



Vet vi hva vi spiser?

- En gjennomgang fra Forbrukerrådet av mat i norske butikkhyller

Forbrukerrådet er en interesseorganisasjon som arbeider for et forbrukervennlig samfunn, og gir gratis rettshjelp til forbrukerne. Trenger du råd og veiledning, sjekk ut www.forbrukerradet.no, send e-post til hjelp@forbrukerradet.no, eller ring 03737. Du kan også besøke oss på et av våre ti regionkontorer.

Følg oss på www.facebook.com/forbrukerradet og www.twitter.com/forbrukerradet.

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse.....	2
Innledning	3
100 % matbløff eller ekte vare?.....	3
Litt om regelverket	4
Brød og bakervarer	4
Pålegg	5
Kjøtt og fisk.....	5
Drikkevarer	6
Desserter og iskrem.....	6
Avslutning	6
Vedlegg 1 – Produktoversikt	8
Vedlegg 2 – Utvalgte grovbrød	22

Innledning

Forbrukerrådet har valgt å se nærmere på hva maten i butikkhyllene gir seg ut for å være, og hva den faktisk er. Forventningen om innhold utspringer fra markedsføringsformer som pakningsutforming, beskrivende uttrykk, bilder og ikke minst navnet på produktet.

Merkeforskriften for næringsmidler regulerer merking av matvarer og skal sikre forbrukerne riktig og nok informasjon med hensyn til næringsmidlers egenskaper, sammensetning og art. I følge merkeforskriften så skal ikke merkingen villedende kjøper. Forbrukerrådet har på bakgrunn av dette valgt å gjøre en kartlegging av en rekke typiske hverdagsprodukter for å se hvordan næringsmiddelindustrien forholder seg til merkeforskriften.

100 % matbløff eller ekte vare?

Mat er et vanskelig tema. Det er mye følelser knyttet til mat, og mat er i dag vel så mye en kultur og identitet. Men mat er ikke bare et livsstilvalg, det er også en grunnleggende rettighet og konfliktfylt i den grad at vi kan ikke velge bort mat fordi vi ikke kan leve uten. Samtidig er det også helse- og ernæringsmessige spørsmål som melder seg så fort man retter forstørrelsesglasset mot innholdsfortegnelser og næringsinnhold. Mange er skeptiske til moderne matproduksjon, og det er en trend i samfunnet der forbrukere i stadig større grad ønsker renere og mer naturlig mat. Det er også en økende bekymring knyttet til produksjonsmetoder, bruk av antibiotika i dyrehold og oppdrettsfisk, plantevernmidler, tilsetningsstoffer og miljøgifter. Etiske aspekter ved matvareproduksjon er også gjenstand for mer oppmerksomhet enn tidligere, både når det gjelder industriell husdyrproduksjon, økologisk bevissthet og bruk av bio- og nanoteknologi i matproduksjonen.

Vi er opptatt av hva som er sunt og ønsker å vite hva vi spiser, til tross for at maten i dag er relativt sett tryggere enn noen gang med tanke på forurensning og smitte. Men vi liker å måle matens verdi etter hvor sunn den er og mat som er direkte usunn er fremdeles for mange forbeholdt helgekos. Dagens moderne matproduksjon har gitt oss matvarer som har lengre holdbarhet, et bedre utseende og annerledes smak enn for tretti år siden. Stadig flere matretter som vi før måtte lage fra bunnen av kan nå erstattes med hurtigvarianter, i mer eller mindre ferdig grad, alt etter hva forbrukeren ønsker å tilsette selv. Dette har vært et kjærkomment bidrag i hverdagen, der man ønsker raske middagsløsninger. Men det økte forbruket av prosessert mat medfører også bekymringer vedrørende sunnhet, tilsetningsstoffer og næringsinnhold. Og dermed også hva maten egentlig inneholder. Felles for oss alle uansett valg er likevel at vi vil vite hva maten inneholder og at vi reagerer negativt på å bli ført bak lyset.

Begreper som hjemmelaget, ekte, naturlig og fersk er muligens god markedsføring i den forstand at produktene fremstår som mer attraktive for forbrukeren. Spørsmålet er imidlertid hvilke forventninger disse begrepene skaper hos forbrukerne, og om produsentene virkelig har sine ord i behold når disse forventningene skal innfris.

Gjennom stikkprøver hos de store dagligvarekjedene fant vi dessverre mange eksempler på varer som etter Forbrukerrådets mening er feilaktig og til dels spekulativ merking. Dette er produkter som vi mener gir seg ut for å være noe annet enn hva de faktisk er. Vi har i denne runden valgt å ta for oss fem ulike kategorier matvarer, og vil her redegjøre for noen problemstillinger innenfor disse ulike kategoriene, med eksempler fra konkrete produkter.

Litt om regelverket

Matloven regulerer all produksjon av mat i Norge, Merkeforskriften fastsetter regler om obligatorisk merking av produkter, og denne er det Mattilsynet som forvalter. Ingredienslisten skal eksempelvis omfatte alle ingrediensene i en matvare, og disse skal angis i fallende vekt, det vil si at den ingrediensen det er mest av skal stå først. Dersom en ingrediens er nevnt i produktnavnet, avbildet på pakningen eller "karakteriserer næringsmidlet" så er også produsenten pliktig til å angi det prosentvise innholdet. Videre så finnes det også en del regler om hvordan produkter kan merkes med tanke på reklame og presentasjon. Merkingen skal "(...) ikke villedende kjøper med hensyn til næringsmidlets egenskaper, særlig med hensyn til dets art, identitet, kvalitet, sammensetning, mengde, holdbarhet, opprinnelse eller opphavssted, fremstillings- eller produksjonsmåte."¹

Det er i dag ikke obligatorisk å merke de fleste matvarer med næringsdeklarasjon, men dette og en rekke andre ting vil endres i et nytt EØS-regelverk. I tillegg til næringsinnhold stilles det nye krav om lesbarhet, opprinnelsesmerking for ferskt kjøtt, og en rekke samlebetegnelser som tidligere har vært tillatt, som "vegetabilsk olje eller fett" vil måtte erstattes av opprinnelsen, for eksempel "palmeolje". Ellers vil kjøtt og fisk som er satt sammen av forskjellige biter kjøtt og fisk måtte merkes med dette, og matvarer som til forveksling er like andre matvarer, men som er laget med andre ingredienser vil måtte merkes tydelig med dette, for eksempel ost som ikke er laget med melkefett.

