

Brød, korn, ris og pasta: næringsinnhold per 100 g

128 matvarer: brød, knekkebrød, frokostblanding, gryn, ris, pasta og grøt. Tall per 100 g fra Matvaretabellen. *Porsjon og kcal i porsjonen er beregnet av Kaloribasen.

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Brød, ekstra grovt (75-100 %), kjøpt	242	12	33,7	4,8	8	50 g 121 kcal
Pumpernikkel, fullkornsbrød, ekstra grovt (75-100...	204	5,4	37	1,6	10	40 g 82 kcal
Loff, fint brød (0-25 %), formstekt, kjøpt	240	8,4	42,9	2,9	4	40 g 96 kcal
Loff, fint brød (0-25 %), halvstekt, stekt	257	8,9	43,1	4,6	4	40 g 103 kcal
Loff, fint brød (0-25 %), kjøpt	255	8,5	45,7	3,4	4	40 g 102 kcal
Loff, fint brød (0-25 %), spiral, kjøpt	271	8,5	48,5	4	3	30 g 81 kcal
Rugbrød, fint (0-25 %), kjøpt	248	7,9	45,7	2,6	5	40 g 99 kcal
Corn flakes, Kelloggs	381	7,1	84,1	1	4	35 g 133 kcal
Corn flakes, glutenfri, Schär	341	7,5	75,6	0,2	3	35 g 119 kcal
Corn flakes, glutenfri, uten tilsatt sukker, økologis...	371	8	80	1	5	35 g 130 kcal
Corn flakes, søt, Frosties	372	4,3	85,2	0,9	3	35 g 130 kcal
Frokostblanding, bokhvete og mørk sjokolade, gl...	381	10,2	65,4	7,4	6	300 g 1 143 kcal
Frokostblanding, ristet hvete og ris, Spesial K	352	8	74,4	1,4	5	35 g 123 kcal
Frokostblanding, sjokoladesmak	358	8,7	70,9	2,8	7	35 g 125 kcal
Frokostblanding, sjokoladesmak, Coco Pops Cru...	354	9,1	72,6	2,1	4	35 g 124 kcal
Frokostblanding, sjokoladesmak, Nestlé Nesquick	362	8,4	69,1	3,4	11	35 g 127 kcal
Fruktmüsli, frokostblanding, glutenfri, Finax	372	8,1	61,8	4,7	25	100 g 372 kcal
Havre, ristet, med frukt, olje, Crüsli	444	7	67	15	7	100 g 444 kcal
Havreputer, Havrefras	385	12	62,5	6,9	13	35 g 135 kcal
Havreringer, Nestlé Cheerios	394	10,9	67,5	7,3	7	35 g 138 kcal
Hvetebrikker, Weetabix	358	11,3	67,4	2,5	11	18 g 64 kcal
Hveteflak ristet, med hvetekli, All-bran Regular	336	10,4	62,3	1,8	15	35 g 118 kcal
Hvetekli, ristet, All-Bran plus	349	10,3	61,9	3,6	14	35 g 122 kcal
Kornblanding, 4-korn	331	11,2	58,4	2,9	13	100 g 331 kcal
Kornblanding, med bær, Blåbærmüsli	312	9,2	55,6	3	13	100 g 312 kcal
Kornblanding, med frukt og nøtter, Energimüsli	401	11	60	11	9	100 g 401 kcal
Kornblanding, med frukt, Fruktmüsli	376	8,5	69,8	5,7	6	100 g 376 kcal
Kornblanding, müsli med bær, glutenfri, økologis...	356	11	62,2	5,1	8	100 g 356 kcal
Kornblanding, müsli med frukt, nøtter, søtet	365	8	70,6	3,8	8	100 g 365 kcal
Puffet havre	403	14,1	69,1	6,5	6	35 g 141 kcal
Puffet hvete, med sukker og honning, Honni korn	332	7,9	69,3	1,2	6	35 g 116 kcal
Puffet ris	378	6	86	0,9	0,8	35 g 132 kcal
Brød, grovt (50-75 %), kjøpt	239	9,3	40,6	3,1	6	35 g 84 kcal
Brød, grovt (50-75 %), kjøpt, kneipp	246	8,6	45,3	2,2	5	40 g 98 kcal
Brød, grovt, glutenfritt, Fria	250	0,9	53	2,5	6	38 g 95 kcal
Rugbrød, grovt (50-75 %), kjøpt	255	6,7	47,4	1,9	10	60 g 153 kcal
Bokhvete, hele korn	314	13,1	55,6	3,1	6	12 g 38 kcal
Bulgurgryn, kokt	90	3,7	15,9	0,6	3	225 g 203 kcal
Bulgurgryn, tørr	288	11,8	50,9	1,9	10	75 g 216 kcal
Byggryn	327	8,6	65,4	1,1	11	13 g 43 kcal
Byggryn, kokt	103	2,7	20,7	0,3	3	80 g 82 kcal
Couscous, kokt	159	4,5	30,1	2	1	190 g 302 kcal
Couscous, tørr	391	12	79,2	2,1	4	75 g 293 kcal
Eggnudler, kokt	120	4,2	22,9	0,8	2	220 g 264 kcal
Eggnudler, tørr	359	12	72,6	2	1	85 g 305 kcal
Glassnudler, tørr	345	0,2	85,6	0,1	0,5	85 g 293 kcal
Havregryn	369	14,1	57,2	6,7	12	35 g 129 kcal
Havregryn, økologiske	363	13,3	58,4	6,1	11	100 g 363 kcal
Hirse, hele korn	341	10,5	66,6	2,9	3	13 g 44 kcal
Hvete, helkorn	315	13	54,4	2,4	12	9 g 28 kcal
Nudler, fullkorn, kokt	123	4,8	22,1	0,9	4	220 g 271 kcal
Nudler, fullkorn, tørr	336	12,6	61,2	2,4	10	85 g 286 kcal
Nudler, hvete, uten egg, kokt	159	5,3	30	1,6	2	180 g 286 kcal
Nudler, hvete, uten egg, tørr	347	11,2	66,4	3,3	3	85 g 295 kcal
Nudler, med krydder, kokt	211	4,7	24,6	10,1	1	220 g 464 kcal

