

CarbZone har jämfört den "nyttiga" chokladen

En av de senaste trenderna i Sverige har blivit att äta choklad med **hög kakaohalt**. Denna choklad anses numera finare och nyttigare. Dessutom anses en choklad med hög kakaohalt innehålla lite socker.

CarbZone har här gjort en undersökning där vi jämför de så kallade "nyttiga" chokladerna.

Undersökningen visar, klart och tydligt, att chokladerna med **hög kakaohalt** är **sockerbomber**. Än värre är att stora producenter, som till exempel, Marabou och Lindt inte ens skriver ut en **fullständig innehållsförteckning** över socker, fett, och kolhydrater. Detta gör det omöjligt för konsumenten att veta hur mycket socker, fett, eller kolhydrater de får i sig.

De personer som istället försöker leva ett **fettsnålt liv** kommer också att bli ordentligt **besvikna**. "Hälsokokladerna" är nämligen även **fullproppade med fett och kalorier**. Ett exempel är Marabous kakaorika Premium Dark 70 % och Premium Dark 86 % som innehåller **mer kalorier** än Marabous traditionella "onyttigare" Mjölchoklad.

Konsumenter av choklad med hög kakaohalt riskerar därför att få i sig både mycket kolhydrater och mycket fett, vilket naturligtvis är den absolut **värsta kombinationen**.

CarbZones slutsats blir därför att trenden med höga kakaohalter är mycket hälsofarlig som det ser ut idag. Detta då vissa chokladproducenter insisterar på att fylla även de kakaorika chokladerna **fulla med socker**. CarbZone uppmanar därför Sveriges handlare att ge plats och ta in hälsosammare choklader i sitt sortiment. CarbZone uppmanar, vidare, Livsmedelsverket och Konsumentverket att utreda om det är förenligt med Svensk lag att inte deklarera ett fullständigt näringsinnehåll.

Slutligen så visar undersökningen att det faktiskt finns några choklader på marknaden med lite socker och mindre kalorier som borde anses nyttigare.

LÄGST

- Vi har noterat de choklader som har lägst innehåll av kolhydrater, socker, kalorier eller fett.

WARNING!

- Vi vill varna för de choklader som innehåller mycket kolhydrater (>20g), socker (>20g) eller fett (>50g).

* Vissa producenter har inte angivit hur mycket socker chokladen innehåller. Där har vi valt att då ange placeringen av sockret bland ingredienserna. **T.ex.** 1 skulle indikera att socker är den största ingrediensen i produkten.

Produkt	CarbZone Low Carb (Mörk)	CarbZone Low Carb (Mjölks)
Energi	453kj/1877kcal	470kcal/1942kJ
Socker *	0g LÄGST	6g
Kolhydrater	0g LÄGST	6g
Fett	34g	34g
Övrigt	Lägst socker och kolhydrater BÄST	Sockret kommer från skummjölken
Pris per 100gr	19,90	19,90

Produkt	Dietorelle (Mörk)	Dietorelle (Mjölks)
Energi	405 kcal/1674 kJ LÄGST	423 kcal/1754 kJ
Socker *	2g	9,6g
Kolhydrater	2g	9,6g
Fett	32,5g	30,5g LÄGST
Övrigt	Lägst kalorier och lite kolhydrater BÄST	Lägst fett BÄST
Pris per 100gr	21,20	21,20

Produkt	Cavalier (Mörk)	Cavalier (Mjölks)
Energi	425Kcal/1778kJ	479kcal/2004kJ
Socker *	1g	9,6g
Kolhydrater	4,2g	17,1g
Fett	32g	35,3g
Övrigt		
Pris per 100gr	29,29	29,29

Produkt	Marabou Premium Dark 70 %	Marabou Premium Dark 86 %	Marabou Mjölchoklad
socker *	Ej utmärkt Dock som 2:a ingrediens	Ej utmärkt Dock som 3:e ingrediens	WARNING! Ej utmärkt Dock Huvudingrediens
Kolhydrater	31g WARNING!	19g	58,5g WARNING!
Fett	48,5g	54,5g WARNING!	32g
Kalorier	590 kcal/2445 kJ	605 kcal/2495 kJ	545 kcal/2285 kJ
Övrigt	För mycket socker	För mycket socker	För mycket socker
Pris per 100gr	15,90	15,90	13,90

Produkt	Poulain Depuis Noir 1848 76%	Poulain Depuis Noir 1848 86%
socker *	Ej utmärkt Dock som 2:a ingrediens	Ej utmärkt Dock som 3:e ingrediens
Kolhydrater	28,5g WARNING!	19,1g
Fett	44,8g	50,2g WARNING!
Kalorier	550 kcal/2285 kJ	565 kcal/2345 kJ
Övrigt	För mycket socker	För mycket socker
Pris per 100gr	24,90	24,90

Produkt	Cemoui Biologique 70%	Cemoui Desir Noir 72%	Cemoui Intense 80%
socker *	Ej utmärkt Dock som 2:a ingrediens	Ej utmärkt Dock som 2:a ingrediens	25g WARNING!
Kolhydrater	Ej utmärkt	Ej utmärkt	38g WARNING!
Fett	Ej utmärkt	Ej utmärkt	49g
Kalorier	Ej utmärkt	Ej utmärkt	618 kcal/2567 kJ
Övrigt	WARNING! Konstigt att man inte märkt ut näringsinnehållet.	WARNING! Konstigt att man inte märkt ut näringsinnehållet.	För mycket socker
Pris per 100gr	22,90	19,90	19,90

Produkt	The Belgian Dark 70%	The Belgian Dark 72 %
Kolhydrater	30,7g WARNING!	31g WARNING!
Kalorier	552 kcal/2267 kJ	518 kcal/2127 kJ
Övrigt	För mycket socker	För mycket socker

Produkt	DeBron Mjölchchoklad	DeBron Mörk
Socker *	8,5g	0,9g
Kolhydrater	9,1g	3,4g
Fett	37,5g	37,5g
Kalorier	492 kcal/2058 kJ	450 kcal/1884 kJ
Övrigt		
Pris per 100gr	22,53	22,53

Produkt	Lindt 70%	Lindt 85%
Socker *	Ej utmärkt Dock som 2:a ingrediens	Ej utmärkt Dock som 4:e ingrediens
Kolhydrater	Ej utmärkt	Ej utmärkt
Fett	Ej utmärkt	Ej utmärkt
Kalorier	Ej utmärkt	Ej utmärkt
Övrigt	WARNING! Konstigt att man inte märkt ut näringsinnehållet.	WARNING! Konstigt att man inte märkt ut näringsinnehållet.
Pris per 100gr	24,90	24,90

Produkt	Wawel 70%	Wawel 90%
Socker *	35g WARNING!	10g
Kolhydrater	47,5g WARNING!	37,5g WARNING!
Fett	45g	50g WARNING!
Kalorier	600 kcal/2520 kJ	600 kcal/2520 kJ
Övrigt	För mycket socker	
Pris per 100gr	14,90	14,90