

SAMMA GODA SMÅK
SAMMA LÅGA
SOCKERINNEHÅLL

500g

Kellogg's CORN FLAKES

The original
and best®





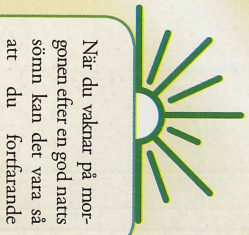
Kellogg's

1906 **100** 2006

EN BRA START PÅ DAGEN



Kom i god morgon-form



När du vaknar på morgonen efter en god natts sömn kan det vara så att du fortfarande känner dig sömrig, däremot är din kropp mer än beredd att komma igång och fylla på med bränsle. Innan du är riktigt vaken har den redan skickat ut det ena benet ur sängen och gjort sig klar att sätta kurs mot frukostbordet. Kroppen vet nämligen hur viktigt det är att komma i god morgon-form.



God morgon-mat

Frukosten är en av dagens viktigaste måltider. Det är då kroppen laddar batterierna med ny energi. Det är faktiskt så att frukosten ska täcka 20-25 % av ditt dagliga energibehov. Tänk bara på hur mycket du gör under en dag. Ska du kunna göra det med gott humör krävs det energi. Frukosten ger energi till både kropp och hjärna, så att du i ex kan koncentrera dig bättre.

Kellogg's CORN FLAKES innehåller 0,8 g fett och 8 g socker per 100 g. Det motsvarar en halv tesked socker per portion (30 g). *Kellogg's* CORN FLAKES har rikligt med kolhydrater, eftersom de spröda flingorna är gjorda av majs. Så du får inte bara god energi, de smakar bra dessutom. Om du kombinerar *Kellogg's* CORN FLAKES med en rejäl skiva grovt bröd med ost och färsk frukt ger det inte bara en god start på dagen. Det är läckert dessutom.

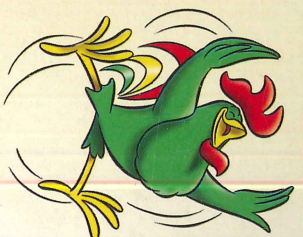
Om du vill kontrollera ifall din frukost ger dig tillräckligt med energi, tita in på www.kolladinfrukost.se.



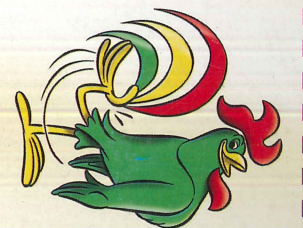
Bra att veta:

- 20-25% av det dagliga energibehovet bör komma från din frukost.
- Vanje Corn Flakes-flinga är gjort av ett majs-korn.
- Du bör dricka sex glas vatten om dagen...
- ...för vatten är den bästa törstsläckaren.
- Mellanmål är bra - bara de är sunda.
- Se till att du får i dig rikligt med frukt och grönt under dagens lopp. Det är både sunt och uppiggande. 500 g är bra.

Klipp ut och häng upp!