Det nye regelverket vil trolig tre i kraft i 2014-2015, men det er ingenting i veien for at næringsmiddelprodusenter gjør merkingen av matvarer mer forbrukervennlig allerede nå. Eksempelvis er svært mange forbrukere skeptiske til bruken av palmeolje i matvarer, og ønsker å velge bort produkter som inneholder dette. Det har forbrukerne liten mulighet til i dag, da de fleste norske produsenter merker palmeoljen med samlebetegnelsen vegetabilsk olje/planteolje. Det har medført utviklingen av forbrukerkampanjer der man opplyser om hvilke produkter som inneholder palmeolje. Forbrukerrådet er opptatt av at bransjen bør ta dette regelverket i bruk så snart det lar seg gjøre for å gi forbrukerne så god og riktig informasjon som mulig.

Brød og bakervarer

Nordmenn spiser mye boller og brød, og de fleste spiser brødsiver i all hovedsak til frokost og lunsj². Norske forbrukere er opptatt av at brødet de spiser skal være sunt og grovt, og har fått et stort sortiment av brødvare å velge fra. Forbrukerrådets kartlegging viser at "sunn", "super", "rustikt", "fersk", "butikkstekt" er ord og begreper som går igjen på brødemballasjen. Brød kan kalles grovbrød når over halvparten av melet brukt er sammalt, hele korn eller kli. I vår undersøkelse av brød fant vi at en hel del brødsorter gir inntrykk av at de er grovere enn de er, og mange vil dermed også oppfatte brødet som sunnere enn det egentlig er. Dette gjøres blant annet gjennom tilsetning av malt som gir brødet en mørkere farge uten at det blir grovere.

Brødskalaen er en bransjeinitiert frivillig merkeordning som skal vise hvor grovt brødet er, og deler brød inn i 4 kategorier etter grovhet. Brød regnes for grovt når minst 50 prosent eller mer av melmengden er sammalt mel, hele korn eller kli, men Forbrukerrådets undersøkelser tyder på at produsenter tilpasser oppskriftene sine slik at de akkurat havner innenfor "riktig kategori". Forbrukerrådet fant for eksempel 10 ulike brød som var merket med 3 "kaker" på Brødskalaen, og som bare hadde en grovhetsprosent på 50 til 54 prosent. Bruken av Brødskalaen gjør at brødene visuelt sett presenteres som 3 av 4 kaker og oppfattes som 75 prosent grove. Dette er hva Forbrukerrådet vil betegne som helt i grenseland. Alle

¹ FOR 1993-12-21 nr 1385: Forskrift om merking mv av næringsmidler

² Brødvare 2011: <http://www.brodogkorn.no/sitefiles/5/NO2011-0234ToplineResultaterBrodvare-OppllysningskontoretforBrodogKorn.pdf>

brødprodusenter er dessuten ikke med på merkeordningen, og vi har funnet brødvarer som markedsføres under betegnelsen "grov", men som har en grovhetsprosent helt nede i 10 prosent.

Det er også en tendens at en del produsentene benytter seg av produktnavn som spiller på ingredienser som av mange oppfattes som sunnere, trendy, kostbare eller mer autentisk. Vi fant eksempelvis 7-korn baguette som inneholder under 1 prosent av syv ulike kornslag. Vi fant også surdeigsbrød som inneholdt gjær, mens den tradisjonelle surdeigen ikke inneholder gjær i det hele tatt. Spelt er nok et eksempel på en hyppig brukt og populær ingrediens som ikke er like dominerende i ingredienslisten som i reklamen. Som en kuriositet fant vi også marsipankake uten spor av mandler, men en rekke ulike tilsetningsstoffer var til gjengjeld godt representert. Totalinntrykket er at mange produsenter ynder å fortelle romantiske historier om tradisjonsrike oppskrifter og hjemmebakst, selv om ingredienslisten forteller en annen historie.

Pålegg

Påleggs kategorien spenner vidt over mange ulike typer og kategorier, og er fant vi en rekke eksempler på at produktnavnet ikke gjenspeiler produktets sanne innhold. Tradisjonelt er betydningen av begrepet filet et langt kjøttstykke som man finner langs ryggraden på slaktedyr. I dag vil man kanskje heller bruke filet om et fiske- eller kjøttstykke som er benfritt. De fleste påleggsprodukter som er laget av fjærkre og som selges som filet er stort sett en sammensetning av kyllingkjøtt, kalkun, høne og tilsetningsstoffer. Eksempelvis inneholder "kalkunfilet naturell" 53 prosent kalkunfilet og 30 prosent høne, i tillegg til en rekke tilsetningsstoffer, uten at dette kommer frem på pakningen. "Kyllingfilet naturell" inneholder 58 prosent kyllingfilet og 25 prosent hønefilet.

