## Opgave 8 i fitness-noten

#### Opgave 8 (Vejet gennemsnit)

Ulrik får til morgenmad 60g cornflakes med 3dl letmælk (300g) og 20g sukker.

a) Lav en tabel á lá den i afsnit 6. Hvad er den totale energi i måltidet?

b) Bestem den gennemsnitlige fedtenergiprocent.

c) Tror du det er et fornuftigt måltid? Kan du forbedre det?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkt** | **Masse (g)** | **Energi (kJ)** | **Andel af energien** | **fedtenergiprocent** |
| Cornflakes |  |  |  |  |
| Letmælk |  |  |  |  |
| Sukker |  |  |  |  |
| **Totalenergi (kJ):** | |  |  |  |