

Deklarationsberegneren

Godt i gang!



Deklarationsberegneren

- kom godt i gang

2019

Af

Tue Christensen

Copyright: Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Forside Udarbejdet af forfatteren

illustration:

Udgivet af: Fødevareinstituttet, Kemitorvet, Bygning 201, 2800 Kgs. Lyngby

Rekvireres: Kan frit hentes fra <http://deklaration.fooddata.dk>

Forord

Korrekt deklaration af fødevarer er værdifuld information for forbrugeren, men kan være en vanskelig opgave for måske især den lille producent. Hensigten med at udvikle den første deklara-tionsberegner var at lave et lettilgængeligt og nyttigt værktøj til udarbejdelse af deklara-tioner. Med version 2 af deklara-tionsberegneren har vi tilføjet muligheden for at beregne fuldkornsindhold samt beregne indholdet af næringsstoffer, således at der kan sammenlignes med de krite-rier, der skal være overholdt, for at produktet kan få Nøglehullet..

Der kræves dog lidt kendskab til det at deklare fødevarer samt lidt vejledning i hvordan man arbejder med beregneren og hvordan denne virker for at deklara-tionerne bliver gode for både producent og forbruger. Denne vejledning vil forhåbentlig hjælpe såvel den der er nybegynder i deklara-tion såvel som den erfarne som påtænker at bruge deklara-tionsberegneren som værktøj.

Fødevareinstituttet, april 2019
Tue Christensen
Seniorrådgiver

Indhold

1.	Deklaration	4
1.1	Hvad er en næringsdeklaration?	4
1.2	Hvilke ingredienser indeholder fødevaren?	4
1.3	Hvor finder jeg reglerne for deklaration?	4
1.4	Indtastning af deklaration	5
1.5	Den færdige deklaration	9
1.6	Gem deklaration	10
1.7	Hent deklaration	10
1.8	Udskriv deklaration	11
2.	Arbejd med egne ingredienser	12
2.1	Opret Ingrediens ved indtastning	12
2.2	Ændring af navn på ingredienser	14
3.	Fuldkornsberegner	15
4.	Nøglehulsberegning	16
5.	Næringsberegning	18
6.	Begrænsninger og opmærksomhedspunkter	19
6.1	Hvad kan beregneren ikke udregne deklaration for?	19
6.2	Der skal være sammenhæng i selvindtastede ingredienser	19

1. Deklaration

1.1 Hvad er en næringsdeklaration?

En næringsdeklaration skal gøre det lettere for forbrugeren at se, hvor meget en fødevarer indeholder af energi og bestemte næringsstoffer – som fx fedt, sukker og salt.

Næringsdeklarationen viser mængden af energi og næringsstoffer i en fødevarer pr. 100 g eller pr. 100 ml.

Næringsdeklarationen er obligatorisk for alle færdigpakkede fødevarer og skal følge reglerne i Forordning (EU) Nr. 1169/2011 om fødevarerinformation til forbrugerne.

Undtagelser

Nogle produkter skal ikke have en næringsdeklaration. Eksempelvis uforarbejdede produkter med kun én ingrediens (fx frugt, kød, fisk, æg og nødder) og vand med eller uden brus. Du kan læse nærmere i Fødevarerstyrelsens vejledninger om undtagelserne.

1.2 Hvilke ingredienser indeholder fødevaren?

Alle færdigpakkede fødevarer har en ingrediensliste, således at forbrugeren kan se hvilke ingredienser der er anvendt ved fremstillingen.

Listen viser indholdet af ingredienser efter faldende vægt. Det vil sige, at den ingrediens der er mest af, skal stå først, og den der er mindst af skal stå sidst.

Ingredienser er råvarer, der indgår i fødevaren – det gælder også tilsætningsstoffer (fx sorbinsyre: E200) og aromaer (fx vaniljearoma).

Af hensyn til allergikere, skal de mest almindelige allergener (fx mælk eller nødder) være fremhævet. Læs mere i 2.1.1 Allergener

1.3 Hvor finder jeg reglerne for deklaration?

Deklarationsberegneren udarbejder et forslag til en deklaration, men det er en virksomheds ansvar, at lovgivningen er overholdt når fødevarer markedsføres. Reglerne for næringsdeklaration af fødevarer fremgår af mærkningsforordningen (1169/2011): [Europa-Parlamentets og Rådets forordning \(EU\) nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011 om fødevarerinformation til forbrugerne \(konsolideret version\)](#) (<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DA/TXT/?uri=CELEX:02011R1169-20140219>)

Har du brug for en generel introduktion til næringsdeklaration, kan Fødevarerstyrelsens vejledning findes her: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Selvbetjening/Vejledninger/naeringsdeklarationsvejledning/Sider/default.aspx>

Næringsindhold	
Pr. 100 g	
Energi	1400 kJ/ 330 kcal
Fedt	5 g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5 g
Kulhydrat	58 g
Heraf sukkerarter	6 g
Protein	13 g
Salt	1,6 g

Ingredienser

Hvedemel, grahamsmel, vand, sukker, vegetabilsk fedtstof (palmekerneolie), gær, salt tilsat jod, tørret surdej(**hvedemel**), **yoghurtpulver**, fugtighedsbevarende middel (E 466), maltekstrakt, emulgator (E 481, E 472 c), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre).

