt og sættes til index 100. Hastigheden for optagelsen påvirkes af typen af kulhydrater, men også af fødevarens indhold af fiber, fedt og protein. Fødevarer med **lavt GI** tager længere tid om at blive fordøjet, hvilket giver **en følelse af mæthed i en længere periode**

Fiber, protein og fedt altid vil bidrage til at holde det samlede glykæmiske index for måltidet nede

Forklaring af begreber relateret til mæthed (side 3)

7

- Glykæmisk load; GL: $GI \times \text{kulhydratindhold}$.
- GI vs GL: Eksempelvis er GI for gulerødder og fuldkornsrugbrød næsten ens (hhv 72 og 64), mens GL er 6 gange højere for fuldkornsrugbrød end for gulerødder, da GL tager højde for gulerøddernes relativt højere vandindhold og dermed totalt lavere kulhydratindhold. GL kan dermed være mere praktisk anvendeligt end GI.

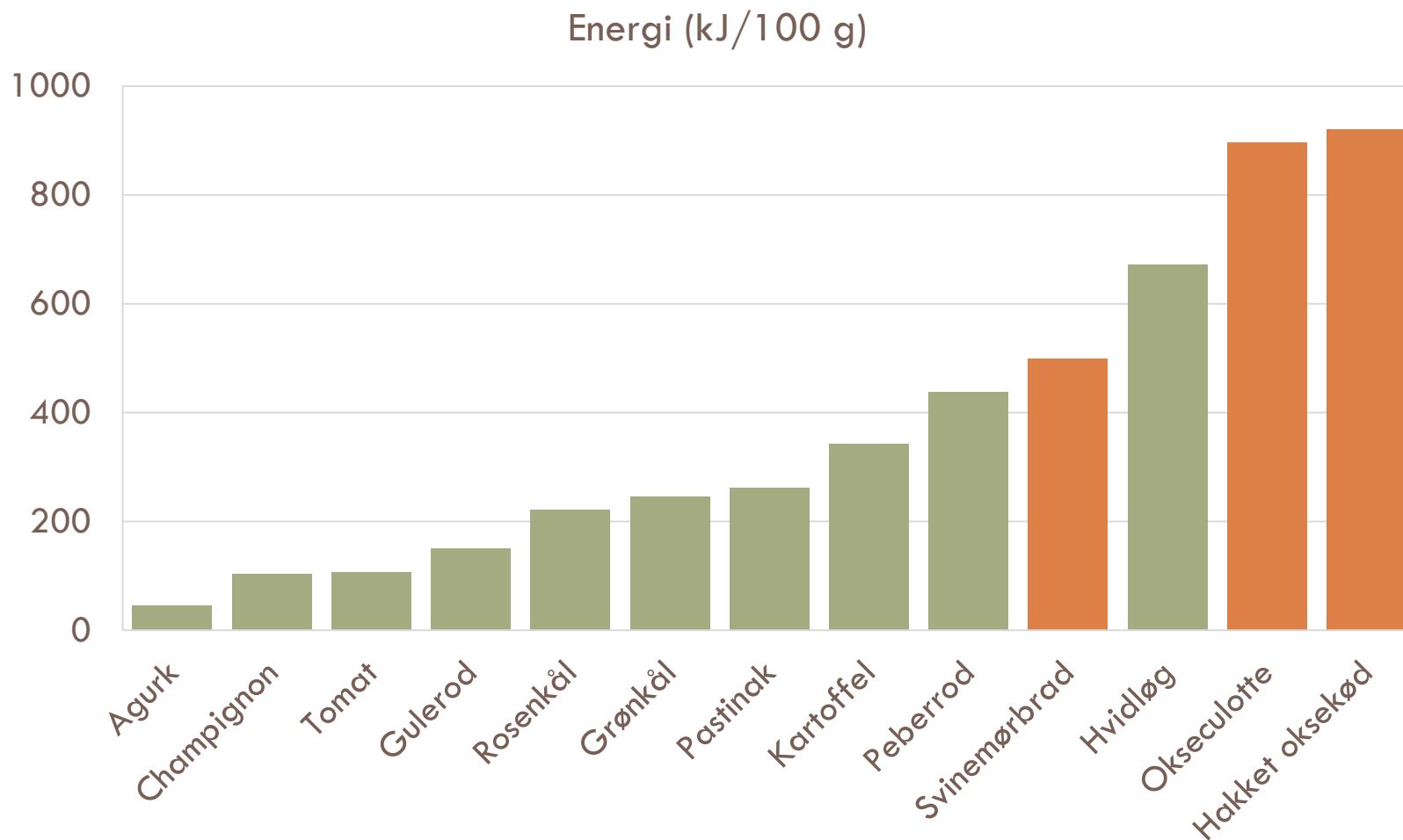
Forklaring af begreber relateret til mæthed (side 4)

8

- Satiety Index; SI: Mæthedsindex er blandt andet undersøgt i det ikoniske studie af Holt et al. fra 1995, hvor de testede oplevet mæthed på en gruppe forsøgspersoner, efter indtag af isoenergetiske portioner af 38 fødevarer. (Den subjektive selvrapportering af mæthed har siden gjort, at nyere studier i stedet har fokuseret på måling af ad libitum indtag af en fødevare/et måltid).
- Fullness Factor; FF: Beregnes ud fra de næringsstoffer (kulhydrat, protein, fiber), som har vist sig at have betydning for mæthed. Palatability (hvor godt man synes en råvare smager) har også betydning for oplevet mæthed, men da denne er meget subjektiv er den ikke medregnet i FF.
- Nutrient Density; ND: Indhold af f.eks. Vitamin og mineraler i forhold til energiindhold af en fødevare.

Energiindhold – grøntsager vs. kød

9



Kilde: Den lille levnedsmiddeltabel, 4. udgave

Vandindhold

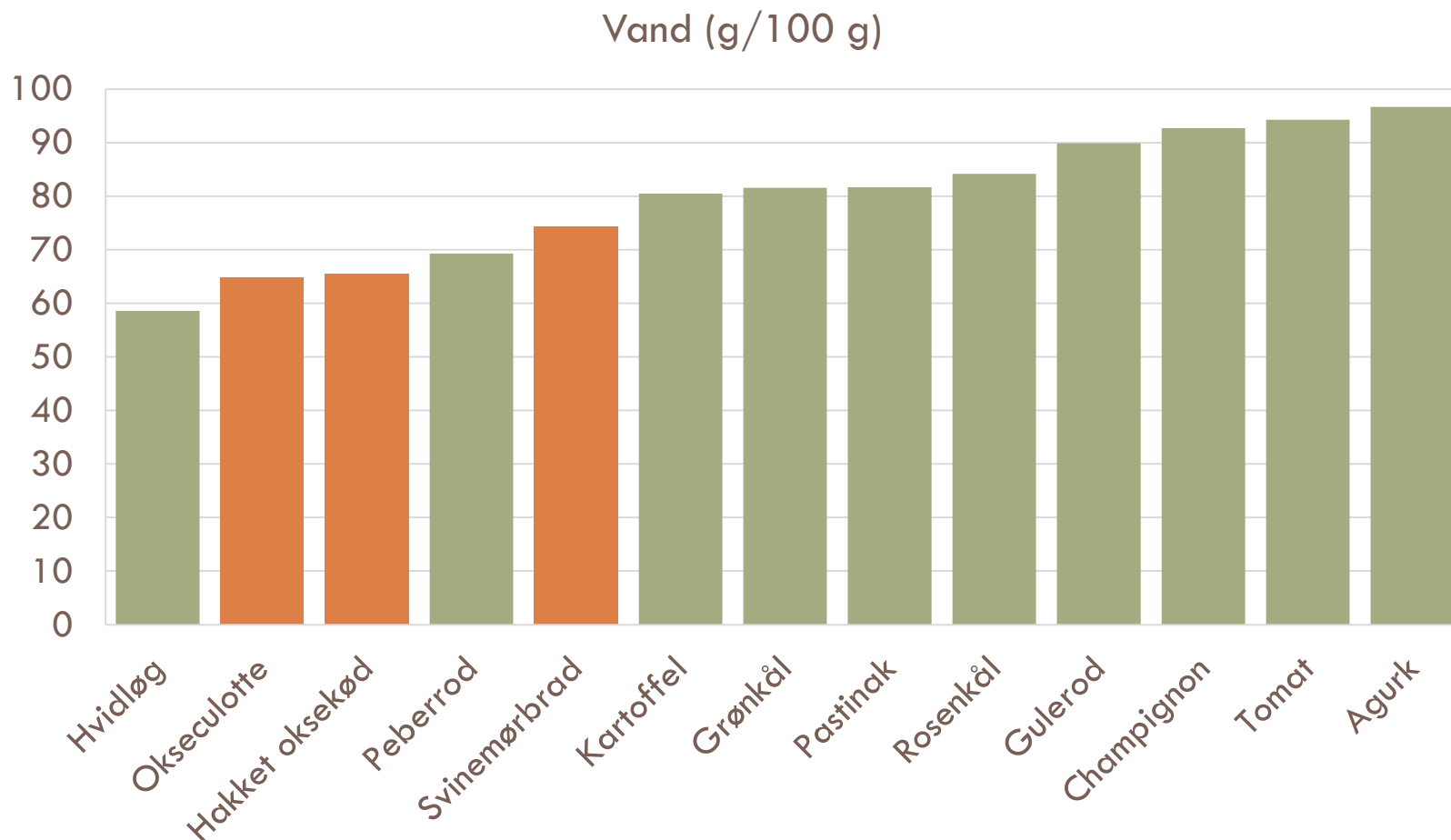
10

Selve det at maven bliver udspilet er et signal om mæthed (gustatorisk mæthed). **Fødevarer med et højt vandindhold er gode til at fylde uden at give for mange kalorier.** Dette gælder specielt grøntsager.

Men: Kalorierne i drikkevarer mætter uforholdsmæssigt lidt sammenlignet med faste fødevarer.