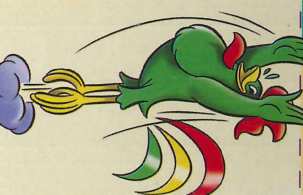
Spartredgubbe



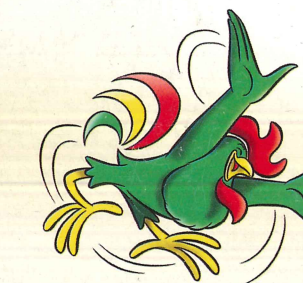
Benlyft



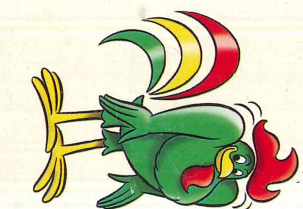
Upphopp



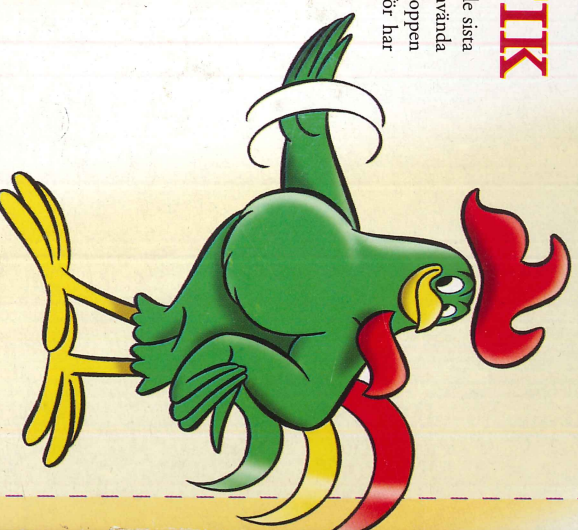
Knälyft



Fritt sparat



Skulderlyft



Armstäng

GOD MORGON-GYMNASTIK

Det är både viktigt och bra att du rör dig lite på morgonen. Din kropp älskar att röra sig och få ut de sista sömnesterna. Det fantastiska med energi är att ju mer du förbrukar, desto mer får du. Det är kul att använda energi - och det är sunt. Du får bättre balans. Du blir starkare. Du sover bättre när du har använt kroppen under dagen. Du använder musklerna både i kropp och hjärna, vilket bara gör dem starkare. Därför har Cornelius gjort ett gymnastikprogram som ger dig en god morgon direkt. Programmet är till för både stora och små.

Kellogg's CORN FLAKES

Spröda, rostade majsflingor



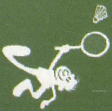
SOCKER – 10 teskedar tillsatt socker. Mer ska inte en genomsnittlig vuxen äta om dagen. För barn 6-9 år motsvarar det högst 9 teskedar. Myndigheterna rekommenderar nämligen att max 10% av dagens energintag kommer från socker. Kellogg's Corn Flakes innehåller ca ½ tesked socker per portion (30 gram).

FÅR DU TILLRÄCKLIGT MED ENERGI?

Kroppen behöver energi för att smälta maten, vara fysiskt aktiv och så vidare. Men många får faktiskt inte tillräckligt med energi på morgonen. På kelloggs.se kan du se om din frukost ger dig tillräckligt med energi. Dessutom kan du sätta samman en frukost som passar till just ditt energibehov.



Är du piggy på
att röra dig?



Får du och dina barn tillräckligt med motion? Kellogg's har i samarbete med Korpen tagit fram hemsidan piggy.nu. Där kan ni tillsammans föra en motionsdagbok och hålla reda på om ni rör er tillräckligt. Där finns också information om sund kost, träning och lek. Piggy.nu kompletterar Korpens arbete med Skolans Hälso- och idrottsutvärdering. Läs mer på korpen.se.

KORPEN

Kellogg's CORN FLAKES

Spröda, rostade majsflingor

Ingredienser

Majs, socker, maltextrakt (korn), salt, glukosirap.
Vitaminer: Tiamin (B₁), riboflavin (B₂), niacin, B₆,
folacin, B₁₂.

Mineral: Järn.

Portionsstorlek: 30 g

Portioner per paket: ca 16



Näringsinnehåll

per 100 g Kellogg's CORN FLAKES

Energivärde	1580 kJ 372 kcal
Protein	7 g
Kolhydrat	84 g
Varav:	
• sockerarter	8 g
• stärkelse	76 g
Fett	0,9 g
Varav:	
• mättade fettsyror	0,2 g
Kostfiber	3,0 g
Natrium	0,7 g
Salt	1,8 g
Vitaminer:	
Tiamin (B ₁)	1,2 mg 85 %*
Riboflavin (B ₂)	1,3 mg 80 %*
Niacin	15 mg 85 %*
B ₆	1,7 mg 85 %*
Folacin	167 µg 85 %*
B ₁₂	0,9 µg 85 %*
Mineral:	
Järn	7,9 mg 55 %*

*% av RDI (rekommenderat dagligt intag)

Tillverkade av: Kellogg (Deutschland) GmbH,
Tyskland för Nordisk Kellogg's Sverige, Box 602,
194 26 Upplands Väsby.

Förvaring: Förvaras torrt, ej över normal rums-
temperatur och avskilt från varor med stark lukt.

Konsumentkontakt

Om Du vill komma i kontakt med Kellogg's
Konsumentkontakt kan Du skriva till oss på adressen:
Nordisk Kellogg's Sverige, Konsumentkontakt, Box
742, 194 27 Upplands Väsby. Har Du kommentarer
till denna produkt, ber vi Dig vänligen returnera
den i originalemballaget med upplysningar om
den inköpsställe. Besök oss på www.kelloggs.se. Här
finns information om Kellogg's, näring, kampanjer
och mycket mera.



Kellogg's



5 738001 013372

Nordisk Kellogg's Aps, 2600 Glostrup
© Kellogg Company
© 2006 Kellogg Company
<http://www.kelloggs.se>

Pack closure licensed by A & J Weintroub Int.
Pat Pending PCT/GB2003/004825