Den samme utviklingen ser vi når det gjelder skinke. Opprinnelig et baklår av en gris, men her er det stor kreativitet fra deler av bransjen. Faktisk så stor at skinke ikke lenger er skinke. Det finnes skinke på markedet som inneholder ned mot 67 prosent svinekjøtt. Det skilles også mellom renskåret svinekjøtt og svinekjøtt, og det mer ulne begrepet "familieskinke" vitner også om at produktet kanskje ikke er noe som kommer fra grisens bakpart. Man kan også finne en heller kuriøs kyllingskinke som kun inneholder 37 prosent kyllingkjøtt, men også mekanisk utbeinet kjøtt (MUK) og en hel rekke tilsetningsstoffer. Crabsticks er et annet mer velkjent eksempel, som faktisk ikke inneholder annen krabbe enn den smaken man får fra krabbeekstrakt. Andre eksempler på villedende merking i påleggssegmentet er tradisjonelle oster som introduseres i smørbare versjoner, sist ut camembert og blåmuggost. Ostene gjøres smørbare ved at man endrer innholdet markant, og står igjen med henholdsvis 40 og 42 prosent av den opprinnelige osten, Dette gjenspeiles imidlertid ikke på emballasjen eller i produktnavnene.

Kjøtt og fisk

Kjøtt og fisk er i utgangspunktet naturlige og gode råvarer. Vår undersøkelse viser imidlertid at produkter i denne kategorien er tilsatt mye forskjellig før det ferdige produktet finner veien ut i butikkene. MUK (mekanisk utbeinet kjøtt) er en gjenganger og skal oppgis spesifikt i innholdsfortegnelsen. MUK kan heller ikke kalles kjøtt eller inngå i totalmengden av kjøtt som er angitt. Dette hindrer derimot ikke produsenter fra å navngi et produkt "kjøttboller av kylling", til tross for at hovedbestanddelen er MUK og ikke kyllingkjøtt. Når kjøttandelen i kjøttbollene attpåtil kommer fra kalkunkjøtt, blir det virkelig vanskelig for forbrukere å orientere seg. Begrepet "kjøttpølse" er også verdt å dvele ved. En kjøttpølse burde man kunne forvente at inneholder ekstra mye kjøtt – i hvert fall mer enn en "vanlig" pølse. Likevel inneholder ikke kjøttpølsen vi fant mer enn 57 prosent kjøtt. En annen pølse som faktisk inneholder mer kjøtt enn dette, er "ekte lammepølse". Her har man ikke brukt begrepet "kjøtt"

i produktnavnet, men når produktet heter "ekte lammepølse", forventer vi at pølsene skal inneholde mer enn 34 prosent kjøtt av lam, slik dette produktet gjør.

Vi fant også eksempler på kjøttkaker med under 50 prosent kjøttinnhold og vi fant biffkarbonader med påskriften "rent storfekjøtt" på pakningen, selv om produktet bare inneholdt 68 prosent kjøtt. Felles for disse produktene er at de inneholder langt mindre råvare enn man skulle tro ut fra produktnavn og emballasje,

Kyllingprodukter er også et segment hvor det er mye villedende merking. Her fant vi for eksempel kyllingkjøttdeig med 60 prosent kyllingkjøtt og 30 prosent kalkunkjøtt. Når det kommer til fiskeprodukter fant vi fiskepudding med kun 30 prosent fisk, og vi fant fiskeburgere som inneholder 70 prosent sei, men med betegnelsen "100 % villfisk". Panert fisk med drøye 50 prosent fiskeinnhold hadde fått påtrykket teksten "100 % filet". Det er med andre ord lett å gå seg vill i hva som er reelt innhold og hva som er bare lovord på emballasjen.

Drikkevarer

Det er stadig mer populært å drikke fruktjuice og juicelignende produkter. Innen dette segmentet ser vi en rekke eksempler på misvisende merking. Blåbær har de senere år blitt trukket frem i media på grunn av innholdet av antioksidanter, noe som medfører at en rekke produkter inneholder prosentvis større bilder av bærene enn faktisk innhold av bærene. Ingrediensene i blåbærjuiceproduktene vi fant var i all hovedsak langt rimeligere eple- og druejuice, mens innholdet av blåbær var nede i mellom 5 og 11 prosent. Ferskpresset juice er ikke lenger ferskpresset juice, nå skiller man mellom nypresset, ferskpresset, ferskpresset fra konsentrat, fra konsentrat, fruktdrikker og nektar. Det er problematisk når bransjen med sin kreative bruk av begreper gjør det så vanskelig for forbrukeren å orientere seg og gjøre opplyste valg.

Desserter og is krem

Vi benytter oss i stadig større grad av halvfabrikata til dessertbruk. I dette produktsegmentet fant vi at mange produkter som er noe helt annet enn det de gir seg ut for å være. Generelt inneholder produktene vi fant svært lite av det de utgir seg for å inneholde, og at det er i denne kategorien at rekken med tilsetningsstoffer virkelig begynner å bli lang. Vi fant marsipankake uten mandler, vaniljesaus uten vanilje og mandelpudding uten mandler. Ser man på iskrem så virker det som om det nærmest går sport i å utfordre kjente begreper; ekte fløteiskrem med vaniljesmak inneholder ikke nødvendigvis vanilje, men derimot ekte fløte. Vaniljeis inneholder mest vann, men også fløte og ingen vanilje. Det eneste man kan være sikker på er at når det står "med vaniljesmak" så er det ingen vanilje i produktet. Det fungerer altså slik at så lenge det finnes "en smak" av noe, så behøver man altså ikke å ha selve ingrediensen som produktet skal ha en smak av på ingredienslisten, da holder man seg til aroma og smakstilsetninger.