Vandindhold – grøntsager vs. kød

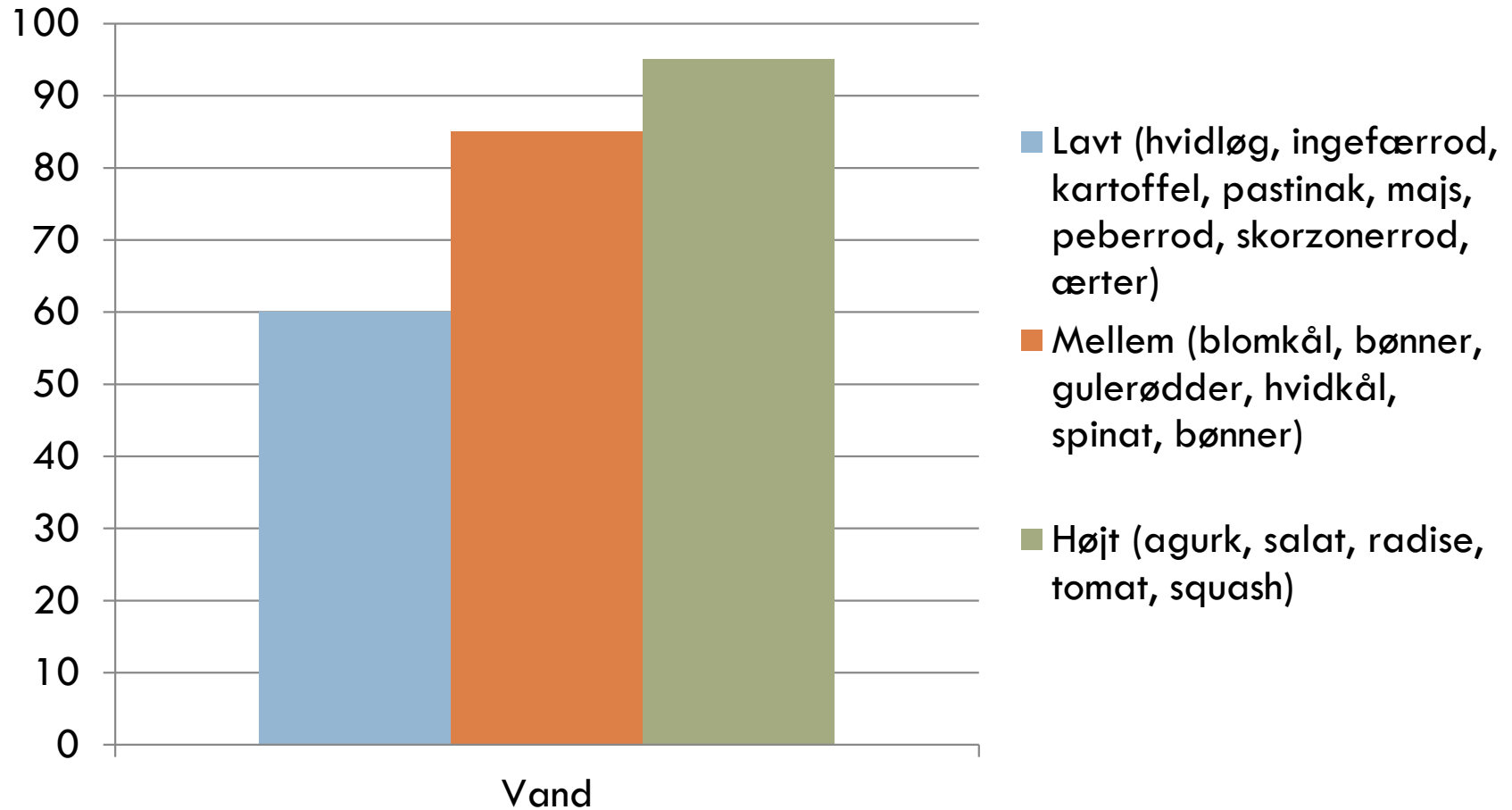
11



Kilde: Den lille levnedsmiddeltabel, 4. udgave

Grøntsager – vand

12



Fiberindhold

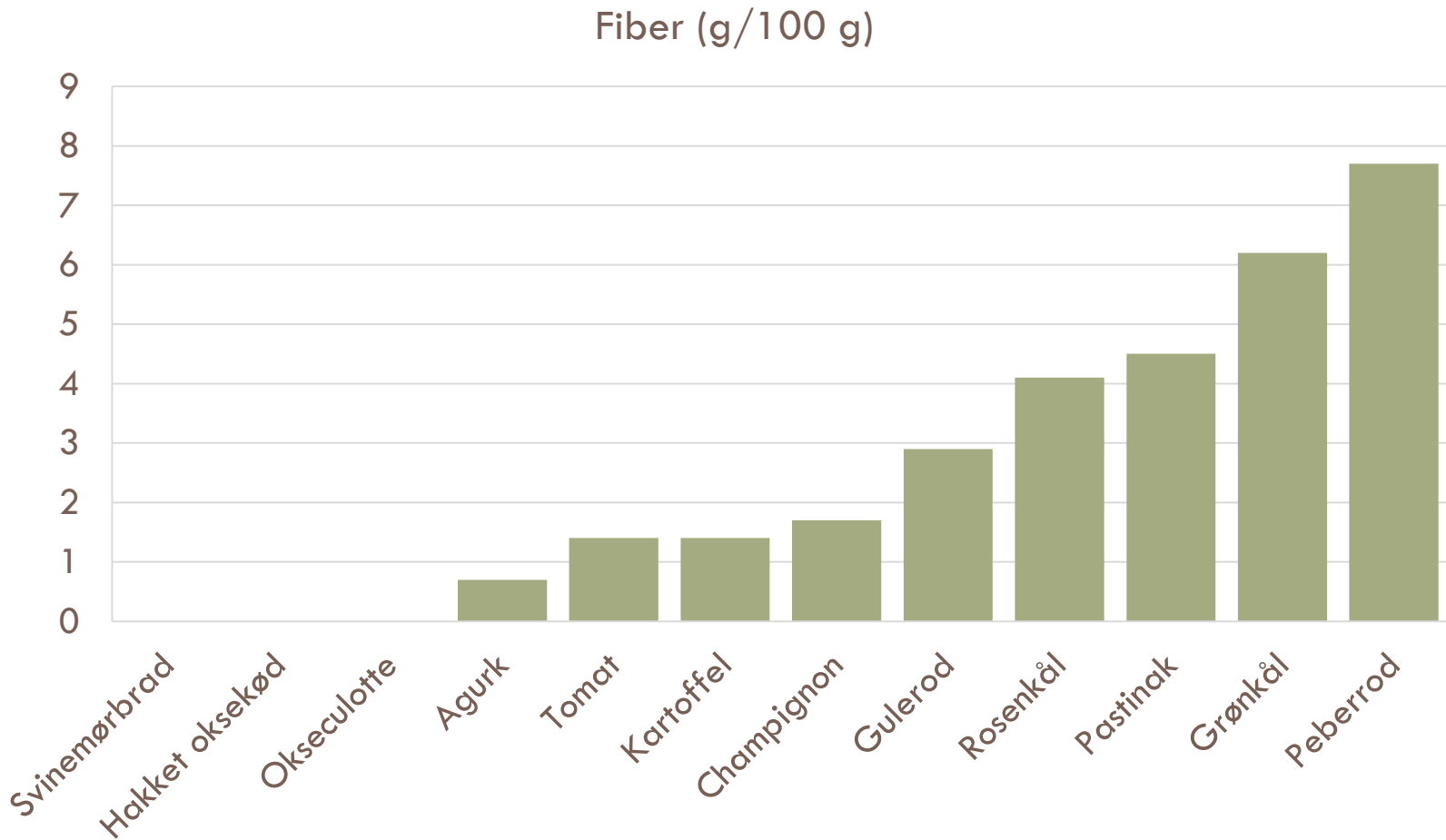
13

- En af de vigtigste faktorer for god mæthed. Giver fylde og god fordøjelse uden at bidrage med mange kalorier. Hjælper også til at stabilisere påvirkningen af blodsukkeret.

