

CEREAL COMPARISON

Cereals I sometimes Choose...I like to choose cereals with at least 2g of fiber and less than 7g of sugar per serving! I highlighted the ones that don't fit into this category but that I still choose sometimes!

Cereal	Serving	Calories	Fat	Sodium	Fiber	Sugar	Protein	Carb
Honey Bunches of Oats- (HBoO) Honey Roasted	¾ cup	120 calories	1.5 g	150mg	2g	6g	2g	25g
HBoO- Almond	¾ cup	130 calories	2.5g	140mg	2g	6g	2g	18g
HBoO- Strawberry	¾ cup	120 calories	1.5 g	140mg	2g	8g	2g	26g
Cheerios	1cup	100 calories	2g	160mg	3g	1g	2g	20g
Multigrain Cheerios	1cup	110 calories	1g	120mg	3g	6g	2g	24g
Honey Nut Cheerios	¾ cup	110 calories	1.5g	160mg	2g	9g	2g	22g
Yogurt Burst Cheerios	¾ cup	120 calories	1.5 g	180mg	2g	9g	2g	24g
Bran Post	¾ cup	190calories	.5g	180mg	5g	5g	3g	24g
Raisin Bran (Kellogs)	1 cup	190 calories	1g	210mg	7g	18g	5g	46g
Shredded Wheat Post	1cup	170cals	1g	0mg	6g	0g	6g	40g
Lightly Frosted Shredded	1 cup	200cals	1g	0mg	7g	0g	6g	48g

<i>Wheat</i>								
<i>Wheat Shredded Bran</i>	<i>1 ¼ cup</i>	<i>200cals</i>	<i>1g</i>	<i>0mg</i>	<i>7g</i>	<i>0g</i>	<i>6g</i>	<i>48g</i>
<i>Grape Nuts</i>	<i>½ cup</i>	<i>200cals</i>	<i>1g</i>	<i>290mg</i>	<i>7g</i>	<i>5g</i>	<i>6g</i>	<i>48g</i>
<i>Corn Chex</i>	<i>1 cup</i>	<i>120cals</i>	<i>.5g</i>	<i>240mg</i>	<i>2g</i>	<i>3g</i>	<i>2g</i>	<i>26g</i>
<i>Whole Wheat Chex</i>	<i>¾ cup</i>	<i>160 cal</i>	<i>1g</i>	<i>270mg</i>	<i>1g</i>	<i>5g</i>	<i>5g</i>	<i>39g</i>
<i>Kashi H2H Warm Cinnamon</i>	<i>¾ cup</i>	<i>120 cal</i>	<i>1.5g</i>	<i>80mg</i>	<i>5g</i>	<i>5g</i>	<i>4g</i>	<i>25g</i>
<i>Kashi H2H Toasted Oats</i>	<i>¾ cup</i>	<i>120cals</i>	<i>1.5g</i>	<i>85g</i>	<i>5g</i>	<i>5g</i>	<i>3g</i>	<i>26g</i>
<i>Kashi Indigo Morning</i>	<i>¾ cup</i>	<i>100cals</i>	<i>1g</i>	<i>125mg</i>	<i>2g</i>	<i>6g</i>	<i>2g</i>	<i>22g</i>
<i>Kashi Honey Sunshine</i>	<i>¾ cup</i>	<i>100 cal</i>	<i>1g</i>	<i>135mg</i>	<i>5g</i>	<i>6g</i>	<i>2g</i>	<i>25g</i>
<i>Kashi Berry Blossoms</i>	<i>¾ cup</i>	<i>100 cal</i>	<i>1g</i>	<i>125mg</i>	<i>5g</i>	<i>7g</i>	<i>2g</i>	<i>25g</i>
<i>Kashi Simply Maize</i>	<i>¾ cup</i>	<i>100 cal</i>	<i>1g</i>	<i>110mg</i>	<i>2g</i>	<i>6g</i>	<i>2g</i>	<i>23g</i>
<i>Go Lean Original</i>	<i>1 cup</i>	<i>140 cal</i>	<i>1g</i>	<i>85mg</i>	<i>10g</i>	<i>6g</i>	<i>13g</i>	<i>30g</i>
<i>7 WG Honey Puffs</i>	<i>1 cup</i>	<i>120 cal</i>	<i>1g</i>	<i>0mg</i>	<i>6g</i>	<i>3g</i>	<i>2g</i>	<i>25g</i>
<i>7WG Cereal Flakes</i>	<i>1 cup</i>	<i>180cals</i>	<i>1g</i>	<i>150mg</i>	<i>6g</i>	<i>4g</i>	<i>6g</i>	<i>41g</i>

<i>7WG Cereal Puffs</i>	<i>1 cup</i>	<i>70cals</i>	<i>.5g</i>	<i>0mg</i>	<i>1g</i>	<i>0g</i>	<i>2g</i>	<i>15g</i>
<i>Life Original</i>	<i>¾ cup</i>	<i>120cals</i>	<i>1.5g</i>	<i>160mg</i>	<i>2g</i>	<i>6g</i>	<i>3g</i>	<i>25g</i>
<i>Cinnamon Life</i>	<i>¾ cup</i>	<i>120 cal</i>	<i>1.5g</i>	<i>150mg</i>	<i>2g</i>	<i>8g</i>	<i>3g</i>	<i>25g</i>