

**Analys över mjölkens innehåll av mjölksocker i förhållande till energiinnehållet**

Produkt Mjök	Fett %	Socker g/100 ml	Protein g/100 ml	Energi kcal/100 ml	Socker i g /kcall	Energi kcal från socker	Energi från fett	fett% av energi	socker% av energi	minuter/ 100ml
Gammeldags	3,8-4,5	5,00	3,30	70	0,071	20	36	51,4	28,57	42
Standardmjök	3,0	5,00	3,30	60	0,083	20	27	45	33,3	36
Mellanmjök	1,5	5,00	3,40	45	0,111	20	13,5	30	44,4	27
Lättmjök	0,5	5,00	3,40	40	0,125	20	4,5	11,3	50	24
Minimjök	0,1	5,00	3,40	35	0,143	20	0,9	2,57	57,1	21
Grädde	40,0	3,00	2,00	380	0,008	12	360	94,7	3,2	228
Coca Cola	0,0	9,00		36	0,250				100	21,8

36 kcal kommer från fett för Gammeldags mot bara 0,9 kcal för minimjök

Lättmjöken ger ett ökat sockerintaget med 50,6 % jämfört med användning av standardmjök

51,4 % av energin kommer från fett för gammeldags och endast 2,57 % från minimjölken (långsamma kalorier)

57,1 % av energin kommer från sockret minimjölken och endast 28,57 % från gammeldags mjök (snabb energi)

Energin är viktigaste måttet på produkten = hur länge man håller sig mätt

Måttet på socker/energi anger hur hög sockerbelastning blir räknad på energin, lägst siffra är bäst

Måttet på energi från fett är direkt relaterat till mättnadstid, högst är bäst

Det går åt 2 dl minimjök eller 1 dl gammeldags för samma hålltid (42 minuter) alltså nästan dubbelt så dyrt (hålltid = tid man står sig i minuter beräknat på 100 kcal/timme)

0,18 dl grädde (57 öre) ger samma energi som 1 dl gammeldags mjök = 85,7 öre eller 2 dl minimjök = 1:50

Slutsats: nästan dubbelt så dyrt att servera lättmjök räknat på energin. Samtidigt så ger lättmjök dubbelt så mycket av energin från socker