Grøntsager med højt fiberindhold inkluderer
rodfrugter, kål og bælgfrugter

Fiberindhold – grøntsager vs. kød

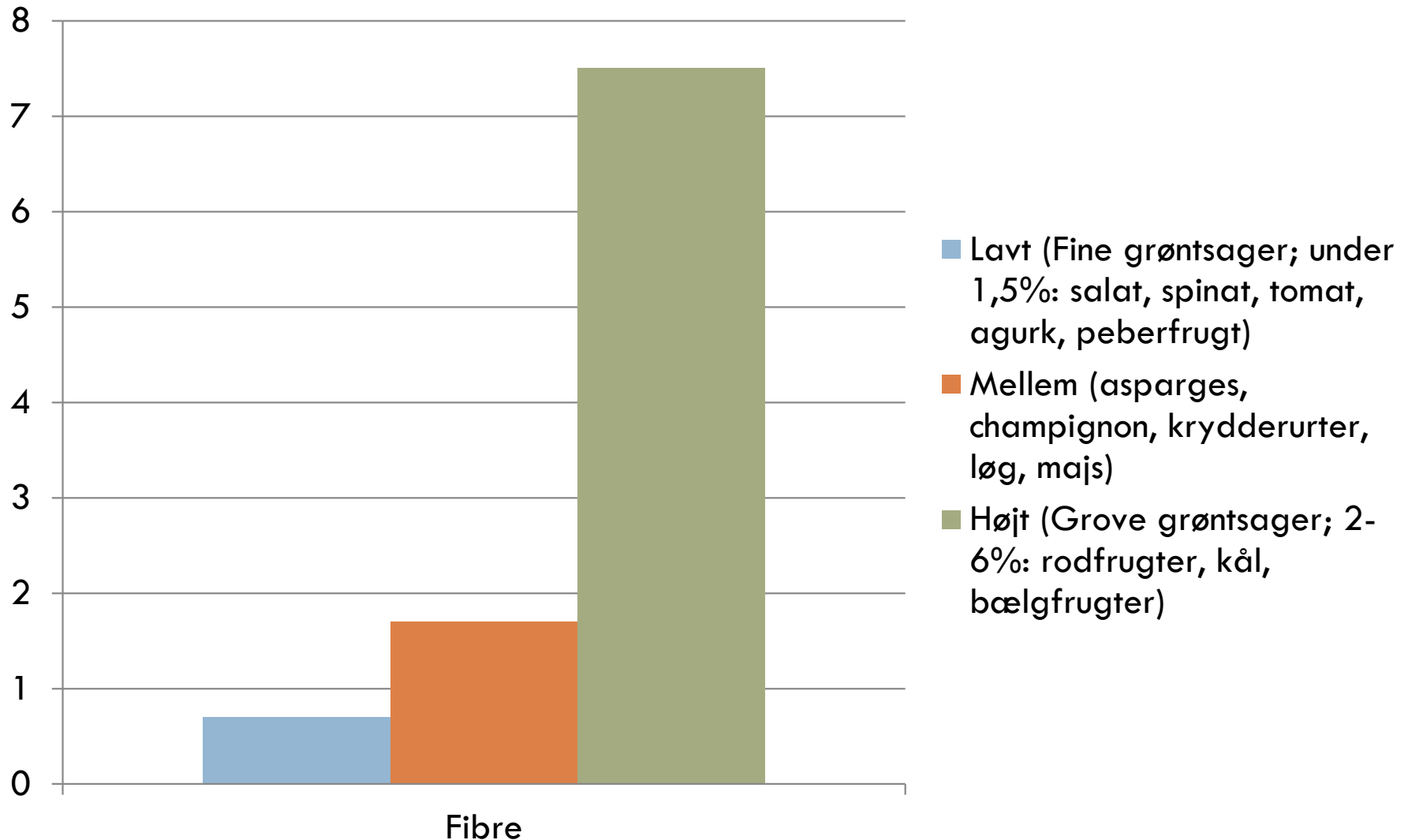
14



Kilde: Den lille levnedsmiddeltabel, 4. udgave

Grøntsager - fibre

15



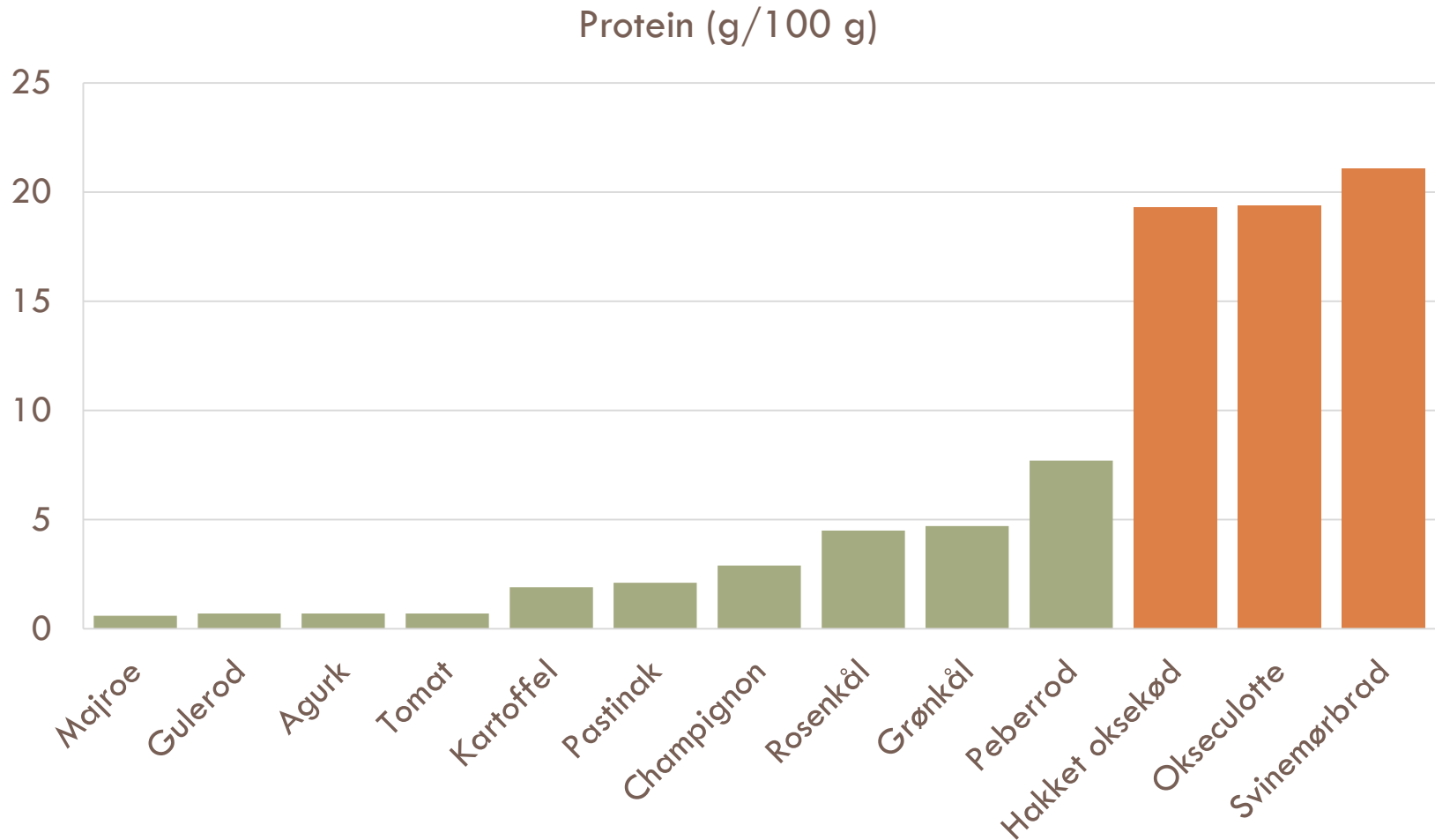
Proteinmængde

16

- **Protein mætter mere end kulhydrat og fedt** og giver dertil en højere efterforbrænding efter måltider. Hjælper også til at stabilisere påvirkningen af blodsukkeret.

Proteinindhold – grøntsager vs. kød

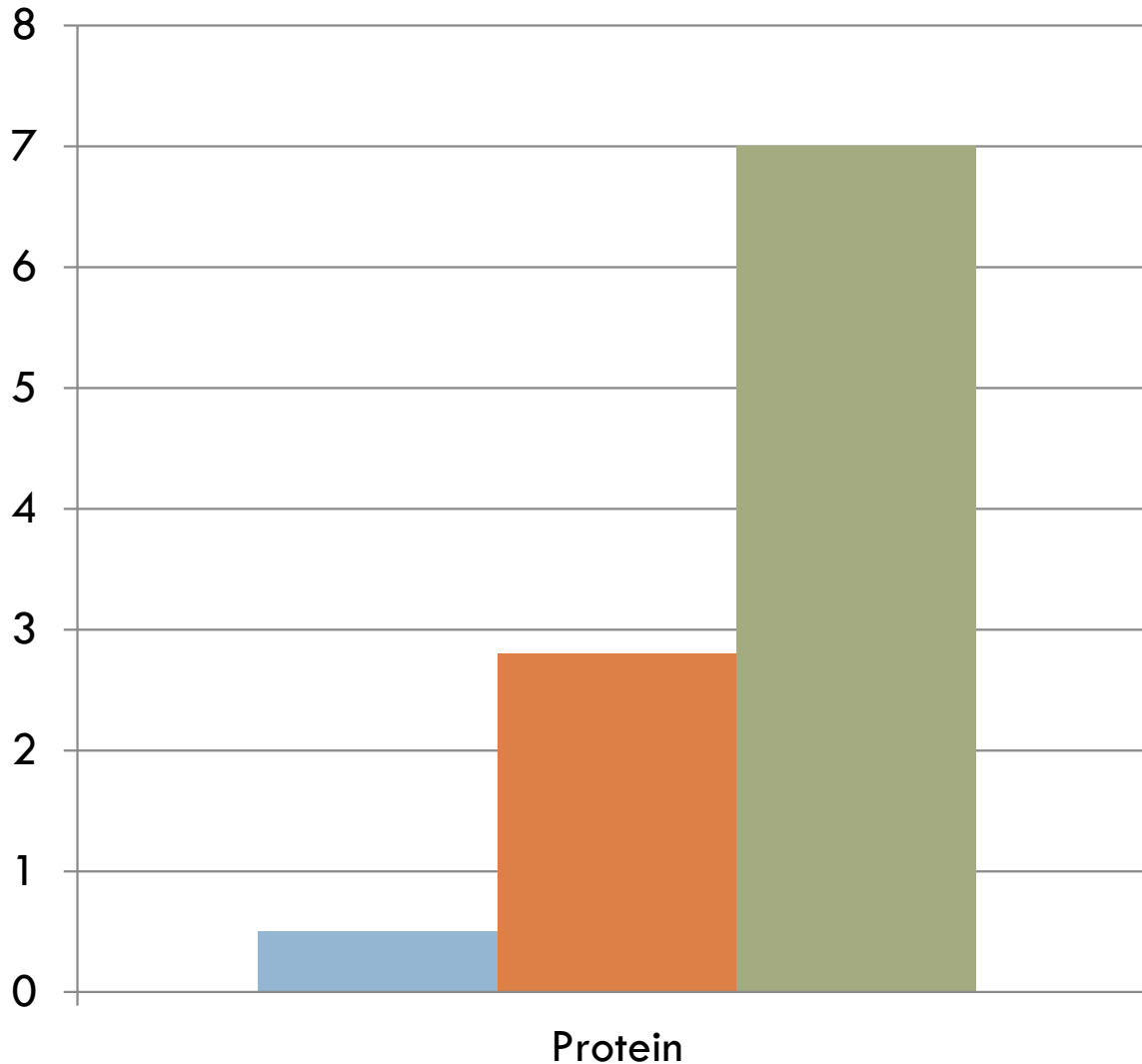
17



Kilde: Den lille levnedsmiddeltabel, 4. udgave

Grøntsager - protein

18



- Lavt (agurk, bladselleri, græskar, gulerod, majroe, peberfrugt, radise, tomat)
- Mellem (asparges, blomkål, champignon, jordskok, kartoffelpastinak, porre)
- Højt (ærter, peberrod, kørvel, majs, rosenkål, broccoli, grønkål, hvidløg)

Tørrede: ærter (22%), soyabønner (36%), Mungbønner (24%), Linser (26%), Kikærter (20%), Hvide bønner (21%), Brune bønner (19%)

Glykæmisk index

19

□ **Lavt GI (20-49)**

- Asparges, artiskok, broccoli, kål, blomkål, selleri, agurk, salat, svampe, tomat, løg, spinat

□ **Moderat GI (50-69)**

- Beder, gulerødder, majs på kolbe

□ **Højt GI (70-100)**

- Kartoffel (uanset tilberedning), majs på dåse

Konsistens / sanseoplevelse

20

- Kroppen bruger alle sanseindtryk til at registrere hvornår der er indtaget tilstrækkelig føde. Der er stor forskel på at **tygge maden ordentligt og smage på den** eller bare sluge den hurtigt.
- Sej, fast, trævlet konsistens kan øge tyggearbejdet og den tid det tager at indtage fødevaren og give kroppen tid til at nå at registrere nå at registrere mæthed, via den øgede Oro-sensoriske eksponering/den mundtlige stimulering

Buffet-effekten; Antallet af fristelser

21

- I ernæringsforskningen anvender man et begreb der hedder "sensory specific satiety" (sansespecifik mæthed). Det betyder, at selv om man er blevet mæt i forhold til en bestemt fødevare, så kan man godt føle appetit på en anden slags fødevare. Man kender det fra buffet'er, hvor "man lige skal prøve det hele" og derved kommer til at spise for meget. Det gælder derfor om at begrænse udbuddet især af de tunge ting. **Derimod må man godt give "buffet-effekten" frit løb over for grøntsager.**

Nærvær/opmærksomhed på måltidet

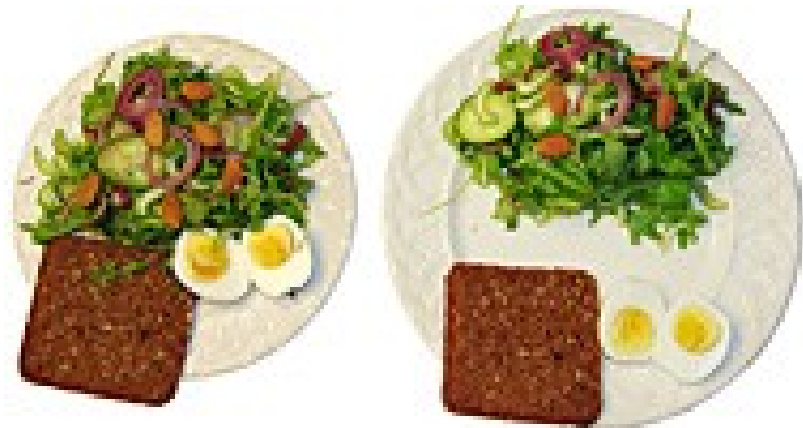
22

- Det har vist sig at **enhver form for distraktion fra måltidet kan få dig til at spise mere**. I et forsøg hvor man sammenlignede TV-kigning med at lytte til opera viste det sig, at TV-kigning fik forsøgspersonerne til at indtage 36 % mere pizza og 71 % mere pasta med ost. TV er den værste kilde til distraktion, men forskningen har vist at stort set alle andre distraktioner også øger indtaget - faktisk også det at spise med andre i et større selskab. Der er kommet større interesse for Mindfull eating de seneste år.

