

Sara Sonesson
Information och marknadsföring
Tfn: 044-20 80 03, Fax: 044-12 96 51
sara.sonesson@hkr.se

Näringsfakta för den som vill veta mer

Energien eller "kalorierna"

En medelstor semla väger 100 gram och innehåller 330 kcal eller 0,7 MJ.

Du behöver 2 500 kcal (10 MJ) per dygn om du är en fysisk aktiv kvinna 31-60 år eller en stillasittande man i samma ålder.

Innehållet av *energi* (förbränningsvärde hos maten) mäts i kilokalorier (kcal), kilojoule eller megajoule (MJ). 1 MJ är motsvarar 240 kcal. Äter vi mer än vi förbränner lagras överskottet av energi i kroppens fettväv.

Energibidragen

I en semla kommer 44 % av energin från fett, 50 % från kolhydrater och 6% från protein. Innehållet och fettkvaliteten beror på gräddmängden, äkta eller falsk mandelmassa, typ och mängd fett i vetedegen.

Rekommendationerna säger att fett, kolhydrater och protein bör bidra med <30, >50 respektive 15-20% till energiintaget i kosten över dagen (energiprocent=E%).

Dagens måltider

Det är bäst för kroppen att äta tre mättande måltider och 1-3 mellanmål under dagen och att undvika sent kvällsätande och nattmat.

Semlan utgör 10-15% av dagens energiintag, det motsvarar ett normalstort mellanmål.

Som jämförelse kan nämnas att en liten baguette med skinka, mager ost (17% fett) och paprika innehåller mer näringsämnen (protein, vitaminer och mineraler) men ungefär lika mycket kalorier (energi) som semlan.

100 gram lösgodis med choklad (450 kcal/100 gram) eller jordnötter (625 kcal/100 gram) innehåller betydligt mer energi (kcal), godiset saknar helt näringsämnen medan jordnötterna består av fett och protein.

Huruvida semlan är nyttig beror alltså på vad man jämför med. Mängden energi kan vara lika men innehållet av vitaminer, mineraler, antioxidanter, protein och livsnödvändiga fettsyror högst olika i maten.

Protein fett och kolhydrater

Semlan ger 40 gram kolhydrater (varav 10 gram tillsatt socker), 16 gram fett (varav 9 gram mättat) och 5 gram protein tillsammans med 90 mg kalcium och fiber 3 gram fibrer.

Vi behöver 25-30 gram fiber och 800 mg kalcium per dag.

Max 80 gram fett per dag rekommenderas, semlan innehåller 30 gram fett totalt.
Max 30 gram mättat fett per dag rekommenderas, semlan innehåller 10 gram mättat fett.
Vitt socker begränsas till 60 gram per dag, semlan ger 10 gram.

Källor

Källa: Martin Modéus, Tradition och Liv, Verbum 2000.

Källa: Beräkningar utifrån Livsmedelsdatabasen respektive Svenska näringsrekommendationer

Livsmedelsverket www.slv.se

Sökord: Näringsrekommendationer

Sökord: Livsmedelsdatabasen

Semla

6 Energiprocent (E%) protein

44 E% totalt fett (23 E% mättat fett)

50 E% kolhydrater (12 E% sackaros)

100 gram semla med mandelmassa och grädd jämfört med 50 gram ofyllt vetebröd

Semla/ofyllt vetebröd

Fibrer 2,9/1,4

Energi 1394/688 kJ (1,4 respektive 0,7 MJ)

Energi 333 kcal/151kcal

Protein 5,4 g/3,6 g

Kolhydrat 40 g/25,2 g

Sackaros 10,4g /3,3g

Fett 16g /4,8g

Mättat fett 8,6/2,4g

Kalcium 94mg/55mg

Järn 0,57 mg/0,4 mg