Avslutning

Forbrukerrådets undersøkelse viser at det ser ut til at altfor mange matvarer i norske matbutikker har villedende merking. Næringen blir stadig mer kreativ i produktutforming og markedsføring, og denne utviklingen er utfordrende for forbrukerne. Forbrukerrådet etterlyser mer ærlighet fra produsentene. Det svekker tilliten til bransjen som helhet at varer ofte merkes for å gi inntrykk av at de er noe annet og bedre enn det faktisk er. Forbrukere liker ikke å bli lurt, og de skal heller ikke bli det. Det slår tilbake på bransjen selv – i form av mistillit. Det kan ikke være slik at forbrukerne selv må være detektiver og finlese

ingredienslister på jakt etter juks når de skal handle inn middagsmat. Bransjen reklamerer med bestemødre, tradisjon, 100 % ekte, ferskt – altfor ofte er dette villedende. Norge mangler en veileder på linje med den som det svenske mattilsynet har, som klart og tydelig sier hva som er lov og ikke lov. Alt for ofte ligger tvilsom merking i gråsonen, og dette er det forbrukerne som taper på. Vi kan ikke regulere alt, og det bør heller ikke være nødvendig. Men vi bør kunne forvente ærlighet fra produsentene, og bransjen har hovedansvaret for å rydde opp og bli mer forbrukervennlige.

Vedlegg 1 – Produktoversikt

Produsent	Produkt	Innholdsfortegnelse	Kommentar
Bakers	Rustikt Helkornbrød	Vann, hvetemel, sammalt hvete (13,6 %), havre helkorn (7,6 %) , havregryn (5,1 %), sammalt spelt (3 %), rugmel, linfrø, solsikkekjerner, sirup, gjær, hvetegluten, vegetabilsk olje og herdet vegetabilsk fett, salt, sammalt rug (0,8 %), maltestrakt fra bygg, surdeig av rug, enzymer	Grovhetsprosent: 53
Berggren	Fiskeburger av sei. 100 % villfisk.	Sei (70 %), vann, tapiokastivelse, eggehvite, løk, fiskeolje, antioksidant E326, salt, fortykningsmidler (E407, 410), kostfiber, dekstrose, gjærekstrakt, krydder, stabilisatorer (E450, 451).	Kun 70 % fisk, til tross for at det står "100 % villfisk" på emballasjen. Mye tilsetningsstoffer.
Bjerke Helgeroa	Appelsinskinke	Svinekjøtt, vann, salt, krydder, stabilisator natriumfosfat, antioksidant natriumaskorbat, konserveringsmiddel nitritt.	Appelsinskinke – uten appelsin ... hvor kommer begrepet fra?
Bjerke Helgeroa	Håndlaget kokt skinke	Renskåret skinke fra svin (80 %), vann, salt, konserveringsmiddel nitritt, stabilisator karregenann og natriumfosfat, druesukker, antioksidant kaliumlaktat, sukker.	Har nøkkelhullsmerket. Håndlaget?
Bjørken	Marsipankaker	Sukker, vegetabilsk olje, egg, bringebær, hvetemel, glykosesirup, soyabønner, stabilisator (E420ii, E 422, E1103, E492), aprikoskjerner, hvetestivelse, fettfattig kakaopulver, glykosefruktose sirup, soyamel, skummet melkepulver, emulgator (E471, E322, E 475, fortykningsmidler, (E415, E440, E401), aroma, salt, syre (E330)	Marsipankake uten mandler
Chiquita	Chiquita smoothie med blåbær og tranebær	Druejuice, eplepure, bananpure, blåbærpure(5 %), tranebærpure (5 %), solbærjuice	Navnet samt etiketten viser bilder av tranebær og blåbær - gir inntrykk av å være hovedingrediens

Coop grove baguetter	Coop grove baguetter	Hvetemel, vann, kornblanding 10 % (rugmel, linfrø, mais, hvetekli, hirse, byggflak, havreflak, sesamfrø, soya), gjær, hvetegluten, salt, rapsolje, byggmalt, dekstrose, emulgator(E472e), bønnemel, melkebehandlingsmiddel (E300)	Bare 10 % grovt mel
Coop X-tra	Crabsticks	Hvit fisk (45 %), vann, maisstivelse, hvetestivelse (gluten), stabilisator E420, E450, E452, sukker salt 1,5 %, eggehvitpulver, rapsolje, surhetsregulerende middel E170, smaksforsterker E621, krabbeekstrakt, aroma (krabbe), risvin, fargestoff E120, E160.	Beskrivelse på pakningen: "Fiskeprodukt med krabbesmak" (på svensk: "Krabblignande produkt av fisk"). "Crabsticks tilvirkes av fiskemasse (surimi) som smaksettes med en mild krabbelignende smak." Inneholder 45 % surimi (fiskemasse), og ingen filet, men de kaller det forsåvidt også et "fiskeprodukt". Imidlertid er 45 % uansett en lav andel fisk i et "fiskeprodukt".
Coop X-tra	Fiskekaker	Fisk totalt 45 % (hvitlaks 26 %, surimi 21 %), vann, melk, tapiokastivelse, rapsolje, eggehvite, surhetsregulerende middel (E326, E262), salt, sitrusfiber, fortykningsmiddel (E401), gjærekstrakt, løkpulver, naturlig fiskearoma, krydder.	Kun 45 % fisk. Surimi (fiskemasse) inngår i fiskeandelen. Innhold surimi: hvitfisk, stabilisator E420 og E450, potetstivelse, myseprotein. Mye stivelse og tilsetningsstoffer.