Portionsstørrelse og anretning

23

- Utallige forsøg har vist en **tæt sammenhæng mellem hvor store portioner man får tilbudt og hvor meget man spiser**. Sandsynligvis en af de centrale forklaringer på den amerikanske fedmeepidemi, hvor fastfood kædernes portionsstørrelser i dag er 2-5 gange større end de var oprindeligt.



Effekt af Forarbejdning af grøntsager

24

- Tørrede grøntsager – eks. linser, ærter, bønner, tomater: Lavere vandindhold. Højere energi-, fiber-, protein-, kulhydrat- og fedtindhold.
- Mel af kartofler: Højere energi- og kulhydratindhold. Lavere vand-, fiber-, protein- og fedtindhold.
- Mel af sojabønner: Cirka som for tørrede sojabønner.
- Pulver af hvidløg: Højere energi-, protein-, kulhydrat- og fiberindhold. Lavere vandindhold.
- Konserves: Lille fald i energiindhold, lille stigning i vandindhold.
- Dybfrost: Varierer.

Mæthed og Appetit – forskellige mekanismer (del 1)

25

- Mæthedskaskaden (introduceret af John Blundell, se figur fra Perspektiv, 2020, B. Sloth et al.) beskriver, hvordan 4 typer mekanismer påvirker akut mæthed under et måltid (engelsk: satiation) og mæthedsfølelsen mellem måltider (engelsk: satiety).
- Den sensoriske mekanisme omfatter lugt, smag, temperatur og konsistens – samt palatabilitet (hvor godt man synes maden smager).
- Den kognitive/psykologiske mekanisme omhandler bl.a. forventninger og indfrielse af disse (belønning/nydelse)

Mæthed og Appetit – forskellige mekanismer (del 2)

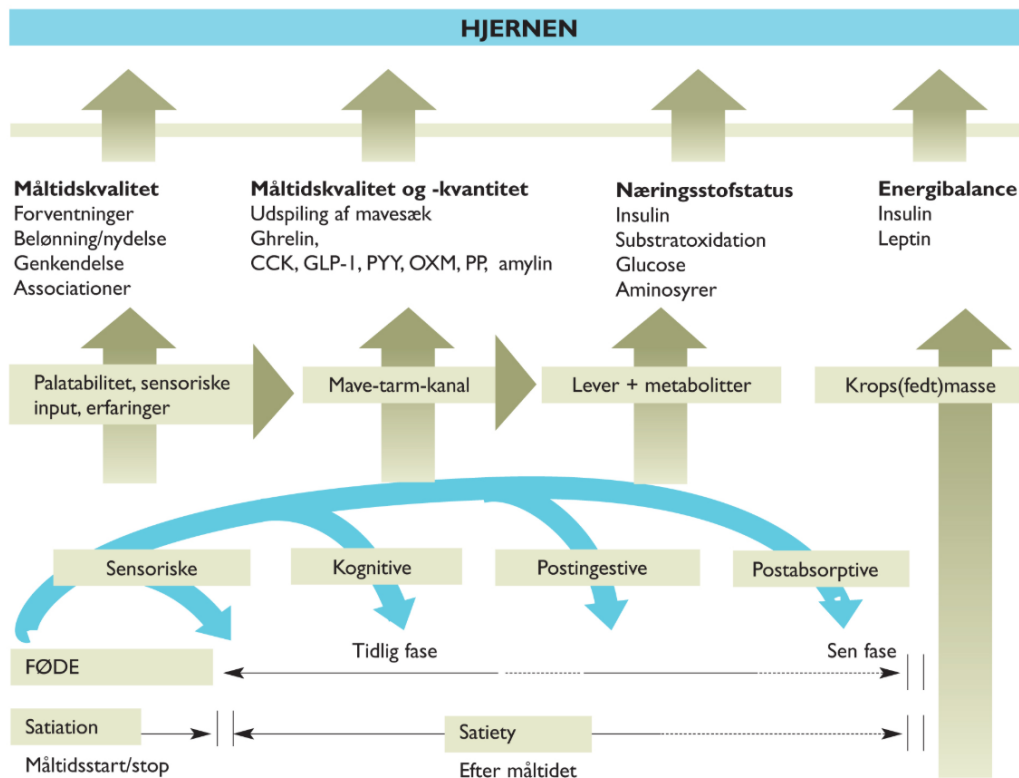
26

- Lige efter indtagelse af maden (postingestive fase) sender mave-tarm-kanalen mæthedssignaler, udløst af mekaniske receptorer (udspiling af mavesækken) og kemiske receptorer (som registrerer madens næringsstoffer). Mæthedssignalerne er en række appetitregulerende hormoner (f.eks. Ghrelin og GLP-1)
- Den sidste del af mæthedskaskaden – efter optagelsen af madens næringsstoffer – omhandler bl.a. blodets niveau af glukose og aminosyrer (fra kulhydrater og proteiner)

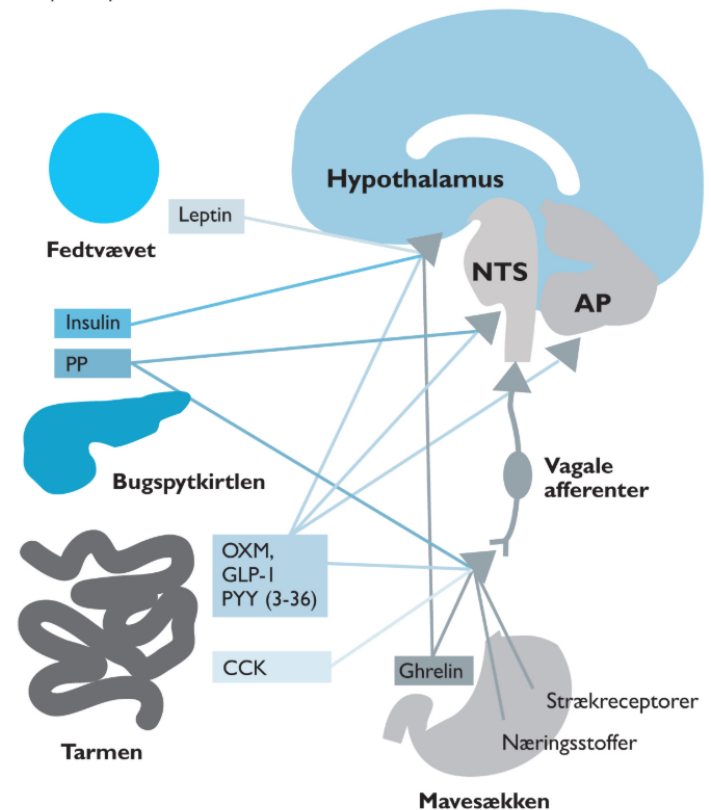
Mæthed og Appetit – forskellige mekanismer (del 3)

27

Figur 1
Modifieret Mæthedkaskade af Blundell



Figur 2
Model af appetitregulering med angivelse af de perifere signalers rolle i den centrale appetitregulering
Modificeret fra Wren & Bloom²⁰



Ref: Appetitregulering: et komplekst system

Af Birgitte Sloth, adjunkt, Institut for Human Ernæring, Det Biomedicinske Fakultet for Fødevarer, Veterinærmedicin og Naturressourcer, og Jens Juul Holst, professor, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Biomedicinsk Institut, Københavns Universit, Perspektiv, 2020

Tabel; Rodfrugter inkl. kartofler

28

Grøntsag	Nutrition Density	Fullness Factor	Glykæmisk Load	Kulhydrat (g pr 100 g)	Fedt (g pr 100 g)	Protein (g pr 100 g)	Satiety Index	Energi (kJ pr 100 g)	Vand (g pr 100 g)	Fiber (g pr 100 g)
Knoldselleri, rå	4,1	3,7	4	9,2	0,3	1,5	-	176	88	1,8
Knoldselleri, kogt	4,4	4,5	2	5,9	0,2	1	-	113	92,3	1,2
Pastinak, rå	3,9	2,8	5	18	0,3	1,2	300-350*	314	79,5	4,9
Pastinak, kogt	3,9	2,8	6	17	0,3	1,3	300-350*	297	80,2	3,6
Rødbede, rå	3,7	3,7	3	9,6	0,2	1,6	-	180	87,6	2,8
Rødbede, kogt	3,6	3,7	4	10	0,2	1,7	-	184	87	2
Kartofler, ovn	4	2,5	10	21,2	0,1	2,5	323 ± 51	389	74,9	2,2

Tabel; Løg inkl. Ramsløg og Porre

30

Grøntsag	Nutrition Density	Fullness Factor	Glykæmisk Load	Kulhydrat (g pr 100 g)	Fedt (g pr 100 g)	Protein (g pr 100 g)	Satiety Index	Energi (kJ pr 100 g)	Vand (g pr 100 g)	Fiber (g pr 100 g)
Forårsløg, rå	5	4,4	3	7,3	0,2	1,8	-	134	89,8	2,6
Forårsløg, tilb	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gule løg, rå	3,5	3,8	3	9,3	0,1	1,1	150-200*	167	89,1	1,7
Hvidløg, rå	4,6	2,2	16	33,1	0,5	6,4	-	624	58,6	2,1
Hvidløg, tilb	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Skalotteløg, rå	4,6	2,8	8	16,8	0,1	2,5	-	301	79,8	-
Skalotteløg, tilb	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ramsløg, rå	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ramsløg, tilb	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Porre, rå	5	3	5	14,2	0,3	1,5	-	255	83	1,8
Porre, kogt	5	4,4	2	7,6	0,2	0,8	-	130	90,8	1

Table; Kål

32

Grøntsag	Nutrition Density	Fullness Factor	Glykæmisk Load	Kulhydrat (g pr 100 g)	Fedt (g pr 100 g)	Protein (g pr 100 g)	Satiety Index	Energi (kJ pr 100 g)	Vand (g pr 100 g)	Fiber (g pr 100 g)
Broccoli, rå	5	4,3	3	6,6	0,4	2,8	-	142	89,3	2,6
Broccoli, kogt	5	4,2	3	7,2	0,4	2,4	-	147	89,3	3,3
Palmekål, rå	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Palmekål, tilb	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pak Choi, rå	5	4,5	1	2,2	0,2	1,5	-	64,4	95,3	1
Pak Choi, kogt	5	4,5	1	1,8	0,2	1,6	-	50,2	95,5	1
Rød spidskål, rå	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Rød spidskål, tilb	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Grønkål, rå	5	3,5	4	10	0,7	3,3	-	209	84,5	2
Grønkål, kogt	5	4,5	3	5,6	0,4	1,9	-	117	91,2	2
Blomkål, rå	4,5	4,5	2	5,3	0,1	2	-	105	91,9	2,5
Blomkål, kogt	4,4	4,5	2	4,4	0,5	1,8	-	96,3	93	2,3
Hvidkål, rå	-	-	-	4,7	0,2	1,2	250-300*	126	90.5	2,3
Hvidkål, tilb	-	-	-	-	-	-	250-300*	-	-	-