1.4 Indtastning af deklaration

Her tager vi dig igennem et eksempel, hvor du indtaster oplysningerne for en 'Grahamsbolle med yoghurt'.

Deklarationsberegneren	Bollerne fremstilles af
Deklarationer	9 dl vand
Kontakt os	3 dl yoghurt
Hjælperedskaber	50 g gær
Formalia	1 spsk salt
Sitemap	1 spsk sukker
	1 kg grahamsmel
	1 kg hvedemel

Denne opskrift giver 3 kg færdigbagte boller.

Du starter med at vælge 'Deklarationer' og du får nu vist følgende indtastningsskærm:

Hjem > Deklarationer' and several action buttons: 'Fuldkornsberegning', 'Nøglehulsberegning', 'Udvidet næringsberegning', 'Gem deklaration', and 'Udskriv deklaration'. Below these is a section titled 'Oplysninger' with a sub-section 'Ingredienser'. A table header is visible with columns: 'Ingrediens', 'Mængde,g', 'Energi,kJ', 'Energi,kca', 'Fedt', 'Mæt.fedt', 'Kulhydrat', 'Sukkerart', 'Kostfiber', 'Protein', 'Alkohol', 'Salt', 'Vand', and 'Flyt'. The table body is currently empty. At the bottom of the page, there is a footer with navigation icons and the text 'Side 0 af 20'."/>

Du er her: [Hjem](#) > Deklarationer

Fuldkornsberegning Nøglehulsberegning Udvidet næringsberegning Gem deklaration Udskriv deklaration

► Oplysninger

▼ Ingredienser

+ ✎ 🗑️ 🔄 Udskriv

Ingrediens	Mængde,g	Energi,kJ	Energi,kca	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Kostfiber	Protein	Alkohol	Salt	Vand	Flyt
------------	----------	-----------	------------	------	----------	-----------	-----------	-----------	---------	---------	------	------	------

Sidst opdateret: 29. mar. 2019 16:29

Side 0 af 20



Du kan nu indtaste ingredienser. Det foregår ved at du trykker på '+' – feltet i den grønne bjælke for at indsætte en ingrediens

Beregneren viser nu en indtastningsskærm:

Tilføj					
Ingrediens	<input type="text"/>	Mængde,g	<input type="text"/> g	Kilde	<input type="text"/>
Energi,kJ	<input type="text"/> kJ	Energi,kJ	<input type="text"/> kJ		
Energi,kcal	<input type="text"/> kcal	Energi,kcal	<input type="text"/> kcal		
Fedt	<input type="text"/> g	Fedt	<input type="text"/> g		
Mæt.fedt	<input type="text"/> g	Mæt.fedt	<input type="text"/> g		
Kulhydrat	<input type="text"/> g	Kulhydrat	<input type="text"/> g		
Sukkerart	<input type="text"/> g	Sukkerarter	<input type="text"/> g		
Kostfiber	<input type="text"/> g	Kostfiber	<input type="text"/> g		
Protein	<input type="text"/> g	Protein	<input type="text"/> g		
Alkohol	<input type="text"/> g	Alkohol	<input type="text"/> g		
Salt	<input type="text"/> g	Salt	<input type="text"/> g	Allergen	<input type="checkbox"/>
Vand	<input type="text"/> g	Vand	<input type="text"/> g	Sammensat	<input type="checkbox"/>

Du kan søge ingredienser frem fra Fødevaredata ved at skrive en del af navnet (mindst 2 tegn), hvorefter der vises en liste på matchende produkter.

Skærmen kan også bruges til at indtaste alle oplysningerne på en ingrediens, hvis den ikke skulle findes i databasen.

Når vi skal have vand ind som ingrediens, så søger vi de produkter hvor 'vand' indgår i navnet ved at skrive 'vand' i ingrediens.

Beregneren kvitterer nu med en liste af valgmuligheder, hvor du kan vælge det produkt der måtte passe, i dette tilfælde 'Vand, drikke-, vejl. værdier'. Du kan bruge [pil-op] og [pil-ned] samt mus til at bladere i listen og siden vælge produktet ved at trykke [Enter] eller ved at klikke med musen.

Når du har valgt et produkt, udfyldes skærmen med værdierne for 100 g af produktet. Til disse boller skal bruges 9 dl vand, hvilket svarer til 900 g. Tast derfor 900 g i feltet for 'Mængde,g' og tryk [Enter]. Herefter trykker du på knappen 'Send' og ingrediensen sættes på listen.

