

Muromyslit vertailutaulukko

(arvot per 100 g)
energia kcal
proteiini
hiilihydraatit
, joista sokerit
rasva
, joista tyydyttyneet rasvahapot
ravintokuitu
suola

	Rainbow	Rainbow	Rainbow	Rainbow	Rainbow	Rainbow				Finax crunch	Finax crunch	Painonvartijat		Myliläin	Myliläin	Myliläin	Eldorado	Eldorado	Start	Start	Pirkka	Pirkka	Pirkka	Pirkka	Pirkka	Kellogg's	Kellogg's	Kellogg's							
	PUUTARHAN MARJAT	muromysli 750	SPELT MYSLI	OMENA KANELI	marjainen	RB hedelmä	Start naturel	Start rusina		omena kaneli	naturell	Muromysli appelsiini	American crunch	Crunchy Mysli	Choccy Mysli	Fruity Mysli	Crunchy muromysli	marja muromysli	Premium sensation	Premium fantasia	Jugurtti mansikka	Omena kaneli	Special	Marjainen	Metsämarja	Extra Fruit	Extra Chcoc	Extra classic	Markkinoilla olevat muromyslit keskimäärin	Paratiisin hedelmät	Suklaataivas	Pähkinäpyörre	Fitness muromysli keskimäärin	% Fitness keskiarvo / markkinoilla olevien keskiarvo	
	430	450	420	420	430	420	430	420	380	380	310	450	450	400	435	445	445	450	420	450	450	450	450	450	390	462	485	466	429,2	355	376	372	367,7	86%	
	10	8	10	8	10	7	11	11	8,5	8,5	9	8	6	9	8,4	8	7	10	9	61	65	64	66	66	7	9	8	10	9	8,6	9,4	9,3	9,5	9,4	109%
	60	65	62	64	65	68	60	60	71	70	57	66	66	59	66	65	66	55	55	55	58	58	58	58	58	58	55	58	63,2	69,4	66,8	69,3	68,5	108%	
	18	28	17	26	22	27	20	22	13	13	12	26	18	16	16,8		25	27	28	26	29	27	21	26	21	19	21,8	13,8	18,3	11	14,4	66%			
	16	17	14	14	15	13	16	15	7	7	5,5	17	16	14	14,4	17	17	21	16	17	18	17	17	9	22	25	22	15,5	4,4	8	6,3	6,2	40%		
	4	7,5	5	4,5	4	4,5	5	5	2	2	2,5	7	4,4	4	4,1		7	7,5	7,5	8	7	7	3,3	12	12	11	5,9	0,8	4,2	1,3	2,1	36%			
	6	5,5	10	8	7	7	7,5	7,5	18	18	23	6,5	6	7	5,9		8,5	7,5	5,5	6	5	3,5	10	6	6	7	8,3	8,5	8,3	7	7,9	95%			
	0,25	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,17	0,17	0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	1	0,5	0,2	0,24	0,24	0,4	1	0,4	0,5	0,65	0,75	0,4	0,3	0,3	0,7	0,4	100%		

Lähteenä tuotteiden pakkausmerkinnät