Handlekurv med produkter som tilfredsstiller kriteriene for Nøkkelhullet mot kurv med tilsvarende produkter som ikke gjør det

Med Nøkkelhullet

Produkt	Fett (g)	Mettet fettsyrer (g)	Sukkerarter total (g)	Renfremstilte sukkerarter (g)	Natrium (g)	Fiber (g)
Skummet melk, 1L	1,0					
Yoghurt med tilsatt smak 1 beger a 125 g (kilde: Tine Ja yoghurt bringebær/boysenbær)	0,87		11,25			
Havremelk1 L (kilde: Oatly havredryck)	7,0 g	1,0	40,0		0,4	
Kesam mager 1 beger a 300 g (kilde: Tine)	15,0				1,05	
Gulost 150 g (kilde: Norwegia lett, matvaretabellen)	25,5				0,71	
Lettmargarin, 250 g (kilde: vita hjertego lett, mills)	100,0	20,0			1,25	
Torskefilet 300 g (kilde: Findus)	2,1					
Kjøttdeig, mager, 400 g, svin (kilde: Gilde)	36,0					
Leverpostei, 150 g (kilde: Gilde)	13,5					
Ferdigmiddag 525 g, 446 kcal; 120 g grønnsaker (kilde: Fjordland kyllingfrikasse)	13,1			-	1,05	
Brød 450 g (kilde: coop lille fiber)	19,8		6,3		1,8	35,6
Knekkebrød 260g (kilde: Wasa husmann)	3,9		3,9		2,0	39,0
Poteter, rå, 600 g						
Frokostblanding 375 g (Kilde: Quaker Havrefras)	26,3		48,8	48,8	1,9	54,4
Total	**264,1**	**21,0**	**110,3**	**48,8**	**10,2**	**129,0**

Uten Nøkkelhullet

Produkt	Fett (g)	Mettet fett (g)	Sukkerarter total (g)	Renfremstilte sukkerarter (g)	Natrium (g)	Fiber (g)
Lettmelk (1,5 % fett), 1 L	15,0					
Yoghurt frukt 1 beger a 125 g (kilde Tine yoghurt blåbær)	4,4		16,8			
Havremelk, 1L *Kilde: Havredrikk Oatly*	16,0	2,0	40,0		0,4	
Kesam, 1 beger, 300 g (Kilde: Tine)	24,3				1,05	
Gulost 150 g (Kilde: Norwegia, matvaretabellen)	40,5				0,75	
Margarin, 250 g (Kilde: Vita hjertego)	200,0	37,5			1,6	
Panert torskefilet, 300 g (Kilde: Findus, sprøbakt torskefilet)	36,0					
Kjøttdeig, 400 g, okse (Kilde: Gilde)	56,0					
Leverpostei 150 g (kilde: Gilde)	30,0					
Ferdigmiddag, 400 g Kilde: Fjordland, Biffsnadder	24,5		50,8	-	2,2	
Husholdningsbrød, fin brød, 450 g (Kilde: matvaretabellen)	9,0		5,0		2,7	21,2
Knekkebrød, 260 g (Kilde: Wasa frukost)	20,8		10,4		1,3	18,2
Pommes frites, 600 g (Kilde: hoff)	48,0					
Frokostblanding Kilde: Crüsli, Multifruit and fibre, 375 g	63,8		97,5	97,5	1,9	37,5
Total	**588,3**	**39,5**	**220,5**	**97,5**	**11,9**	**76,9**

Sammenligning	**- 55 %**	**- 53%**	***- 50 %***	**- 50 %**	**- 14,3 %**	**+ 40,4 %**

Tabellen og sammenligning tar bare hensyn til næringsstoffer som det er kriterier for i Nøkkelhullsforskriften. Både type næringsstoffer og grenseverdier for innholdet av næringsstoffene varierer ut fra hva som vurderes å være relevant for den enkelte matvaregruppe.