Ingredienser													
+	↻	🗑️	🔍	🖨️	Udskriv								
Ingrediens	Mængde,g	Energi,kJ	Energi,kc:	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Kostfiber	Protein	Alkohol	Salt	Vand	Flyt
Vand	900	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	900,0	↑ ↓

Således fortsætter du med at indtaste alle ingredienserne i bollen.

Du vil så ende op med en ingrediensliste svarende til følgende:

▼ Ingredienser															
+ ✎ 🗑️ 🔄 🖨️ Udskriv															
Ingrediens	Mængde,g	Energi,kJ	Energi,kca	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Kostfiber	Protein	Alkohol	Salt	Vand	Flyt		
Vand	900	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	900,0	↑ ↓		
Yoghurt naturel, sødmælk	300	780,0	186,0	10,8	6,93	12,3	10,89	0,0	11,1	0,0	0,3	263,4	↑ ↓		
Bagegær, presset, rå	50	239,5	57,0	1,0	0,14	6,4	0,00	3,1	4,2	0,0	0,0	34,5	↑ ↓		
Salt, bordsalt (tilsat jod)	19	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	18,5	0,1	↑ ↓		
Sukker, stødt melis (saccharose)	14	237,7	56,8	0,0	0,00	14,0	13,99	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	↑ ↓		
Grahamsmel, fuldkornshvede	1 000	14190,0	3390,0	24,0	3,48	613,0	5,40	116,0	115,0	0,0	0,1	117,0	↑ ↓		
Hvedemel	1 000	14710,0	3520,0	16,0	2,12	709,0	5,00	37,0	105,0	0,0	0,0	127,0	↑ ↓		
		3 283	30157,2	7209,8	51,8	12,67	1354,6	35,28	156,1	235,3	0,0	19,0	1442,0		
+ ✎ 🗑️ 🔄 🖨️ Udskriv															
												Side 1 af 1	20	Viser 1 - 7 af 7	

Som det ses af listen giver ingredienserne en samlet vægt på 3283 g, men den resulterende mængde bagte boller er jo 3000 g (se opskriften 1.4, side 5). Der skal tages hensyn til vandsvindet. Dette gøres ved at bruge ingrediensen 'vandsvind' og trække 283 g ud af opskriften. Mængden skal testes som -283.

▼ Ingredienser															
+ ✎ 🗑️ 🔄 🖨️ Udskriv															
Ingrediens	Mængde,g	Energi,kJ	Energi,kca	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerart	Kostfiber	Protein	Alkohol	Salt	Vand	Flyt		
Vand	900	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	900,0	↑ ↓		
Yoghurt naturel, sødmælk	300	780,0	186,0	10,8	6,93	12,3	10,89	0,0	11,1	0,0	0,3	263,4	↑ ↓		
Bagegær, presset, rå	50	239,5	57,0	1,0	0,14	6,4	0,00	3,1	4,2	0,0	0,0	34,5	↑ ↓		
Salt, bordsalt (tilsat jod)	19	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	18,5	0,1	↑ ↓		
Sukker, stødt melis (saccharose)	14	237,7	56,8	0,0	0,00	14,0	13,99	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	↑ ↓		
Grahamsmel, fuldkornshvede	1 000	14190,0	3390,0	24,0	3,48	613,0	5,40	116,0	115,0	0,0	0,1	117,0	↑ ↓		
Hvedemel	1 000	14710,0	3520,0	16,0	2,12	709,0	5,00	37,0	105,0	0,0	0,0	127,0	↑ ↓		
Vandsvind	-283	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	-283,0	↑ ↓		
		3 000	30157,2	7209,8	51,8	12,67	1354,6	35,28	156,1	235,3	0,0	19,0	1159,0		
+ ✎ 🗑️ 🔄 🖨️ Udskriv															
												Side 1 af 1	20	Viser 1 - 8 af 8	

Du kan ud over ingredienslisten indlæse andre oplysninger om produktet:

Du er her: [Hjem](#) > Deklarationer

[Fuldkornsberegning](#) [Nøglehulsberegning](#) [Udvidet næringsberegning](#) [Gem deklaration](#) [Udskriv deklaration](#)

Oplysninger

Navn:

Servering:

Stregkode:

Nettovægt:

Pris:

Opbevaring:

Producent:

Kommentar:

Tilberedning:

Sidst opdateret: 29. mar. 2019 16:29

Derefter bladrer du videre ned ad skærmen, hvor du finder indtastning af ingredienser.

Tip: du kan lukke visningen af oplysninger ved at klikke på trekanten til venstre for overskriften oplysninger.

1.5 Den færdige deklaration

På basis af dine indtastninger har beregneren lavet en opstilling af næringsdeklarationen og ingredienslisten, denne kan du se ved at bladre ned til 'Opstilling':

Opstilling

Udskriv

Deklaration

Grahamsboller
370 g
19kr

Næringsindhold pr. 100 g	
Energi, kJ	1.005
Energi, kcal	240
Fedt, g	1,7
- heraf mættede fedtsyrer, g	0,4
Kulhydrat, g	45,2
- heraf sukkerarter, g	1,2
Kostfibre, g	5,2
Protein, g	7,8
Salt, g	0,6

Ingredienser

Grahamsmel, fuldkornshvedemel; **Hvedemel;** Vand; **Yoghurt** naturel, sødmælk; Bagegær, presset, rå; Salt, bordsalt (tilsat jod); Sukker, stødt melis (saccharose); ..