Tablet; Salater + Bønner

33

Grøntsag	Nutrition Density	Fullness Factor	Glykæmisk Load	Kulhydrat (g pr 100 g)	Fedt (g pr 100 g)	Protein (g pr 100 g)	Satiety Index	Energi (kJ pr 100 g)	Vand (g pr 100 g)	Fiber (g pr 100 g)
Squash, rå	5	4,5	2	3,3	0,2	1,2	200-250*	67	94,6	1,1
Squash, kogt	5	4,5	1	3,9	0,1	0,6	200-250*	67	94,8	1,4
Spinat, rå	5	4,5	1	3,6	0,4	2,9	-	96,3	91,4	2,2
Spinat, kogt	5	4,5	1	3,7	0,3	3	-	96,3	91,2	2,4
Rucola, rå	5	4,5	2	3,7	0,7	2,6	-	105	91,7	1,6
Hjertesalat/min i romaine, rå	5	4,5	1	3,3	0,3	1,2	-	71,2	94,6	2,1
Hjertesalat/min i romaine, tilb	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Feldsalat, rå	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BØNNER										
Azuki bønner, kogt	4	2,6	9	24,8	0,1	7,5	-	536	66,3	7,3
Røde kidney bønner, kogt	4,2	2,7	8	22,8	0,5	8,7	-	532	66,9	7,4

Tabel; Kød og Brød til sammenligning

34

Grøntsag	Nutrition Density	Fullness Factor	Glykæmisk Load	Kulhydrat (g pr 100 g)	Fedt (g pr 100 g)	Protein (g pr 100 g)	Satiety Index	Energi (kJ pr 100 g)	Vand (g pr 100 g)	Fiber (g pr 100 g)
Flæskesteg	2,2	2,9	0	0	9,6	28,6	-	875	61	0
Torsk	2,4	3,4	0	0	0,9	22,8	225 (lys fisk)	440	75,9	0
Smørcroissant	1,1	1,6	7	12,8	5,9	2,3	47±17	477	6,5	0,7

Top 10; Nutrition Density

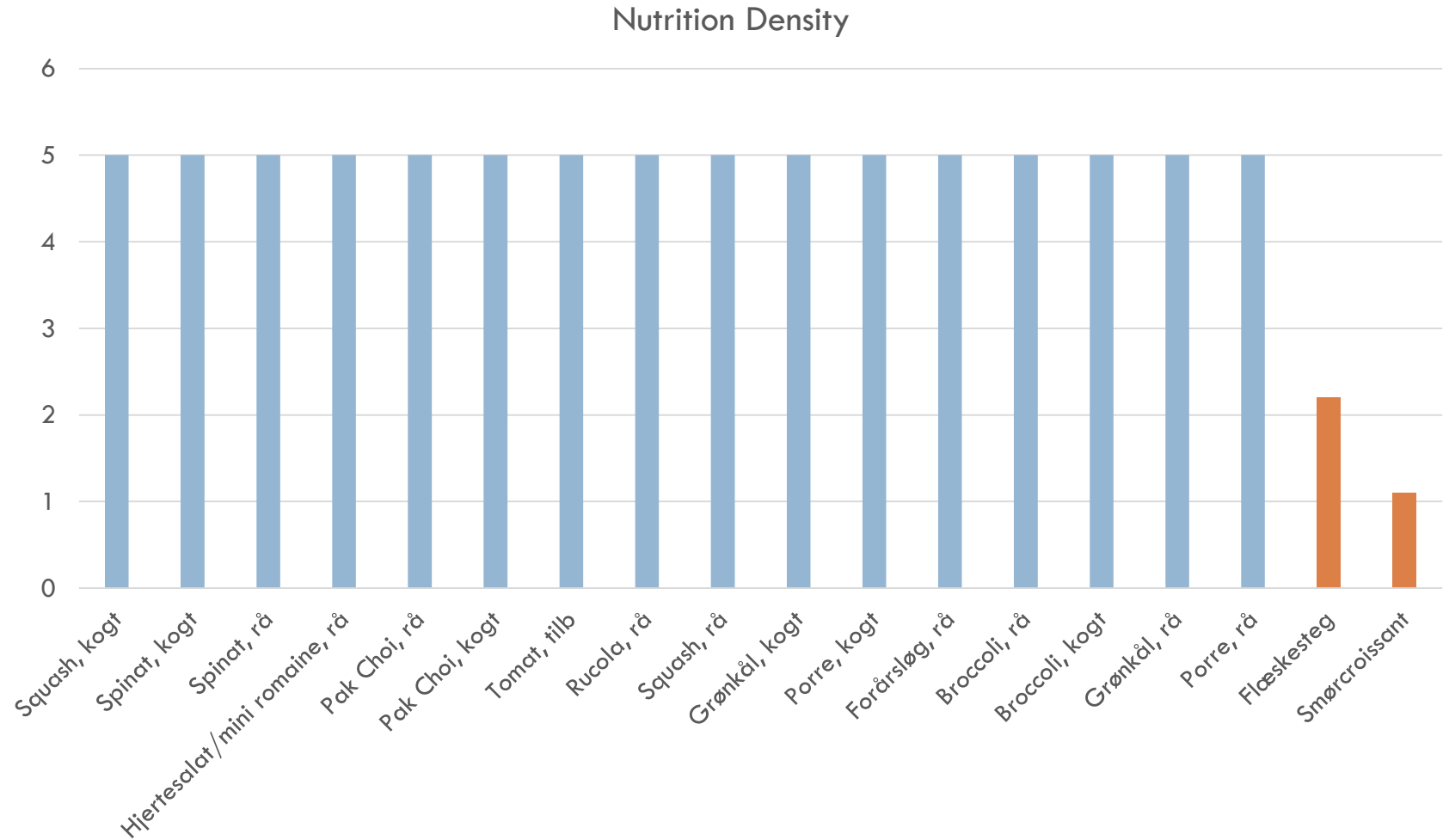
35

Grøntsag	1-5
Squash, kogt	5
Spinat, kogt	5
Spinat, rå	5
Hjertesalat/mini romaine, rå	5
Pak Choi, rå	5
Pak Choi, kogt	5
Tomat, tilb	5
Rucola, rå	5
Squash, rå	5
Grønkål, kogt	5
Porre, kogt	5
Forårsløg, rå	5
Broccoli, rå	5
Broccoli, kogt	5
Grønkål, rå	5
Porre, rå	5

Her bliver det til en "Top 16" da der er så mange af grøntsagerne der ligger helt i top og dermed på en delt 1. plads mht Nutrition Density

Top 10; Nutrition Density

36



Top 10; Fullness Factor

37

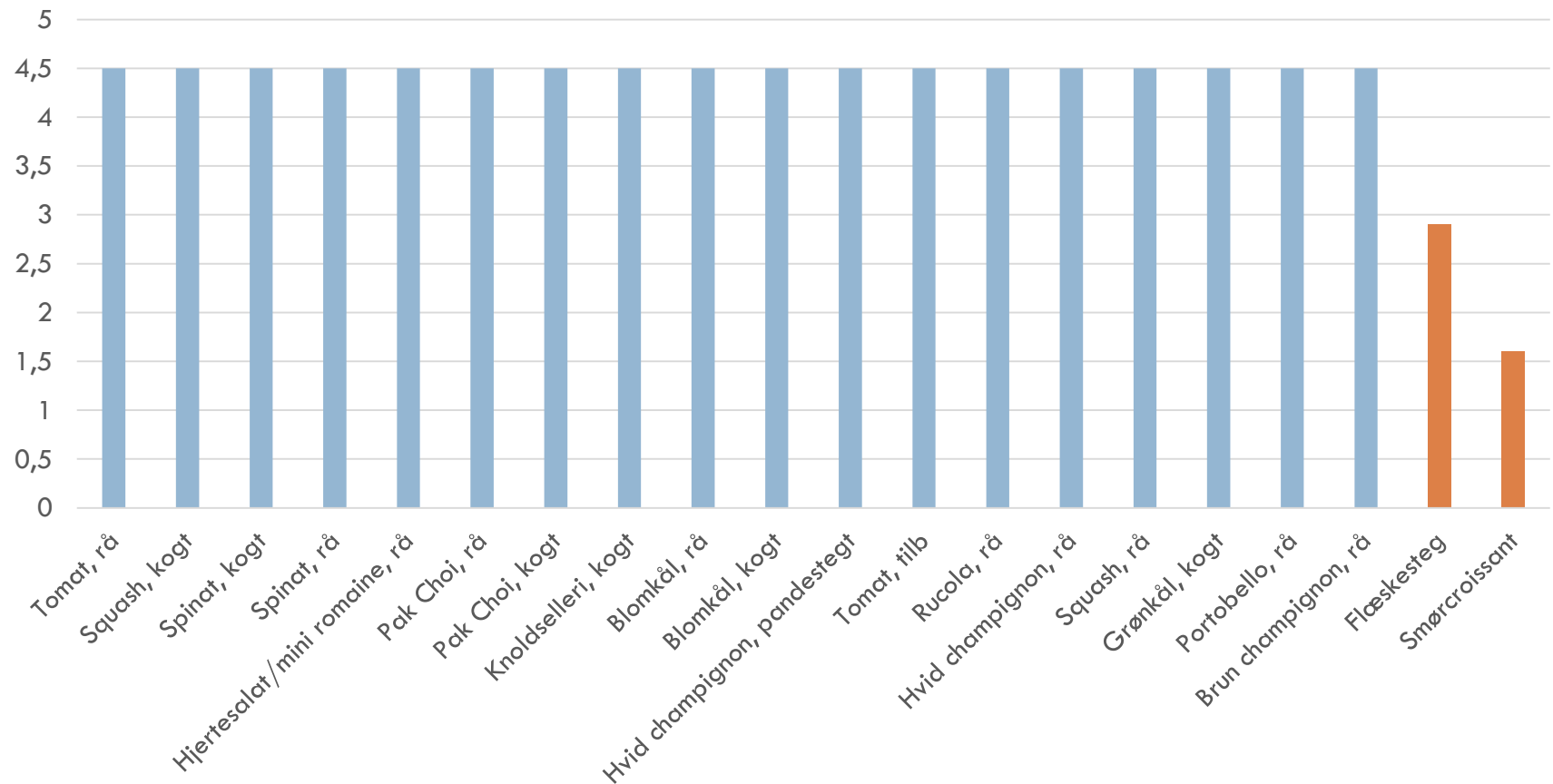
Grøntsag	1-5
Tomat, rå	4.5
Squash, kogt	4.5
Spinat, kogt	4.5
Spinat, rå	4.5
Hjertesalat/mini romaine, rå	4.5
Pak Choi, rå	4.5
Pak Choi, kogt	4.5
Knoldselleri, kogt	4.5
Blomkål, rå	4.5
Blomkål, kogt	4.5
Hvid champignon, pandestegt	4.5
Tomat, tilb	4.5
Rucola, rå	4.5
Hvid champignon, rå	4.5
Squash, rå	4.5
Grønkål, kogt	4.5
Portobello, rå	4.5
Brun champignon, rå	4.5

Her bliver det til en "Top 18" da der er så mange af grøntsagerne der ligger helt i top og dermed på en delt 1. plads mht Fullness Factor

