

## **Frukostundersökningen – Ivor Cummins på Palm Beach**

**Ivor Cummins:** Vilken frukost vore nyttigast att äta varje morgon? A – fullkornsflingor, apelsinjuice, lättyoghurt med bär och en banan. B – bacon och ägg.

**Man:** Jag skulle säga A.

**Kvinna:** Jag säger A.

**Man:** A, givetvis.

**Man:** Ägg och bacon.

**Kvinna:** Stryk juicen, så skulle jag äta bananen och jordgubbarna.

**Ivor Cummins:** Bacon och ägg, då?

**Kvinna:** Nej, aldrig.

**Kvinna:** Den första – A.

**Man:** Jag skulle säga A.

**Pojke:** A.

**Kvinna:** B, skulle jag säga, för man behöver fett.

**Kvinna:** Den med apelsinjuice och yoghurt.

**Kvinna:** Jag skulle välja B.

**Man:** A, men jag skulle äta B.

**Kvinna:** Alternativ A, tror jag.

**Kvinna:** A.

**Man:** A.

**Kvinna:** Flingorna, förstås.

**Kvinna:** A, tror jag.

**Man:** Mitt första val vore apelsinjuicen, flingorna och bananen.

**Kvinna:** Vid en första anblick, A.

**Kvinna:** Ägg är väldigt nyttigt.

**Kvinna:** Man skulle förstås säga A, men vi äter mer som B – kaffe och bacon och ägg.

**Ivor Cummins:** Varför tror du att A är nyttigare?

**Man:** Det är inte så fett, som bacon och ägg.

**Kvinna:** Apelsinjuice innehåller C-vitamin.

**Ivor Cummins:** Varför skippa juicen?

**Kvinna:** Det är för mycket socker i.

**Ivor Cummins:** För mycket fett?

**Man:** Ja, för mycket fett.

**Kvinna:** Jag skulle oroa mig för det höga fettinnehållet.

**Kvinna:** Det är ju spannmål och frukt. Allt man behöver för att få en bra start.

**Ivor Cummins:** Det där är en sockerbomb.

**Kvinna:** Då tar jag ägg och bacon.

**Ivor Cummins:** Väljer ni A för att det är fettsnålt?

**Man:** Ja, det är därför.

**Kvinna:** Apelsinjuice är väldigt sött.

**Ivor Cummins:** Helt riktigt.

**Kvinna:** Bananer, apelsin, apelsinjuice, yoghurt och granola innehåller mest socker.

**Kvinna:** Bananen och jordgubbarna lockar.

**Ivor Cummins:** För att frukt är nyttigt.

**Ivor Cummins:** Rätt svar är B. Ny forskning visar att sockret i juice, flingor och lättyoghurt kan orsaka diabetes i det långa loppet. Och fett är inte så farligt som man har trott. Så vi lutar mer åt B. Okej, då tar jag B. Bacon och ägg är ändå godare.