Path: h4

Opstillingen er foretaget i en simpel tekstbehandler. Du kan således direkte ændre på alle oplysninger og opstillingen. Det er også muligt at kopiere fra opstillingen og sætte det direkte ind i fx et tekstbehandlingsprogram. Ved kopiering bevares formatering.

Deklaration	Næringsindhold	pr. 100 g
Grahamsboller	Energi, kJ	1005
370 g	Energi, kcal	240
19,95 kr	Fedt, g	1,7
Ingredienser	- heraf mættede fedtsyrer, g	0,4
Grahamsmel , fuldkornshvedemel; Hvedemel ; Vand, drikke-, vejl. værdier; Yoghurt naturel; Bagegær, presset, rå; Salt, bordsalt (tilsat jod); Sukker, stødt melis (saccharose).	Kulhydrat, g	45,2
	- heraf sukkerarter, g	1,2
	Protein, g	7,8
	Salt, g	0,6

1.6 Gem deklARATION

Du kan gemme din deklARATION ved enten at trykke på knappen [gem deklARATION] eller ved at vælge menupunktet 'gem deklARATION'. DeklARATIONen gemmes som et dokument på dit eget IT udstyr, så der gemmes således ikke noget på deklARATIONsberegneren.

Teknisk gemmes deklARATIONen som en xml-fil, og den kan umiddelbart kun anvendes af deklARATIONsberegneren.

Når du har valgt gem deklARATION får du en formular på skærmen, hvor du kan indtaste navnet

Gem DeklARATION

Filnavn

[tilbage til beregning](#)

du vil gemme deklARATIONen under. Som udgangspunkt er det udfyldt med det navn du har givet deklARATIONen.

Når du trykker gem, vil det der sker efterfølgende være afhængigt af hvilken browser/netklient du anvender og hvordan du har opsat denne, da vi benytter filhentningsfunktionen i denne. Det kan være at din deklARATION kommer direkte i 'hentede

filer' eller du skal vælge hvor deklARATIONsfilen skal gemmes.

1.7 Hent deklARATION

Du kan hente en gemt deklARATION ind i beregneren ved at vælge 'Mine deklARATIONer' fra menuen.

DeklARATIONsberegneren

DeklARATIONer

Mine deklARATIONer

Ryd DeklARATION

Gem DeklARATION

Kontakt os

Hjælperedskaber

Formalia

Sitemap

Du er her: [Hjem](#) > [DeklARATIONer](#) > [Mine deklARATIONer](#)

Mine deklARATIONer

Egne deklARATIONer

Filnavn: No file chosen

Du kan så finde og hente deklARATIONEN ved at trykke på knappen [Gennemse]. Du sendes nu ud til filsøgeren, og du kan nu søge på dit udstyr efter deklARATIONER. Hvor og hvordan du skal søge afhænger af hvor du har gemt dine filer samt din opsætning på dit udstyr.

Filerne med deklARATIONER har alle filendelsen '.nh.xml'.

1.8 Udskriv deklARATION

Du udskriver din deklARATION ved at trykke på knappen [udskriv deklARATION]. Der udskrives det der er i afsnittet 'Opstilling'.

2. Arbejd med egne ingredienser

2.1 Opret Ingrediens ved indtastning

Hvis en ingrediens ikke kan findes i databasen, kan du selv indtaste værdier for denne. Hvis du fx ønsker at tilføje 50 g Chiafrø til din opskrift, trykker du [+] på ingredienslisten, og du kan nu få nu en ingrediensskærm frem. Du tilføjer nu blot dine oplysninger for produktet på denne skærm – bed evt. din leverandør om et produktblad med de nødvendige oplysninger.

Ingrediens	Mængde,g	Kilde
Chiafrø		0
Energj,kj		
Energj,kcal		
Fedt		
Mæet.fedt		
Kulhydrat		
Sukkerarter		
Kostfiber		
Protein		
Alkohol		
Salt		
Vand		

Du kan indtaste værdierne pr 100 g ingrediens i venstre kolonne. Når du derefter taster i mængde feltet, regner beregneren værdierne ud for denne mængde.

Ingrediens	Mængde,g	Kilde
Chiafrø	50	1
Energj,kj	1001	
Energj,kcal	243	
Fedt	15.4	
Mæet.fedt	1.7	
Kulhydrat	3.9	
Sukkerarter	0.1	
Kostfiber	17.2	
Protein	8.3	
Alkohol	0	
Salt	0.02	
Vand	5.2	

Hvis der kommer en søgeskærm op når du taster navnet, kan du ignorere dette ved at trykke på et af de øvrige felter i formularen, eller ved at tilføje fx et 'x' til dit produktnavn.