Den stolte hane	Kjøttboller av kylling	MUK (38 %), kalkunkjøtt (33 %), vann, skummetmelkpulver, salt, løk, krydderblanding, dekstrose, potetfiber, rapsolje	Inneholder ikke kyllingkjøtt (MUK er per def. ikke kjøtt)
Den stolte hane	Løvtynn kalkunfilet naturell	Kalkunbryst 77 % (norsk råvare), vann, salt, dekstrose, krydder (inneholder muskat), kollagenfiber, stabilisator (natriumfosfater og karragenan), antioksidant (natriumaskorbat), konserveringsmiddel (natriumnitritt).	Inneholder kun 77 %, men kjøttet er faktisk kalkunbryst.
Den stolte hane	Grillet salatkylling	Kyllinglårkjøtt med skinn (80 %) (norsk råvare), vann, salt (2,3 %), surhetsregulerende middel (kaliumlaktat og sitronsyre), krydder (inneholder bl.a. paprika, løk og chili), glukose, vegetabilsk fett, antiklumpemiddel (silisiumdioksid), rosmarinekstrakt, gjærekstrakt, antioksidant (natriumaskorbat).	Inneholder kun 80 % kylling
Denja	Bryggas skalldyr Salat	Vegetabilsk olje (raps- eller soyaolje), vann, krepsehale 14 %, reke 10 %, hvitbete, eple, ananas, crabstick 5 % (fisk, hvete- og tapiokastivelse, sukker, vegetabilsk olje, salt, eggehvite, krabbeekstrakt, arma, farge (E170, karmin, paprikaekstrakt)); eggeplomme, sukker, dill, sennep, løk, salt, stabilisator (guarkjernemel, Xantangummi), eddik, syre (sitronsyre, epletsyre, melkesyre), konserveringsmiddel (E202, E211), hvitløk, krydder.	Krepsehale (14 %) og reke (10 %) – ellers mye annet

Diplom is	Ekte fløteiskrem	Skummetmelk, fløte 27 %, sukker, glukosesirup, mysepulver, skummetmelkpulver, vegetabilsk emulgator (mono- og diglyserider av fettsyrer), stabilisatorer (guarkjernemel/guargummi, natriumkarboksymetylcellulose, karragenan), aroma (vanillin).	Inneholder kun vanillin, ikke vanilje
Diplom is	Sol is	Skummetmelk, fløte 19 %, sjokoladeovertrekk 15 % [vegetabilsk fett, sukker, kakao, emulgator (soyalecitin), aroma (vanillin)], solbærsyltetøy 14 % [sukker, vann, solbærkonsentrat, fortykningsmiddel (pektin), aroma, surhetsregulerende middel (eplesyre)], sukker, glukosesirup, mysepulver, skummetmelkpulver, vegetabilsk emulgator, stabilisatorer (guarkjernemel/guargummi, natriumkarboksymetylcellulose, karragenan), aroma (etylvanillin, vanillin)	Inneholder ikke vanilje, men reklameres med "Ekte vaniljefløteis med rippel av solmodne solbær og sjokoladetrekk". Sjokoladetrekket inneholder mer fett enn sjokolade.
Euro Shopper	Kjøttkaker	Kjøtt av storfe, vann, svin hodekjøtt, svin hjerte, tapiokastivelse, salt, laktose, blodplasma av svin, skummet tørrmelk, løk, blodprotein av svin, E331, E301, aroma, E621, E631, krydder. 48 % kjøttinnhold	Kjøttkaker med 48 % kjøttinnhold.
Findahl og Krog AS	Berthas Mor Monsen	Hvetemel, sukker, vegetabilsk olje (raps), egg, korinter, vann, stabilisator E422, E415, maltodekstrin, aprikosmarmelade, hvetestivelse, syrnet melkepulver, hevemiddel E450, E500, dextrose, salt, konserveringsmiddel E202, E281, emulgator E475, E471,	"I idylliske Hov i Land ligger et lite bakeri, Berthas Bakerier heter det og det ble startet av Bertha Jørgensen, ei ekte bakstekjerring og litt av en

		aroma	personlighet. Her på Berthas Bakerier har vi siden 1950-tallet satt vår ære i å tilby våre kunder kvalitet og tradisjon innen kaker og bakervarer. Vi elsker å glede, akkurat som Bertha selv, og vi vet at søte og deilige tradisjonskaker gjør nettopp dette. Vi baker fortsatt med Berthas gamle oppskrifter og er stolte over å bringe Berthas tradisjoner videre." (Kanskje litt vel mange e-stoffer i denne kaka til at den kan være bakt på en av Bertha Jørgensens tradisjonsrike oppskrifter?)
Findus	Butterdeig	Hvetemel, margarin (vegetabilsk olje, vann, salt, E471, sitronsyre, aromastoffer) vann og salt. Saltinnhold 0,8 %.	Butterdeig (smørdeig) som ikke inneholder smør, kun margarin.
Findus	Familiens fiskegrateng	Alaska pollock (Theragra chalcogramma) 24 %, skummet melk, vann, makaroni (durumhvete, vann) 14 %, egg, rapsolje, kavring (hvetemel, salt, gjær, sukker), risstivelse, salt, gulrot, løkpulver, krydder (bl.a. muskat), druesukker, krydderekstrakt. Saltinnhold: 0,8 %	Kun 24 % fisk.

Findus	Fish & Crisp Minis	Renskårne fileter av Alaska Pollock 54 %, panering (hvetemel, vann, rismel, stivelse, salt, sennepspulver, vegetabilsk olje, bakepulver, maismel, druesukker, aroma, skummetmelkpulver, chilipulver, farge (kurkumin, paprikaekstrakt), solsikkeolje og vegetabilsk olje.	Til tross for at pakningen har påtrykt teksten "100 % filett" (riktignok med en pil som peker mot fiske-delen av produktet), inneholder produktet kun 54 % fisk. Resten er panering. Det finnes flere panerte fiskeprodukter som av pakningen ser mindre eksklusive ut, men som faktisk har langt høyere fiskeandel (Findus Lettpanert torsk m/75 % fisk og paradoksalt nok billigvarianten Coop X-tra Fiskepinner m/60 % fiskekjøtt).
Findus	Kapteinens fylte torsk med kremet urte- og grønnsakssaus	Torskefilet* 38 % (Gadus morhua), mel (hvet-, ris- og mais-), vann, vegetabilsk olje (palme, raps, solsikke), grønnsaker (pastinakk, løk, gulrot, tomat, purre) 6 %, stivelse (hvet-, mais- og potet-), crème fraîche 2 %, pepperotpasta, smør, hvetegluten, salt, persille, melkeprotein, gjær, dekstrose, sukker og pepper. Produktet inneholder 22 % saus. Saltinnhold: 0,8 %.	Kun 38 % fisk.