Brød, korn, ris og pasta: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Pasta, fersk med kjøtt og ost, tortellini, rå	286	11,3	41,3	8,1	2	5 g 14 kcal
Pasta, fersk med kjøtt, tortellini, rå	259	9,6	41,7	5,5	2	5 g 13 kcal
Pasta, fersk med ost, ravioli, rå	273	8,7	37,4	9,2	3	4 g 11 kcal
Pasta, fullkorn, kokt med salt	139	4,5	23,1	2,5	3	195 g 271 kcal
Pasta, fullkorn, tørr	362	12,6	68,3	2,5	8	85 g 308 kcal
Pasta, glutenfri, av mais og ris, tørr, Barilla	353	5,8	78,3	1,4	2	75 g 265 kcal
Pasta, glutenfri, av ris og grønnsaker, tørr, Orgra...	340	6,2	75,2	1	3	75 g 255 kcal
Pasta, glutenfri, kokt	133	2,2	25,5	2,2	1	195 g 259 kcal
Pasta, glutenfri, spaghetti, tørr, Semper	347	6,8	72,7	2,4	4	75 g 260 kcal
Pasta, grønn, fersk, kokt	89	3,5	12,6	2,5	1	195 g 174 kcal
Pasta, grønn, fersk, rå	225	9,6	36,4	3,9	3	110 g 248 kcal
Pasta, naturell, fersk, kokt	94	3,7	13,6	2,6	1	195 g 183 kcal
Pasta, naturell, fersk, rå	240	10	39,4	4,1	3	110 g 264 kcal
Pasta, naturell, kokt	133	4,2	23,6	2,1	1	195 g 259 kcal
Pasta, naturell, tørr	347	11,9	69,8	1,3	4	75 g 260 kcal
Perlebygg	289	9,1	52	2	13	80 g 231 kcal
Ris, arborio, risottoris, tørr	378	6,4	85,1	1	1	90 g 340 kcal
Ris, basmati, kokt	115	3	25	0,3	0,2	160 g 184 kcal
Ris, grøtris, 1 times koketid, tørr	357	6,4	80,5	0,8	1	90 g 321 kcal
Ris, grøtris, 5-25 min koketid, tørr	354	6,5	80	0,7	1	90 g 319 kcal
Ris, hurtigris, 1 % salt, kokt	113	2,6	25,3	0,1	0,5	160 g 181 kcal
Ris, hurtigris, 1 % salt, tørr	349	7,9	78,2	0,2	2	55 g 192 kcal
Ris, hurtigris, kokt	116	2,7	25,3	0,2	0,8	160 g 186 kcal
Ris, hurtigris, tørr	359	8,5	78,4	0,7	3	50 g 180 kcal
Ris, jasmin, kokt	115	2,4	25,7	0,2	0	160 g 184 kcal
Ris, polert, basmatiris, tørr	354	9,2	76,8	1,1	0,5	55 g 195 kcal
Ris, polert, jasminris, tørr	355	7,5	79,6	0,7	0	55 g 195 kcal
Ris, polert, langkornet, kokt	111	2,5	24,5	0,2	0,3	160 g 178 kcal
Ris, polert, langkornet, tørr	343	7,8	75,9	0,7	1	55 g 189 kcal
Ris, polert, parboiled, langkornet, kokt	112	2,5	24,5	0,4	0,5	160 g 179 kcal
Ris, polert, parboiled, langkornet, tørr	347	7,7	75,7	1,2	1	55 g 191 kcal
Ris, upolert, naturris, langkornet, kokt	117	3	23,5	0,9	1	160 g 187 kcal
Ris, upolert, naturris, langkornet, tørr	364	9,4	72,8	3	4	55 g 200 kcal
Ris, villris, kokt	114	4,5	22,2	0,3	2	160 g 182 kcal
Ris, villris, tørr	353	14	68,7	1,1	6	55 g 194 kcal
Risnudler, kokt	180	2,7	34,9	3,1	0,7	180 g 324 kcal
Risnudler, tørr	361	6	82,2	0,6	2	85 g 307 kcal
Semulegryn, hvetegryn	339	10	69,1	2	3	10 g 34 kcal
Sorghum	359	11	69,8	3,3	3	12 g 43 kcal
Byggrynsgrøt	92	4,9	14,9	1	2	350 g 322 kcal
Fløyslgrøt	144	4,6	11,5	8,8	0,5	350 g 504 kcal
Havre- og bokhvetegrøt, glutenfri	129	6,7	18,7	2,4	3	350 g 452 kcal
Havregrøt, med melk	75	4,8	10,3	1,4	1	350 g 263 kcal
Havregrøt, med vann	39	1,5	6,1	0,7	1	350 g 137 kcal
Havregrøt, med yoghurt, granola og bær, kjøpt i k...	144	5,1	19,7	4,2	4	165 g 238 kcal
Havregrøt, uten salt, med melk	76	4,8	10,4	1,4	1	350 g 266 kcal
Havregrøt, uten salt, med vann	39	1,5	6,1	0,7	1	350 g 137 kcal
Kjøleskapsgrøt, havregryn	114	5,5	15,9	2,6	3	350 g 399 kcal
Kjøleskapsgrøt, havregryn og chiafrø	140	6,3	16	4,7	4	350 g 490 kcal
Risgrøt, med helmelk	89	3,2	13,1	2,7	0,1	350 g 312 kcal
Risgrøt, med lettmelk	72	3,3	13,1	0,6	0,1	350 g 252 kcal
Rømmegrøt	204	4,4	12,4	15,1	0,6	350 g 714 kcal
Semulegrøt	119	4,3	13,1	5,5	0,2	350 g 417 kcal
Brød, halvgrovt (25-50 %), kjøpt	230	8,8	41,1	2,3	5	35 g 81 kcal
Brød, halvgrovt (25-50 %), kjøpt, kneipp	232	7,1	45,5	1,5	4	40 g 93 kcal
Flatbrød, havre, kjøpt	318	10,2	57	2	15	5 g 16 kcal
Flatbrød, hjemmebak type, kjøpt	327	10,4	58,4	2,6	14	20 g 65 kcal
Flatbrød, kjøpt	322	10,3	57,7	2,3	15	20 g 64 kcal