2.1.1 Allergener

Når en ingrediens er angivet til at tilhøre en af de almindelige allergener, som fx hvede eller mælk, skal den fremhæves på ingredienslisten. I de fødevarer der kan søges frem, har DTU Fødevareinstituttet foretaget en vurdering og afmærket disse, ved at sætte et '1' i feltet 'Allergen'.

Sættes feltet til '0' vil der ikke ske en fremhævnings af ingrediensnavnet.

Lovgivningen har følgende definitioner:

1. Glutenholdige kornprodukter, dvs. hvede (som f.eks. spelt og khorasanhvede), rug, byg, havre eller hybridiserede stammer heraf, og produkter på basis heraf, undtagen:

a) glucosesirup på basis af hvede, herunder dextrose (16)

b) maltodextriner på basis af hvede (16)

c) glucosesirup på basis af byg

d) kornprodukter, der anvendes til fremstilling af alkoholholdige destillater, herunder landbrugsethanol.

2. Krebsdyr og produkter på basis af krebsdyr.

3. Æg og produkter på basis af æg.

4. Fisk og produkter på basis af fisk, undtagen:

a) fiskegelatine anvendt som bærestof for vitamin- eller carotenoidpræparater

b) fiskegelatine eller ægte husblas, der anvendes som klæremiddel i øl og vin.

5. Jordnødder og produkter på basis af jordnødder.

6. Soja og produkter på basis af soja, undtagen:

a) fuldstændig raffineret sojaolie og -fedt (16)

b) naturlige blandede tocopheroler (E 306), naturligt D-alpha-tocopherol, naturligt D-alpha-tocopherylacetat, naturligt D-alpha-tocopherylsuccinat hidrørende fra soja

c) plantesteroler og plantesterolestere fremstillet af vegetabiliske olier hidrørende fra soja

d) plantestanolestere fremstillet af vegetabiliske steroler hidrørende fra soja.

7. Mælk og produkter på basis af mælk (herunder laktose), undtagen:

a) valle, der anvendes til fremstilling af alkoholholdige destillater, herunder landbrugsethanol

b) lactitol.

8. Nødder, dvs. mandler (*Amygdalus communis* L.), hasselnødder (*Corylus avellana*), valnødder (*Juglans regia*), cashewnødder (*Anacardium occidentale*), pekannødder (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), paranødder (*Bertholletia excelsa*), pistacienødder (*Pistacia vera*), queenslandnødder (*Macadamia ternifolia*) og produkter på basis heraf, undtagen nødder, der anvendes til fremstilling af alkoholholdige destillater, herunder landbrugsethanol.

9. Selleri og produkter på basis af selleri.

10. Sennep og produkter på basis af sennep.

11. Sesamfrø og produkter på basis af sesamfrø.

12. Svovldioxid og sulfitter i koncentrationer på over 10 mg/kg eller 10 mg/liter som samlet SO₂ skal beregnes for produkter, som de udbydes klar til brug, eller som de er rekonstitueret efter fabrikanternes instrukser.

13. Lupin og produkter på basis af lupin.

14. Bløddyr og produkter på basis af bløddyr.

2.1.2 Sammensatte ingredienser

Når en ingrediens er sammensat, som fx rasp eller frikadelle, skal dennes ingredienser anføres på ingredienslisten. I de fødevarer der kan søges frem, har DTU Fødevareinstituttet foretaget en vurdering og afmærket disse, ved at sætte et '1' i feltet 'Sammensat'. Når 'Sammensat' er sat til '1', vil der komme '(?)' efter ingrediensnavnet. Dette viser at du selv skal opliste ingredienserne i den sammensatte ingrediens du har brugt.

Sættes feltet til '0' vil ingrediensen ikke opfattes som sammensat.

2.2 Ændring af navn på ingredienser

Hvis du kan finde en ingrediens, der har et næringsindhold der svarer til den ingrediens du skal bruge i din opskrift, men hvor du synes at navnet kan være bedre, kan du ændre navnet på ingredienslisten ved blot at skrive det nye navn. Dette kan også bruges hvis du synes vores navngivning ikke er passende til din brug.

Som et eksempel vises her opskriften på grahamsbollen efter at der er foretaget en ændring af navnene i ingredienserne. Ændringerne bliver vist med det samme i deklaraionsopstillingen, og vil også blive gemt når du gemmer deklaraionen.