Findus	Kystens fiskegrateng	Skummet melk, kokt makaroni 22 % (durumhvetemel, vann), Alaska pollock* (Theragra calcogramma) 20 %, eggehvite, rapsolje, kavring (hvetemel, salt, gjær, sukker), risstivelse, salt, druesukker, gulrot- og løkpulver, krydder (bl.a. muskat) og pepperekstrakt. Saltinnhold: 1 %.	Kun 20 % fisk.
First Price	Fiskepudding	30 % hvitfisk, melk, vann, taffelost (3 %), bacon (3 %), tapiokastivelse, soyaolje, E401, krydder	kun 30 % fiskeinnhold
First Price	Fiskeboller	Hvitfisk 44 %, vann, kassavastivelse, melkepulver, salt, vegetabilsk olje (raps, soya), krydder (inkludert selleri og muskatnøtt), stabilisator 451 og smaksforsterker E621	"First Price fiskeboller er laget etter en tradisjonsrik norsk oppskrift." Inneholder bare 44 % fisk. Hva er en tradisjonsrik oppskrift?
Fiskemannen	Fløtepudding	Lettmelk, hvitfisk (34 %), tapioka- og risstivelse, soyaolje, fløte (2 %), salt, krydder, stabilisator (E407, E450) og fortykningsmiddel (E410, E412).	Kun 34 % fisk og 2 % fløte.
Freia	Gelé-Magi Bringebær- og Pæresmak	Sukker, gelatin, sitronsyre, aromaer, fargestoffer (E163, E100, E133)	Inneholder briljantblå (E133) - et syntetisk blått fargestoff som er rapportert å kunne gi reaksjoner hos utsatte grupper, med symptomer som høysnue, elveblest og astma.

Freia	Sjokoladetopping	Glukosesirup, sukker vann, fettreduert kakao (8,5 %), vegetabilsk fett, salt, sitronsyre, kaliumsorbat, aroma.	Inneholder 8,5 % kakao - ganske lite i forhold til smeltet sjokolade - høyt innhold av sukker og fett.
Freia	Vaniljesaus til koking	Maisstivelse, sukker, aromaer, fargestoffer	Vaniljesaus helt uten vanilje.
Gilde	Biffkarbonader (håndstekte)	Kjøtt av storfe 68 %, melk, stivelse, salt 1,9, løk, krydder.	På pakningen står det "rent storfekjøtt", mens kjøttandelen kun er 68 %.
Gilde	Groovy real lamb - ekte lammepølse	Kjøtt av lam (34 %), storfe og svin (kjøtt totalt 68 %), skummet melk, stivelse, salt (1,8 %), krydder, rosmarin (0,1 %), glukose, hvitløk (0,1 %), antioksidant E315, konserveringsmiddel E250, importert fåretarm.	Lavt innhold av lam i "ekte lammepølse"
Gilde	Røkt familieskinke	Renskåret svinekjøtt (73 %), vann, salt (1,7 %), stivelse, glukose, stabilisator E450, E451, E407, antioksidant E316, konserveringsmiddel E250, E262, E325.	Inneholder 73 % svinekjøtt
Gilde	Røkt kjøttpølse uten skinn	Kjøtt (50 %) av storfe og svin, hodekjøtt (7 %) av storfe og svin (til sammen 57 % kjøttråvare), skummet melk, stivelse, salt 1,9 %, krydder, løk, antioksidant E315, konserveringsmiddel E262, E325, E250.	"Kjøttpølser" med kun 57 % kjøtt.
Godt kjøp (REMA)	Kyllingkjøttdeig	60 % kyllingkjøtt, 30 % kalkunkjøtt, vann, salt	Bare 60 % kylling i kyllingkjøttdeigen.
Hatting	Bygfler-byggstykker med durum fullkornshvetemel og byggflak	Fullkornshvetemel (durum) 29 %, vann, hvetemel 19 %, byggflak 12 %, gjær, hvetegluten 4 %, granulert bygg 3 %, honning, salt tilsatt jod, vegetabilsk olje,	Bygfler, men bare 12 % byggflak + 3 % granulert bygg

		hvetefiber 1 %, maltekstrakt (bygg/hvete), 0,7 % tørket surdeig (hvete), siktet rugmel 0,7 %, melbehandlingsmiddel (E300), maltmel (bygg). Kan inneholde sesamfrø, melk og valnøtter.	
Hennig-Olsen	Vaniljeis	Vann, 24 % kremfløte, melkepulver, invertsukker, sukker, glukose, glyserol, emulgator (E471veg.), stabilisator (E466, E407, E412), aromaer (vanillin, etylvanillin), fargestoff (E160b).	Inneholder ikke vanilje, men aroma.
Jacobs utvalgte	Ekte vossakorv - etter tradisjonsrik oppskrift fra Voss	Norsk storfe-, fåre- og svinestek (57 %), vann, potetmel, melkeprotein, laktat, salt og bestrålt krydder, konserveringsmiddel E250 og surhetsregulerende middel (E300, E301).	Har kun marginalt mer kjøtt enn de mest utspedde pølsene, mens emballasjen gir inntrykk av noe annet. Bl.a. står det "Grovkvernet kjøtt", "Høy kvalitet", "Mye smak", "Tradisjon".
KIMs	Kims Digg Dip smak av guacamole	Vann, løk, tomat, solsikkeolje, paprika, E1442, mysepulver, avokado, salt, E338, aroma, natriumglutamat (E621), krydder, maltodekstrin, E472, E450a, E141, E100, sitronsyre	Inneholder mer mysepulver enn avokado.
Maarud	Tasty guacamole dip 4 chips	Vann, rapsolje, løk, avokado (5 %), erter, modifisert stivelse fra potet og mais, hvitløk, sukker, tomat, salt, E473, krydder, paprika, melke- og sitronsyre, gjærekstrakt, E410, aroma, E300, E385, E133. Saltinnhold 1,4%	"Den er laget av premium kvalitet og laget av ekte avokado" - hele 5 % ekte avokado.
Matmestern	Grove baguetter	Hvetemel, vann, grovmelmiks 12 % (sammalt hvetemel, hvetemel, hvetekli, hvetegluten, surdeig av rug, maltet byggmel, antioksidant (E300), gjær, salt (klumpeforebyggende midler (E500, E535)), bondebønnemel, antioksidant (E300)	12 % grovmelmiks, ikke nok til å være grovt på brødskalaen.

