

## Orkuroknskapir fyri mjólkaúrdráttir

1. Hvussu nógv kjoule av eggjahvítaevni er í ymsu mjólkaúrdráttunum ?
2. Hvussu nógv kjoule í mjólkaúrdráttinum eru í fitievnum
3. Hvussu nógv vatn er í ymsu mjólkaúrdráttunum

Pr. 100 gram	Kcal	Fedt	Protein	Kulhydrater
Kvark (Arla)	77	1	13	3,5
Fromage frais (Nicolait)	52	0,1	8	4
Græsk Yoghurt	53	0,1	9	4
Skyr (Thise)	61	0,1	11	3
A38 (Arla)	38	0,1	4,5	4
Yoghurt Naturel (Thise mejeri)	31	0,1	3	3
Ymer Naturel (Arla)	72	3,5	6	4
Ylette (Arla)	59	1,5	6	4