Du er her: [Hjem](#) > Deklaraioner

Fuldkomrsberegning Næglehulsmærkning? Udvidet næringsberegning Gem deklaraion Udskriv deklaraion

Oplysninger

Ingredienser

Ingrediens	Mængde,g	Energi,kJ	Energi,kca	Fedt	Mæt.fedt	Kulhydrat	Sukkerarte	Kostfiber	Protein	Alkohol	Salt	Vand	Flyt
Vand	900	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	900,0	
Yoghurt naturel	300	780,0	186,0	10,8	6,93	12,3	10,89	0,0	11,1	0,0	0,3	263,4	
gær	50	239,5	57,0	1,0	0,15	6,4	0,00	3,0	4,2	0,0	0,0	34,5	
Salt (jodberiget)	19	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	18,4	0,1	
Sukker	14	237,7	56,8	0,0	0,00	14,0	13,99	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Grahamsmel	1 000	14190,0	3390,0	24,0	3,50	613,0	5,40	110,0	115,0	0,0	0,0	117,0	
Hvedemel	1 000	14710,0	3520,0	16,0	2,12	709,0	5,00	37,0	105,0	0,0	0,0	127,0	
Vandsvind	-283	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	-283,0	
	3 000	30157,2	7209,8	51,8	12,70	1354,6	35,28	150,0	235,3	0,0	18,8	1159,0	

Sidst opdateret: 25. mar. 2019 14:18

Viser 1 - 8 af 8

Du er her: [Hjem](#) > Deklaraioner

Fuldkomrsberegning Næglehulsmærkning? Udvidet næringsberegning Gem deklaraion Udskriv deklaraion

Oplysninger

Ingredienser

Tjek

Opstilling

Udskriv

Deklaraion

Grahamsboller:
370 g
18,93 g

Næringsindhold pr. 100 g

Energi, kJ 1.005
Energi, kcal 240
Fedt, g 1,7
- heraf mættede fedtsyrer, g 0,4
Kulhydrat, g 40,2
- heraf sukkerarter, g 1,2
Kostfibre, g 5,0
Protein, g 7,8
Salt, g 0,6

Ingredienser
Grahamsmel, Hvedemel, Vand, Yoghurt naturel, gær, Salt (jodberiget), Sukker -

Path: h4

Sidst opdateret: 25. mar. 2019 14:18

3. Fuldkornsregner

Du finder fuldkornsregneren ved at trykke på knappen [Fuldkornsregning] i deklara-tions-skærbilledet.

Deklarationsregneren kan beregne fuldkornsindhold for produkter der indeholder cerealier. For at kunne beregne fuldkornsindhold, skal regneren kende hvor meget af ingrediensernes tørstof som er fuldkorn. Regneren kender dette tal for et stort antal ingredienser, men hvis du selv har oprettet en ingrediens, skal du oplyse dette indhold selv.

Regneren regner både fuldkorn ud i % af tørstof og % af ingredienser.

The screenshot shows a web interface with a sidebar on the left containing navigation links: Gem Deklaration, Kontakt os, Hjælperedskaber, Formalia, and Sitemap. Below these is the text 'Sidst opdateret: 25. mar. 2019 14.18'. The main content area is titled 'Ingredienser' and contains a table with the following data:

Ingrediens	Mængde,g	Vandindhold	Fuldkorn(ts%)	Tørstof,FK	Tørstof
Vand	900	100,0	0,0	0,0	0,0
Yoghurt naturel	300	87,8	0,0	0,0	36,6
gær	50	69,0	0,0	0,0	15,5
Salt (jodberiget)	19	0,6	0,0	0,0	18,9
Sukker	14	0,1	0,0	0,0	14,0
Grahamsmel	1 000	11,7	100,0	883,0	883,0
Hvedemel	1 000	12,7	0,0	0,0	873,0

Below the table, a summary row shows: Fuldkorn:48,0 % af TS, 3 000, 1159,0, 883,0, 1841,0. At the bottom of the table area, it says 'Viser 1 - 7 af 7'.

The second part of the screenshot is titled 'Fuldkornsregning' and features a rich text editor with a toolbar. The editor content is as follows:

Beregning		%
Fuldkorn, % af tørstof		48,0
Fuldkorn, % af ingredienser		33,3

At the bottom of the editor, the path is shown as 'Path: table.pure-table'.

4. Nøglehulsberegning

Du finder nøglehulsberegneren ved at trykke på knappen [Nøglehulsberegning] i deklarations-skærbilledet. Deklarationsberegneren kan beregne produktets indhold af næringsstoffer, således at du kan sammenligne med de kriterier, der skal overholdes, for at produktet kan få Nøglehullet. Når du vælger [Nøglehulsberegning], kommer du til en skærm hvor du kan fortælle mere om dit produkt, først skal du vælge den fødevarergruppe produktet tilhører:

Du er her: eval

Deklarationsberegneren

Deklarationer

Mine deklarerationer

Ryd Deklaration

Gem Deklaration

Kontakt os

Hjælperedskaber

Formalia

Sitemap

Sidst opdateret: 25. mar. 2019 14:18

Vælg den fødevarergruppe som beskriver dit produkt:

Vælg fødevarergruppe

Det er gratis og frivilligt for fødevarer virksomheder, om de vil mærke deres produkter med Nøglehullet.