Nidar	Bergene melk	Sukker, tørrmelk, kakaomasse, emulgator(soyalecitin), salt og naturlig vaniljearoma	"Laget med ren norsk melk. 100 % naturlige råvarer." Bl.a. tørrmelk og emulgator (soyalecitin)
Nora	Familiens beste blåbærjuice med drue og eple	51 % drue, 38 % eple, 11 % blåbær	Inneholder bare 11 % blåbær
Odense Marcipan	Ferdig marsipanlokk	Sukker, mandler (25 %), glukosesirup, vegetabilsk olje, invertase	Marsipan med bare 25 % mandler samt vegetabilsk olje
Old el paso	Cheese & Red Pepper DIP	Vann, rød paprika (11 %), cheddarost (8 %), vegetabilsk olje, modifisert stivelse, sukker, mysepulver/vallepulver, melkepulver, tomatpuré (1,5 %), ostepulver (1,4 %), salt, surhetsregulerende middel: (melkesyre, sitronsyre), fortykningsmiddel: pektin, jalapeñopepper, gjærekstrakt, hvitløkspuré, aromastoffer, emulgeringsmiddel: (E452, E331, E339), ost (0,12 %), krydder, maltodekstrin, fargestoffer: (kurkumin, paprikaekstrakt), dekstrose, grønnsakpulver, chiliekstrakt, smaksforsterker: natriumglutamat, sennepspulver.	Markedsføres som ostedip, men inneholder kun 8 % ost.
Old el paso	Guacamole	Avokado (26 %), erter, vann, tomater (9.9 %), løk (7.8 %), hvitløk (3.6 %), modifisert maisstivelse, jalapeñopepper, emulgator: glyserol, salt, glukosesirup, E575, krydder, sukker, druesukker, avokadoaroma, sitronjuice, urter, smaksforsterker: natriumglutamat (E621), sitronsyre, askorbinsyre, emulgator: E461, hvitløkspulver, limearoma, E412, E415, E104, E133, vegetabilsk olje.	26 % avokado

Piano	Crème brûlée	Helmelk, fløte, 11 % sukker, E407, E410, E415, E160a, E150c	"Kremet vaniljedessert" - helt uten vanilje eller vanillin
Piano	Mandelpudding	Helmelk, 10 % sukker, tapiokastivelse, E410, E412, E407, aroma, E160a.	Mandelpudding uten mandler
Polarbrød	Polarbrød Havre	Vann, hvetemel (24,2 %), fullkorn av hvetete (20,1 %), havregryn (10 %), sukker, gjær, hvetegluten (3,8 %), sirup, havrekli (2,5 %), vegetabilsk olje, fermentert hvetemel, salt, emulgeringsmiddel (mono- og diglyserider av fettsyrer, og eddiksyreestere av mono og diglyserider av fettsyrer), bakepulver (hjortetakksalt), fruktose, surdeigskultur, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre), enzym	Inneholder kun 10 % havregryn
Polarbrød	Polarbrød Rug	Hvetemel (38,4 %), siktet rugmel (22,6 %), vann, sirup, sukker, hvetegluten (1,4 %), vegetabilsk olje (rapsolje), fiber fra sukkerroer, salt, gjær, potetstivelse, emulgeringsmiddel (mono og diglyserider av fettsyrer, mono og diacetylvinsyreestere av mono og diglyserider av fettsyrer), bakepulver (hjortetakksalt), fruktosukker, surdeigskultur, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre), enzym	Inneholder bare 22,6 % rugmel
Prior	Kalkunfilet naturell	Kalkunfilet (53 %), hønefilet (30 %), vann, salt (1,8 %), krydder, hvitløk, stabilisator E450, E451, E407, glukose, E316, E325, E262, E250.	Kalkunfilet med bare 53 % kalkun - hvordan kan dette være filet?