Top 10; Fullness Factor

38

Fullness Factor



Top 10; Glykæmisk Load

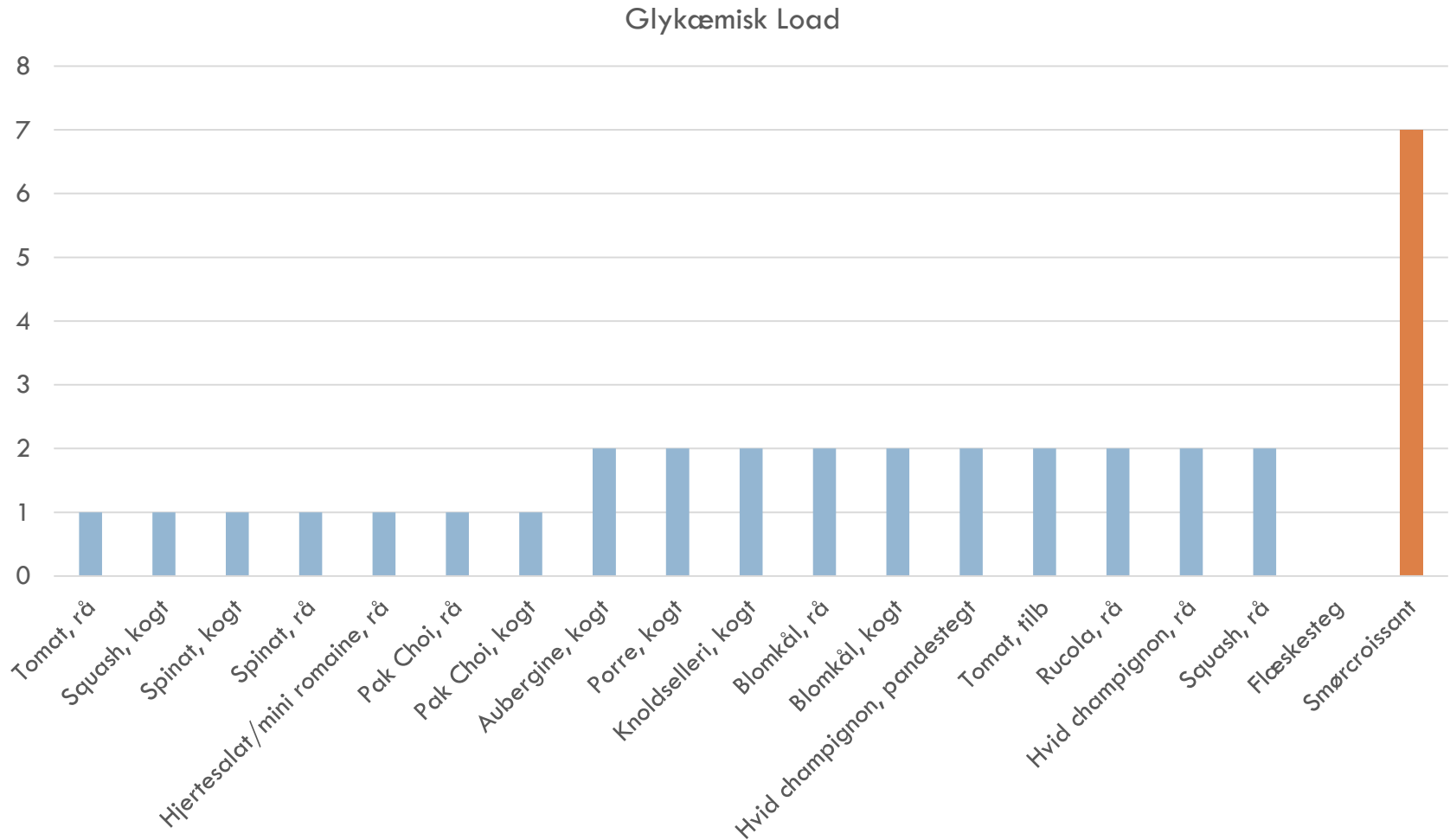
39

Grøntsag	
Tomat, rå	1
Squash, kogt	1
Spinat, kogt	1
Spinat, rå	1
Hjertesalat/mini romaine, rå	1
Pak Choi, rå	1
Pak Choi, kogt	1
Aubergine, kogt	2
Porre, kogt	2
Knoldselleri, kogt	2
Blomkål, rå	2
Blomkål, kogt	2
Hvid champignon, pandestegt	2
Tomat, tilb	2
Rucola, rå	2
Hvid champignon, rå	2
Squash, rå	2

Her bliver det til en "Top 17" da der er så mange af grøntsagerne der ligger helt i top og dermed på en delt 1. og 2. plads mht Glykæmisk Load

Top 10; Glykæmisk Load

40



Top 10; Kulhydrat (g pr 100 g)

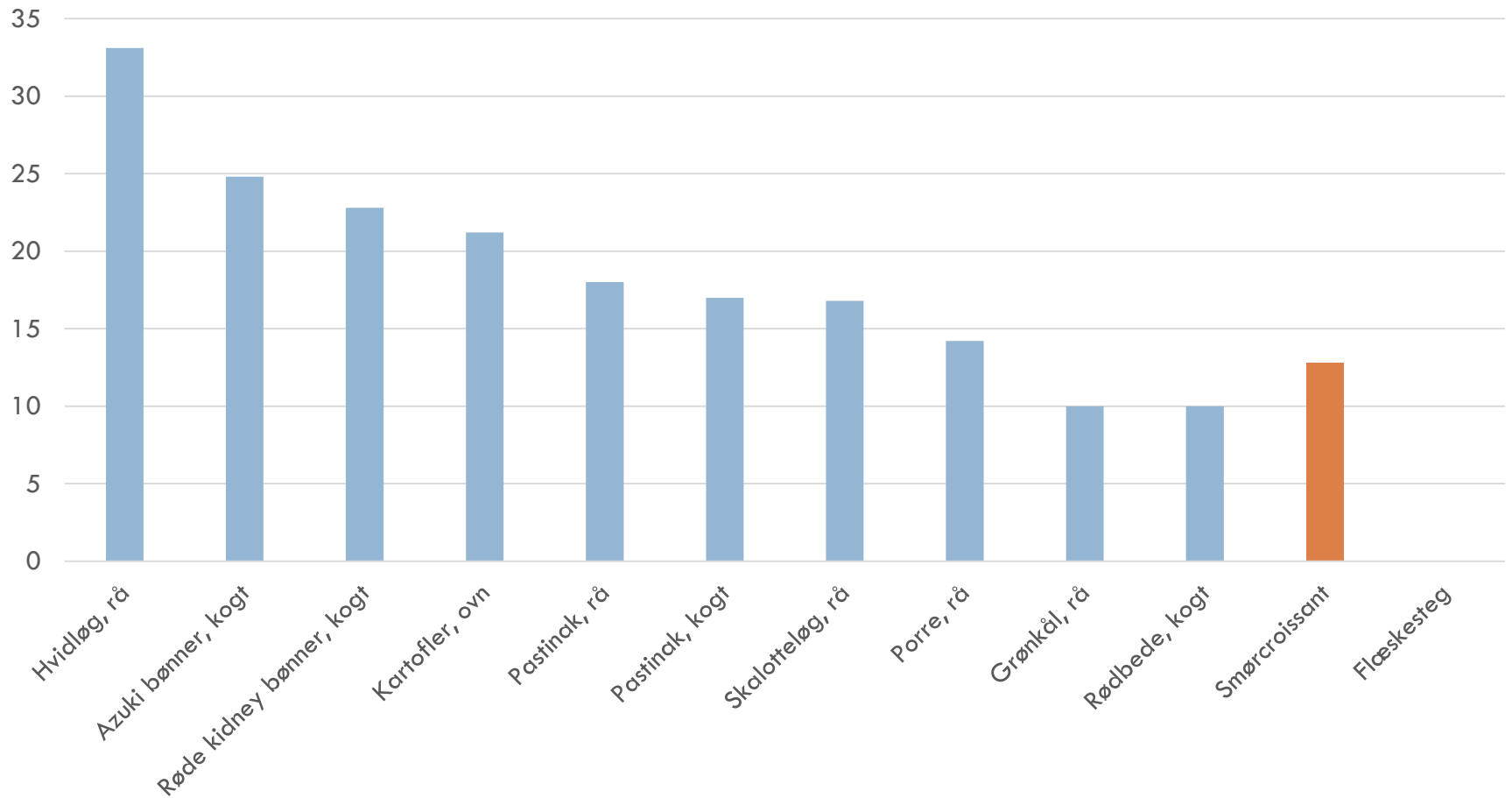
41

Grøntsag	g pr 100 g
Hvidløg, rå	33.1
Azuki bønner, kogt	24.8
Røde kidney bønner, kogt	22.8
Kartofler, ovn	21.2
Pastinak, rå	18
Pastinak, kogt	17
Skalotteløg, rå	16.8
Porre, rå	14.2
Grønkål, rå	10
Rødbede, kogt	10

Top 10; Kulhydrat (g pr 100 g)

42

Kulhydrat (g pr 100 g)



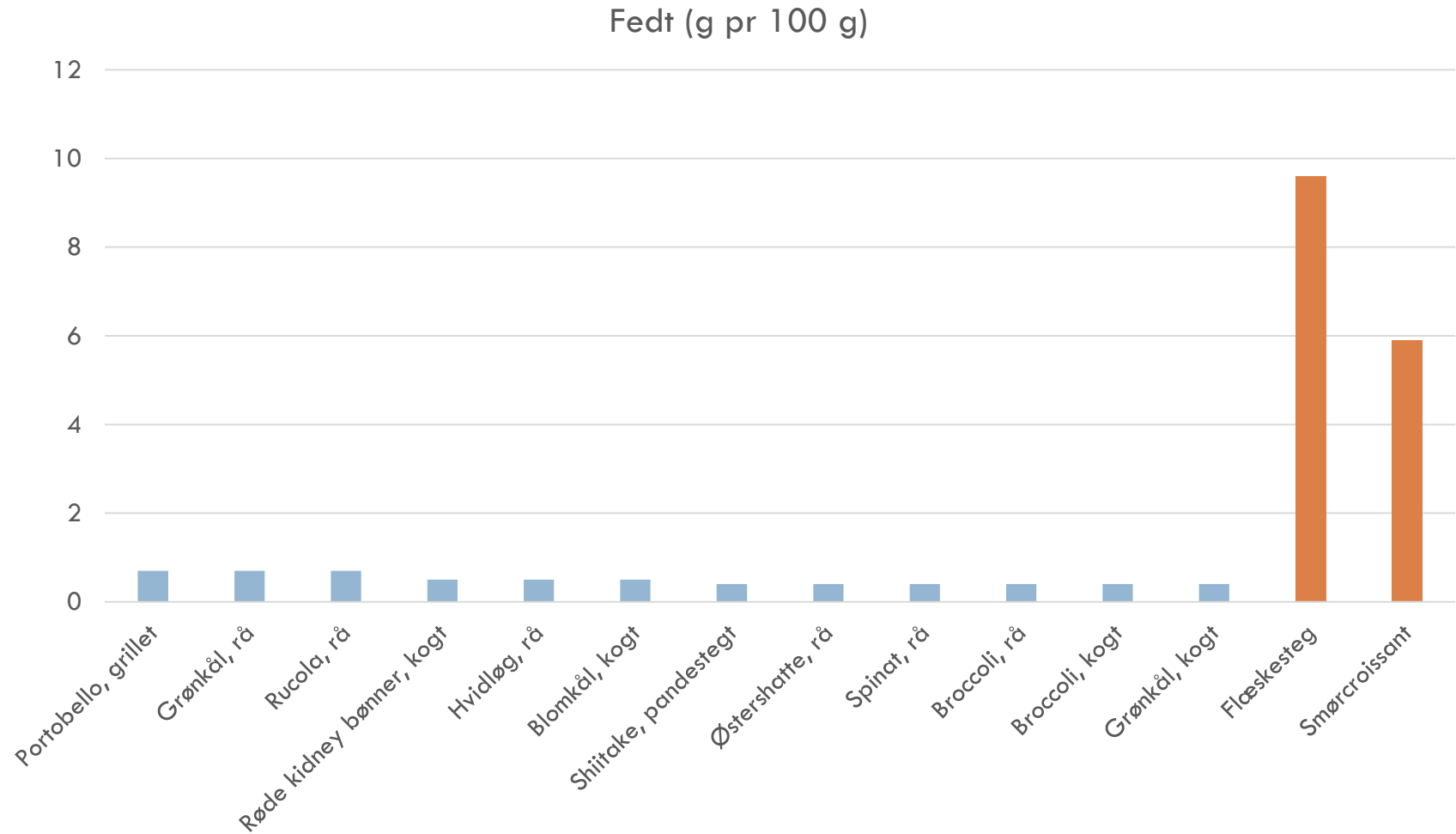
Top 10; Fedt (g pr 100 g)