Som et supplement til deklarationsberegneren har DTU Fødevarer instituttet for Miljø- og Fødevarer ministeriet udviklet dette gratis værktøj, der kan beregne et produkts indhold af næringsstoffer i forhold til de kriterier, som et produkt skal opfylde, når det mærkes med Nøglehullet.

Først vælger du den fødevarergruppe, som du vurderer, at produktet passer i. Derefter indtaster du de relevante oplysninger for produktet.

Du får derefter en beregning af dit produkt. Resultatet for produktet vises for de kriterier, som skal overholdes i den fødevarergruppe, som du har valgt.

Du kan på denne baggrund vurdere, om du vil markedsføre dit produkt med Nøglehullet.

[Læs mere om reglerne for brug af Nøglehullet på Fødevarer styrelsens hjemmeside.](#)

Hvis du fortsætter eksemplet med 'grahamsboller' vil du skulle vælge '07-10 Grød, brød og pasta'. Du får nu en ny skærm hvor du vælger gruppe igen:

Du er her: eval

Deklarationsberegneren

Deklarationer

Mine deklarerationer

Ryd Deklaration

Gem Deklaration

Kontakt os

Hjælperedskaber

Formalia

Sitemap

Sidst opdateret: 25. mar. 2019 14:18

Vælg den fødevarergruppe som beskriver dit produkt:

07-10 Grød, brød og pasta

7. Grød og grødpulver (tilberedt ifølge producentens anvisninger), som indeholder mindst 55 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold [[fuldkornsberegner](#)].

9. Knækbrød og skorper, som indeholder mindst 50 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold [[fuldkornsberegner](#)]. Glutenfri knækbrød og skorper, dog mindst 15 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold [[fuldkornsberegner](#)].

10. Pasta (ikke fyldt), som indeholder mindst 50 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold [[fuldkornsberegner](#)]. For glutenfri pasta (ikke fyldt) er der ikke krav til fuldkornindhold.

8 a). Brød og brødmix, hvor kun væske og eventuelt gær skal tilsættes, og som indeholder mindst 30 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold [[fuldkornsberegner](#)]. Produkter som defineret i gruppe 8 b) omfattes ikke. Glutenfri brød og brødmix dog mindst 10 % fuldkorn beregnet på produktets tørstofindhold.

8 b) Rugbrød og andre rugbaserede produkter samt brødmix, hvor kun væske og eventuelt gær skal tilsættes, og som indeholder mindst 35 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold [[fuldkornsberegner](#)]. I produkterne skal mindst 30 % af cereallerne være rug.

Det er gratis og frivilligt for fødevarer virksomheder, om de vil mærke deres produkter med Nøglehullet.

Som et supplement til deklarationsberegneren har DTU Fødevarer instituttet for Miljø- og Fødevarer ministeriet udviklet dette gratis værktøj, der kan beregne et produkts indhold af næringsstoffer i forhold til de kriterier, som et produkt skal opfylde, når det mærkes med Nøglehullet.

Først vælger du den fødevarergruppe, som du vurderer, at produktet passer i. Derefter indtaster du de relevante oplysninger for produktet.

Du får derefter en beregning af dit produkt. Resultatet for produktet vises for de kriterier, som skal overholdes i den fødevarergruppe, som du har valgt.

Du kan på denne baggrund vurdere, om du vil markedsføre dit produkt med Nøglehullet.

[Læs mere om reglerne for brug af Nøglehullet på Fødevarer styrelsens hjemmeside.](#)

Her vælger du nu gruppe 8 a), og herefter kvitterer systemet så med en beregning for dit produkt, således at du kan sammenligne med de kriterier, der skal overholdes for at produktet kan få Nøglehullet.

Deklarationsberegneren	Du er her, eval
Deklarationer	tilbage
Mine deklarerationer	Her ser du resultatet for dit produkt i forhold til de kriterier, som skal overholdes i fødevarergruppen 'Brød og brødmix, hvor kun væske og eventuelt gær skal tilsættes, og som indeholder mindst 30 % fuldkorn regnet på produktets tørstofindhold. Produkter som defineret i gruppe 8 b) omfattes ikke.'
Ryd Deklaration	
Gem Deklaration	
Kontakt os	- fedt højst 7 g/100 g. I dit produkt: 1,7g/100 g.
Hjælperedskaber	
Formalia	- sukkerarter højst 5 g/100 g. I dit produkt: 1,2g/100 g.
Site map	- kostfiber mindst 5 g/100 g - Beregn fuldkornsindhold . I dit produkt: 5,2g/100 g.
	- salt højst 1,0 g/100 g. I dit produkt: 0,6g/100 g.

Sidst opdateret: 25. mar. 2019 14.18

Der kommer endvidere en opstilling af produktets ingredienser og af en række beregninger.

