B=Mie=4,6

C=Mette=4,4

A=Louise=4,2

**Mie**:

Brød/æble/smør

1 æble - 60 kcal

1 stk. Rugbrød – 43g

100 g Rugbrød – 872kj/208kcal

5 g smør (100 g 2794kj/679kcal

**Louise**:

Chokopops

2.dl Mælk

30 g chokopops

100g = 1647kj/389kcal

**Mette**:

Havregryn portion 50g

100g havregryn = 1550kj/360kcal

1.dl mælk

100 g mælk = 154kj/36kcal

Resultat

Louise - 802kj = 15min / blodsukker = 6,7

Mette - 929kj = 15min / blodsukker = 5,9

Mie – 767kj = 15min / blodsukker = 8,4