43

Grøntsag	g pr 100 g
Portobello, grillet	0.7
Grønkål, rå	0.7
Rucola, rå	0.7
Røde kidney bønner, kogt	0.5
Hvidløg, rå	0.5
Blomkål, kogt	0.5
Shiitake, pandestegt	0.4
Østershatte, rå	0.4
Spinat, rå	0.4
Broccoli, rå	0.4
Broccoli, kogt	0.4
Grønkål, kogt	0.4

Top 10; Fedt (g pr 100 g)

44



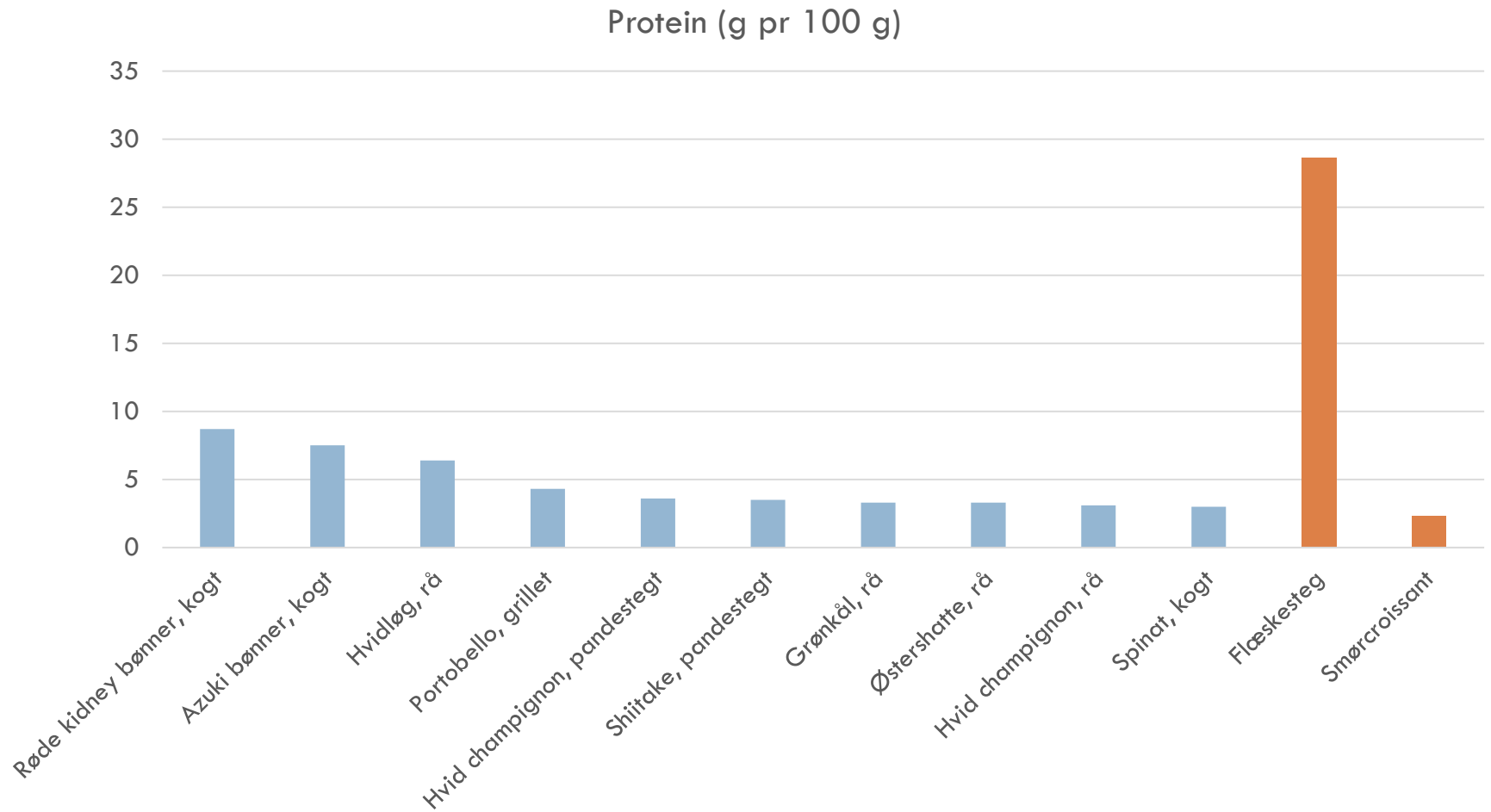
Top 10; Protein (g pr 100 g)

45

Grøntsag	g pr 100 g
Røde kidney bønner, kogt	8.7
Azuki bønner, kogt	7.5
Hvidløg, rå	6.4
Portobello, grillet	4.3
Hvid champignon, pandestegt	3.6
Shiitake, pandestegt	3.5
Grønkål, rå	3.3
Østershatte, rå	3.3
Hvid champignon, rå	3.1
Spinat, kogt	3

Top 10; Protein (g pr 100 g)

46



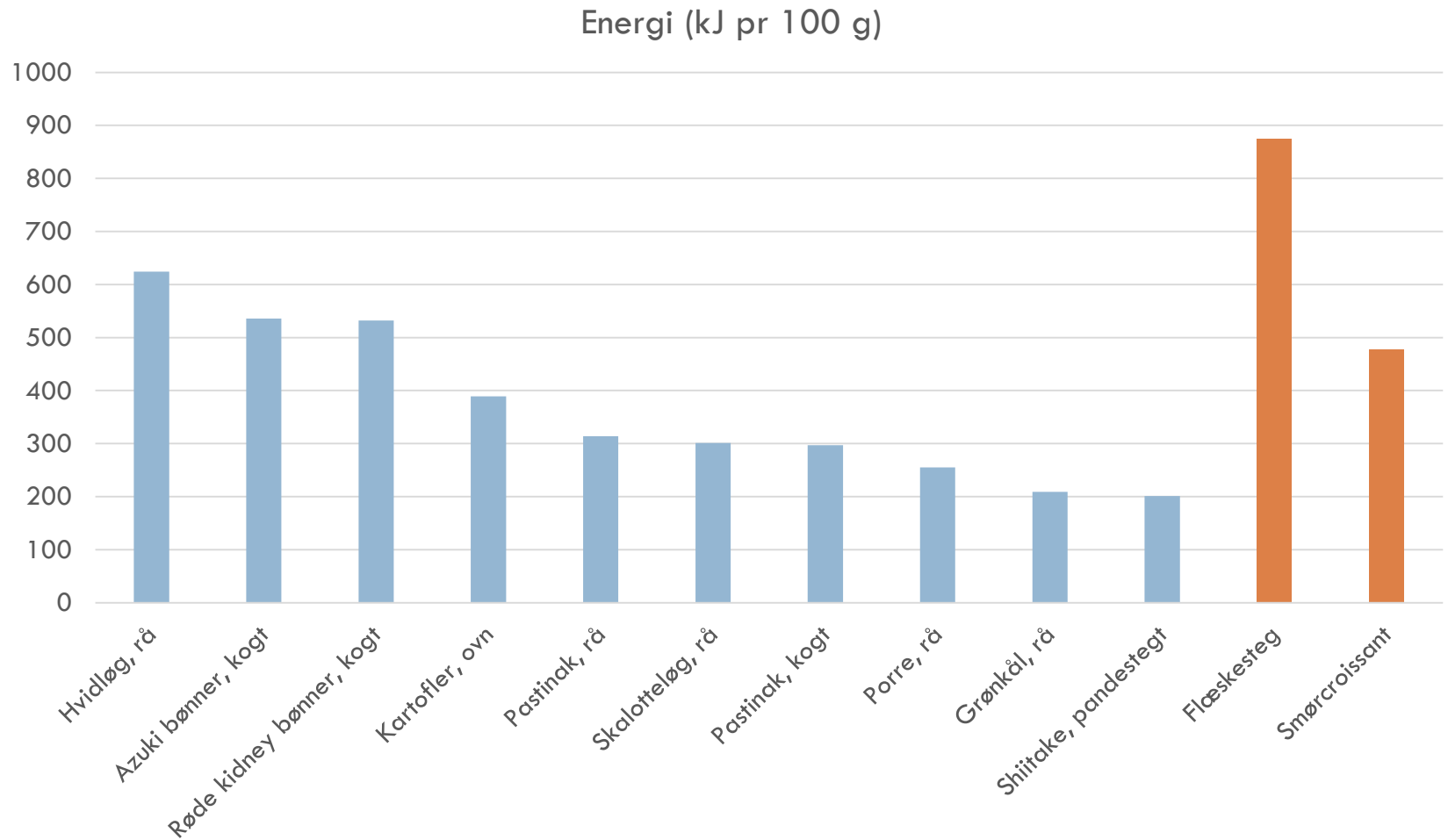
Top 10; Energi (kJ pr 100 g)

47

Grøntsag	kJ pr 100 g
Hvidløg, rå	624
Azuki bønner, kogt	536
Røde kidney bønner, kogt	532
Kartofler, ovn	389
Pastinak, rå	314
Skalotteløg, rå	301
Pastinak, kogt	297
Porre, rå	255
Grønkål, rå	209
Shiitake, pandestegt	201

Top 10; Energi (kJ pr 100 g)