Prior	Skivet kalkunkorv	Kjøtt av kalkun (25 %), MUK av kylling og kalkun (25 %), melk, kyllingskinn/fett (9 %), stivelse, salt (2,3 %), krydder, hydrolysert vegetabilsk protein(hvete), glukose, hvitløk, løk, E315, E250, E262, E325	Kalkunkorv med bare 25 % innhold av kalkun, og 25 % MUK. Hva er de resterende 50 %?
Prior	Skivet kalkunkorv med pepper	Kjøtt av kalkun (35 %), maskinelt utbeinet kylling- og kalkunkjøtt (25 %), melk, kyllingfett/-skinn (9 %), stivelse, salt (2,3 %), hydrolisert vegetabilsk protein (hvete), glukose, krydder, hvitløk, antioksidant E315, konserveringsmiddel E250, E262, E325.	En fjerdedel kjøtt, en fjerdedel MUK
Prior	Kyllingfilet naturell	Kyllingfilet (58 %), hønefilet (25 %), vann, salt (1,8 %), stabilisator E450, E451, E407, glukose, krydder, hydrolysert maisprotein, løk, antioksidant E316, konserveringsmiddel E250, E262, E325.	Kyllingfilet med høne.
REMA 1000	Blåbærjuice	49 % druejuice, 40% eplejuice, 11% blåbærjuice	Kun 11 % blåbær
Rema 1000	Balderbrød	40 % sammalt hvetemel, 22 % vann, 9 % sammalt rugmel, 5 % surdeig (vann hvetemel, gjær, salt) 4 % hvetemel, 3 % solsikkefrø, 3 % linfrø, 3 % havreflak, 2 % sammalt speltmel, gjær, salt, sesamfrø, maltmel, melbehandlingsmiddel (E300), ristet maltmel, stabilisatorer (E412, E450, E341), palmefett, emulgator (E472e), druesukker, hvetestivelse	"Balderbrød er grove rundstykker bakt på tradisjonsrikt vis med surdeig, for ekstra smak og saftigere konsistens. "Tradisjonelt inneholder ikke surdeig gjær.

Santa Maria	Dip cheddar cheese style	Skummetmelk, vann, solsikkeolje, modifisert stivelse, (tapioka), cheddarost (4 %), salt (1,6 %), E339, E331, gjærekstrakt, aroma (cheddarost), E270, E330, E472e, E160a, E160e	Inneholder 4 % cheddar
Santa Maria	Dip guacamole style	Vann, løk, tomat, solsikkeolje, paprika, tapioka, vallerprotein, salt (1,6 %), avokado (1,5 %), sukker, jalapeño, hvitløk, E270, E330, E575, aroma (bla avokado og lime), gjærekstrakt, krydder, maltodextrin, E415, E338, E450a, E472, E141, E100	Inneholder 1,5 % avokado
Smedstuen gård	Elgkarbonader	Elgkjøtt, vann, svinekjøtt, tapiokastivelse, tørrmelk, karragenan, salt og krydder. Produktet inneholder melk. Kjøttandel i produktet: 63 %. Herav elgkjøtt 63 %.	Kjøttandel 63 %, hvorav elgkjøtt 63 %. Dvs. kun snaut 40 % elgkjøtt (og 23 % svinekjøtt).
Snapple	Mango Madness	Vann, fruktsaft fra konsentrat 12,2 % (eple 11,9 %, mango 0,3 %), sukker (sukker, glukose-fruktsirup), surhetsregulerende middel: sitronsyre, naturlige aromaer, fargestoff: fruktkonsentrat (aronia, hyllebær)	Inneholder ikke mango
Stabburet	Kokkeklare rå karbonader	Storfekjøtt (67 %), vann, stivelse, salt (1,6 %), tørrmelk, løk, melkeprotein, hvetefiber, krydder.	"Rent storfekjøtt. Naturlige råvarer". Vi har funnet karbonader/ burgere med inntil 97 % kjøttandel. Kun 67 % kjøtt, mens teksten på pakningen antyder noe annet.

Synnøve Finden	Revet	Melk, vegetabilsk olje, potetmel, salt, løpe, E251, E509, syrekultur, fargestoff, vitamin D	"Laget av ekte gulost"
Terina	Kyllingskinke	Kyllingkjøtt (37 %), MUK (31 %), vann, salt (2 %), gelatin, glukose, krydder, selleri, kyllingbuljong, hydrolyserte vegetabiliske soyaproteiner, E407, E451, E450, E316, E326, E250	Inneholder totalt 37 % kjøtt, 68 % med MUK.
Tine	Smørbar blåmugg	Blåmuggost (42 %), vann, hvitost, smeltesalt, sitronsyre, persille	Enda lavere innhold av blåmuggost
Tine	Smørbar camembert	Camembert (40 %), vann, hvitost, smeltesalt, sitronsyre	Kun 40 % innhold av camembert i den smørbare camemberten
United Bakeries	7- korn minibaguette	Hvetemel (57 %), vann, gjær, sammalt hvetemel (2 %), salt, linfrø (1,1 %), solsikkekjerner < 1 %, hirsefrø < 1 %, hvetegluten < 1 %, bønnemel < 1 %, strømel < 1 %, havreflak, rugflak, ristet rugmel, byggflak, maisflak, ristet byggmaltmel, byggmel, rismel, speltmel, antioksidant: E 300, allergener: gluten	7- korn, men alt melet unntatt hvetemel/sammalt hvetemel og linfrø (1,1 %) er under 1 %
United Bakeries	Chocolate Crumble cake	Sukker, hvetemel, vegetabilsk olje (raps), egg, vann, sjokolade (mørk 5,4 %, hvit 4,6 %, melkesjokolade 2,4 %)(kakaomasse, sukker, helmelkpulver, kakaosmør, emulgator: E322- soya lecitin, vanilje), crumble (10 %)(hvetemel, sukker, smør, mandelmel), fettredusert kakaopulver, modifisert stivelse, hevemidler: E500, E541, E341, emulgatorer: E475, E481, salt, mysepulver, heleggpulver, hvetegluten, aroma, antioksidant: E300	"Kvalitet, tradisjoner. Original oppskrift". Se ingrediensliste - hvordan kan dette være en original oppskriftet tuftet på kvalitet/tradisjoner?

Vedlegg 2 – Utvalgte grovbrød

Bakers	5- kornbrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 51
Bakers	Norsk fjellbrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 54
Bakers	Spelt fullkorn	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 53
Bakers	Rustikt Helkornbrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 53
Coop	Landbrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 53
Coop	Smak forskjellen Speltbrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 51
Coop Goman	Coop Løvebrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 50
Coop Goman	Coop Superbrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 51
Din baker	Josefine sunne brød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 51
Pågen	Trekorn grovbrød	Brødskala: 3/4	Grovhetsprosent: 52