Beregning af kriterier

Ingrediens	g	medregnet
Vand	900,0	+
Yoghurt naturel, sødmælk	300,0	+
Bagegær, presset, rå	50,0	+
Salt, bordsalt (jodberiget)	19,0	+
Sukker, stødt melis (saccharose)	14,0	+
Grahamsmel, fuldkornshvedemel	1000,0	+
Hvedemel	1000,0	+
Vandsvind	-283,0	+

Næringsindhold	pr. 100 g	pr. portion
Energi, kJ	1.005	30.157
Energi, kcal	240	7.210
Fedt, g	1,7	51,8
Mættede fedtsyrer, g	0,4	12,7
Kulhydrat, g	45,2	1.354,6
Sukkerarter, g	1,2	35,3
Tilsatte sukkerarter, g	0,5	14,0
Kostfibre, g	5,2	156,1
Protein, g	7,8	235,3
Alkohol, g	0,0	0,0
Salt, g	0,6	19,0
Vegetabilsk, g	0,0	0,0
Kød, g	0,0	0,0
Fisk, g	0,0	0,0
Fiskefedt, g	0,0	0,0

Parameter	Værdi	Andet
Fedt, E-%	6,3	
Mættede fedtsyrer, E-%	1,6	
Mættede fedtsyrer, %-af fedt	24,5	beregnet på total
Kulhydrat, g	1.354,6	
Fisk, fedt, %-af fedt	0,0	beregnet på total fedt

5. Næringsberegning

Det er muligt at foretage næringsberegning af en hel række næringsstoffer for en ingrediensliste. Du vil få det totale indhold samt indholdet pr 100 g produkt. Den udvidede næringsberegning er begrænset til de produkter der findes i beregnerens database. Du vælger [Udvidet næringsberegning] fra indtastningsskærmen for at få resultaterne frem.

Ingrediens	g	medregnet
Vand	900	+
Yoghurt naturel, sødmælk	300	+
Bagegær, presset, rå	50	+
Salt, bordsalt (jodberiget)	19	+
Sukker, stødt melis (saccharose)	14	+
Grahamsmel, fuldkornshvedemel	1000	+
Hvedemel	1000	+
Vandsvind	-283	+

Parameter	Indhold i alt	Indhold/100g
Energi, kJ	30157	1005
Energi, kcal	7210	240
Protein, total, g	218,3	7
Protein, deklARATION, g	235,3	8
Kulhydrat, tilgængelig, g	1371,7	46
kulhydrat, deklARATION, g	1354,6	45
Kostfibre, g	156,1	5
Fedt, total, g	51,8	2
Alkohol, g	0,0	0
Aske, g	44,2	1
Tørstof, g	1841,0	61
Vand, g	1159,0	39
Vitamin A, RE	89,7	3
Vitamin D, µg	0,30	0
Vitamin E, mg	13,16	0
Vitamin K, mg	300,00	10
Thiamin, mg	6,148	0
Riboflavin, mg	2,282	0

Parameter	Indhold i alt	Indhold/100g
Niacin, NE	50,326	2
Vitamin B6, mg	4,916	0
Pantothensyre, mg	14,390	0
Biotin, µg	124,40	4
Folsyre, µg	1243,0	41
Vitamin B12, µg	0,7	0
Vitamin C, mg	0,7	0
Natrium, mg	7606,8	254
Kalium, mg	6092,3	203
Calcium, mg	998,1	33
Magnesium, mg	1403,7	47
Phosphor, mg	4768,2	159
Jern, mg	45,932	2
Kobber, mg	7,339	0
Zink, mg	37,364	1
Jod, µg	389,1	13
Mangan, mg	32,707	1
Chrom, µg	39,836	1
Selen, µg	27,2	1
Molybdæn, µg	300,0	10
Nikkel, µg	449,6	15
Fluor, µg	920,0	31
Sukkerarter, ialt, g	35,3	1
Stivelse, g	1272,0	42
Sum mættede fedtsyrer, g	12,7	0
Sum monoumættede fedtsyrer, g	8,0	0
Sum polyumættede fedtsyrer, g	18,0	1

6. Begrænsninger og opmærksomhedspunkter

6.1 Hvad kan beregneren ikke udregne deklaration for?

Beregneren kan kun bruges i de tilfælde at indholdet i ingredienserne kan adderes. For produkter hvor der er betydelig biologisk aktivitet kan man ikke ud fra ingredienserne beregne indholdet. Hvis dit produkt er et hvor der i fremstillingen indgår en lang gæringsperiode, fx hvis du fremstiller øl ud fra korn, vand, humle og gær, kan indholdet ikke beregnes med denne beregner. Hvis du har et produkt som er fremstillet ved spiring eller anden vækst, vil du heller ikke kunne anvende beregneren til fx at finde indholdet i spirene på baggrund af indholdet i de frø de er spiret fra.

6.2 Der skal være sammenhæng i selvindtastede ingredienser

Det er vigtigt at de data du selv taster ind er tjekket grundigt. Det kan være at du har fået oplysningerne pr 100 g fødevarer, så husk at regne disse om hvis du skal bruge ingrediensen i en anden mængde. Tjek også at protein+fedt+kulhydrat+vand+kostfiber nogenlunde giver 100 g.