Brød, korn, ris og pasta: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Klibrød, med hvetekli	292	14,8	29,8	3,2	42	8 g 23 kcal
Knekkebrød, glutenfritt	391	5,4	70,9	6,8	13	13 g 51 kcal
Knekkebrød, havre	349	11,9	61,1	4,2	10	18 g 63 kcal
Knekkebrød, lyst	378	11,7	59,9	9,1	5	14 g 53 kcal
Knekkebrød, med ekstra fiber	316	12,1	41,5	5,7	25	11 g 35 kcal
Knekkebrød, rug og speltkli, Sigdal helsprøtt	457	17	32,9	26	12	21 g 96 kcal
Knekkebrød, rug, Husman	319	7,8	62,3	1,1	14	14 g 45 kcal
Knekkebrød, rug, Husman Sport	319	10	57,3	1,9	16	14 g 45 kcal
Knekkebrød, rug, grovt	308	9	55,4	1,5	18	12 g 37 kcal
Knekkebrød, rug, med fyll, sandwich	447	12,6	39,6	24,5	9	46 g 206 kcal
Knekkebrød, rug, tynt, Rugsprø, Finnecrisp	319	11,1	56,3	2	16	11 g 35 kcal
Riskaker, lettsaltet	340	8	67,9	3	5	2 g 6,8 kcal
Riskaker, usaltet	340	8	67,9	3	5	6 g 20 kcal
Skonrokk	374	12,6	58,9	6,9	13	12 g 45 kcal
Tacoskjell	462	5,7	55,3	23,4	4	20 g 92 kcal