48



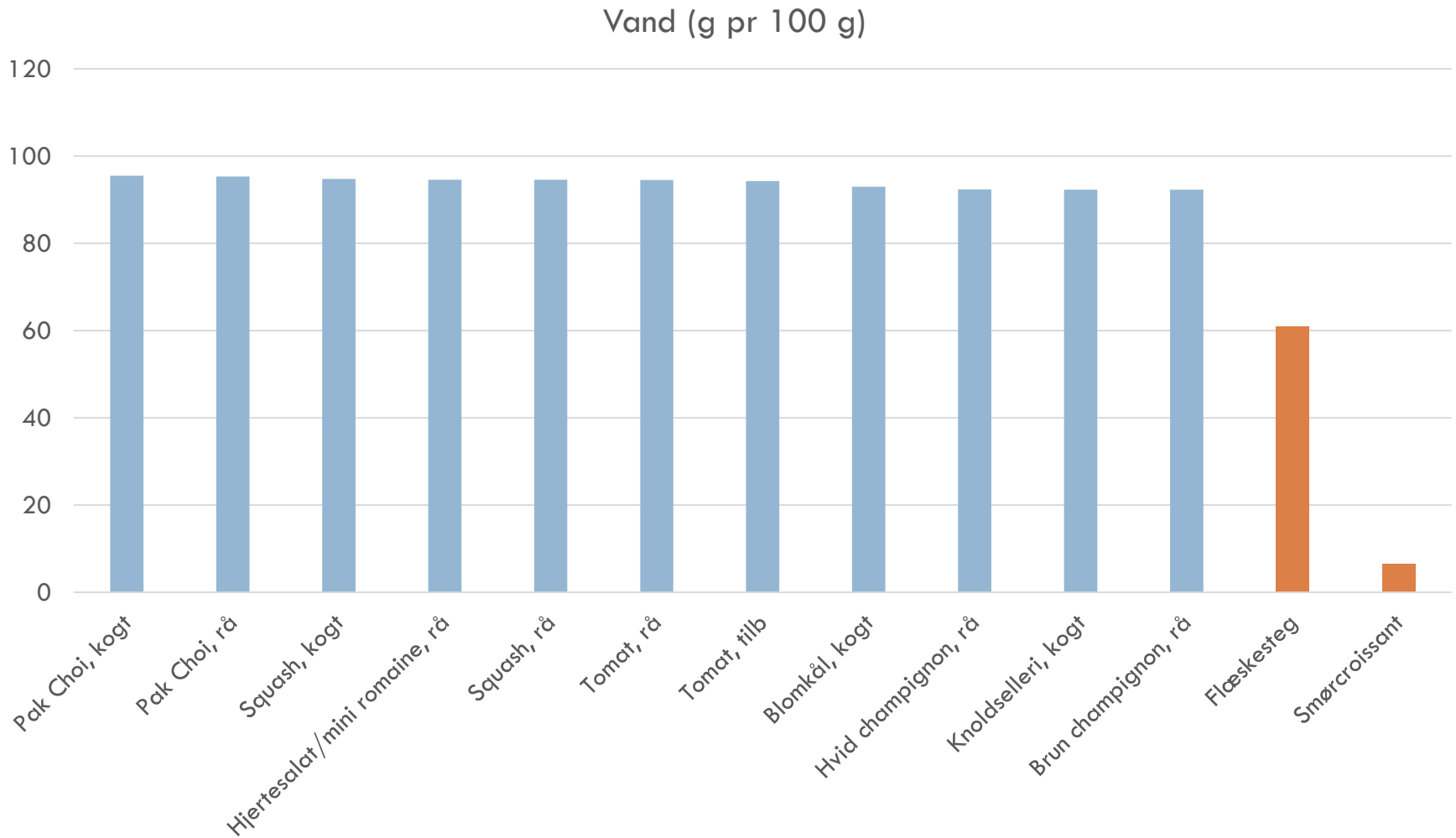
Top 10; Vand (g pr 100 g)

49

Grøntsag	g pr 100 g
Pak Choi, kogt	95.5
Pak Choi, rå	95.3
Squash, kogt	94.8
Hjertesalat/mini romaine, rå	94.6
Squash, rå	94.6
Tomat, rå	94.5
Tomat, tilb	94.3
Blomkål, kogt	93
Hvid champignon, rå	92.4
Knoldselleri, kogt	92.3
Brun champignon, rå	92.3

Top 10; Vand (g pr 100 g)

50



Top 10; Fiber (g pr 100 g)

51

Grøntsag	g pr 100 g
Røde kidney bønner, kogt	7.4
Azuki bønner, kogt	7.3
Pastinak, rå	4.9
Pastinak, kogt	3.6
Shiitake, pandestegt	3.6
Broccoli, kogt	3.3
Rødbede, rå	2.8
Enoki, rå	2.7
Broccoli, rå	2.6
Forårsløg, rå	2.6

Samlet Top 10

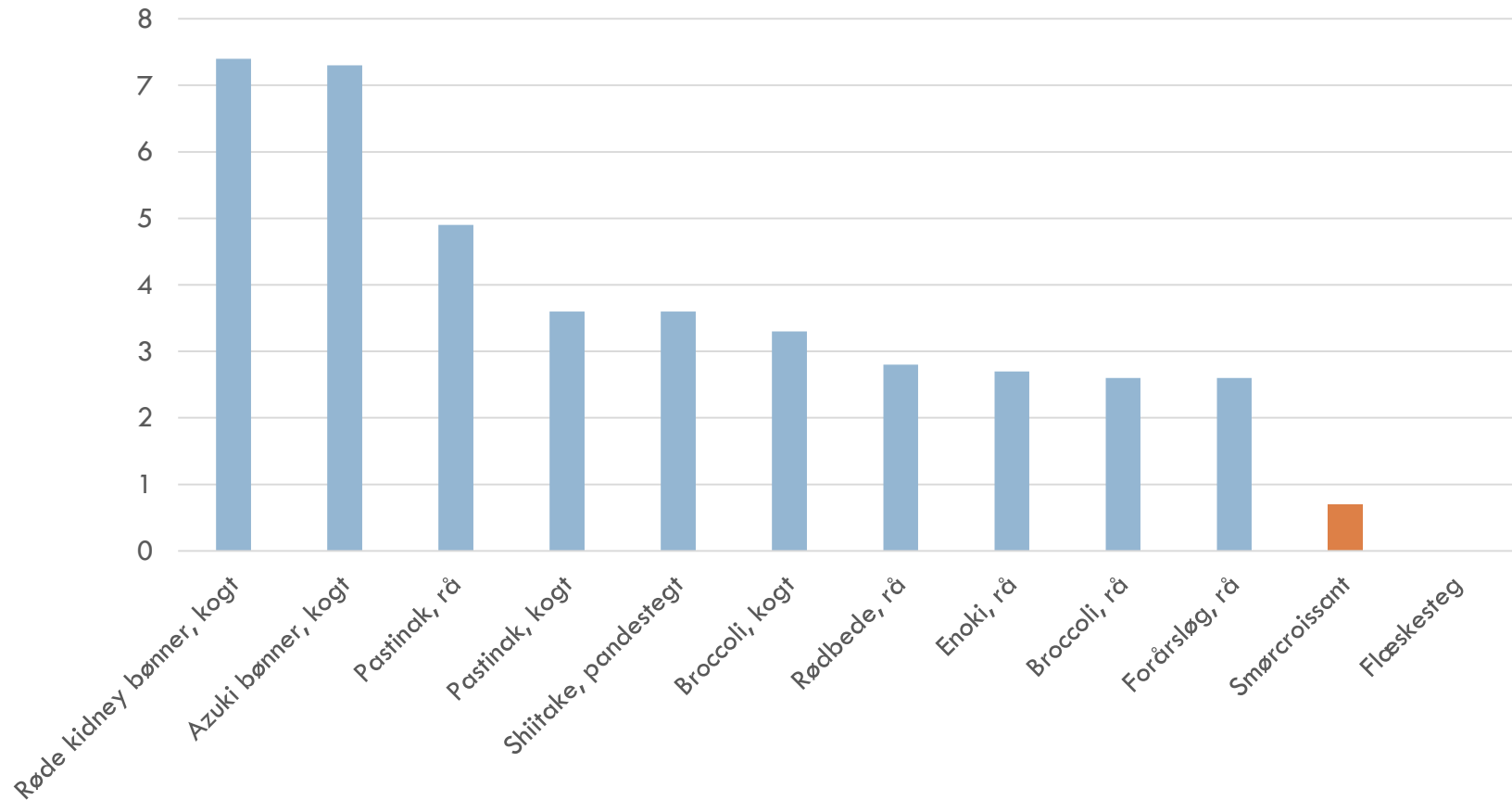
52

Fiber	Kulhydrat	Protein	GL	Energi	FF (1)	FF (2)	Umami Rå	Umami tilb.
Røde kidney bønner, kogt	Hvidløg, rå	Røde kidney bønner, kogt	Tomat, rå	Hvidløg, rå	Tomat, rå	Hvid champignon, pandestegt	Hvid champignon	Hvid champignon
Azuki bønner, kogt	Azuki bønner, kogt	Azuki bønner, kogt	Squash, kogt	Azuki bønner, kogt	Squash, kogt	Tomat, tilb	Portobello	Portobello
Pastinak, rå	Røde kidney bønner, kogt	Hvidløg, rå	Spinat, kogt	Røde kidney bønner, kogt	Spinat, kogt	Rucola, rå	Brun champignon	Brun champignon
Pastinak, kogt	Kartofler, ovn	Portobello, grillet	Spinat, rå	Kartofler, ovn	Spinat, rå	Hvid champignon, rå	Shiitake svamp	Cherrytomat
Shiitake, pandestegt	Pastinak, rå	Hvid champignon, pandestegt	Hjertesalat/mini romaine, rå	Pastinak, rå	Hjertesalat/mini romaine, rå	Squash, rå	Tomat	Grønkål
Broccoli, kogt	Pastinak, kogt	Shiitake, pandestegt	Pak Choi, rå	Skalotteløg, rå	Pak Choi, rå	Grønkål, kogt	Kejserhat	Enoki svamp
Rødbede, rå	Skalotteløg, rå	Grønkål, rå	Pak Choi, kogt	Pastinak, kogt	Pak Choi, kogt	Portobello, rå	Cherrytomat	Palmekål
Enoki, rå	Porre, rå	Østershatte, rå	Aubergine, kogt	Porre, rå	Knoldselleri, kogt	Brun champignon, rå	Pastinak	Tomat
Broccoli, rå	Grønkål, rå	Hvid champignon, rå	Porre, kogt	Grønkål, rå	Blomkål, rå		Rød spidskål	Prinsesse Mariager bønne
Forårsløg, rå	Rødbede, kogt	Spinat, kogt	Knoldselleri, kogt	Shiitake, pandestegt	Blomkål, kogt		Knoldselleri + Porre	Østershat

Top 10; Fiber (g pr 100 g)

53

Fiber (g pr 100 g)



Top 10; Mæthed

54

Grøntsag	Placering på Top 10
Bønner	1
Champignon	2
Kartofler	3
Pastinak	4
Grønkål	5
Hvidløg	6
Porre+Knoldselleri	7
Spinat	8
Pak Choi	9
Tomat	10

Mætheds Top 10 er et samlet estimat, som inkluderer: oplevet mæthed, konsistens, smag (under de sensoriske test), Fullnes Factor, Satiety Index (hvor data findes), Glykæmisk Load, samt kulhydrat, protein og fiberindhold

InnovaConsult

Møllegården 7
8541 Skødstrup
Tel. +45 25533339

Tilmeld Nyhedsbrev på:
www.innovaconsult.dk
info@innovaconsult.dk

