

Livsmedel där obligatoriska näringsvärden saknas

Nr	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Jod		29
770	Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	β-Karoten		52
770	Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Retinol		45

Nya livsmedel

Nr	Livsmedelsnamn
2301	Fruktdryck nypon
2302	Energidryck typ Red Bull berikad
5147	Julmust påskmust
5149	Slush drickf
5150	Mandeldryck berikad
5152	Alkoläsk kolsyrad dryck vol. % 4-5
5184	Tranbärsdryck drickf
5828	Mandeldryck
5859	Tropisk juice drickf
5860	Sojaböner färska förvällda
5861	Sparris grön kokt
5862	Kålrot kokt
5863	Brysselkål kokt
5864	Rotselleri kokt
5865	Gula ärter kokta
5866	Bruna bönor kokta
5867	Gråärter kokta
5868	Åkerböna kokt
5869	Äpple rött typ röd aroma
5870	Äpple rött typ Ingrid Marie
5871	Äpple typ Frida
5872	Äpple grönt typ Golden delicious Granny Smith
5926	Hälleflundra odlad Atlanten rå
5935	Korngryn kokt u salt (beräknat)
5936	Torsk odlad rå
5942	Julmust light
5956	Havregurt naturell berikad
5961	Havrebaserat pålägg typ Oatly
5962	Havregurt smaksatt berikad
5963	Havregurt drickbar typ Oatly
5964	Havredryck oberikad

Borttagna livsmedel

Livsmed	Livsmedelsnamn
121	Lättmjölk fett 0,5% berik A- och D-vitamin
129	Mellanmjölk fett 1,5% berik A- och D-vitamin
131	Minimjölk fett < 0,1% berik A och D vitamin
312	Rotselleri kokt -ska utgå (beräknat)
701	Havredryck choklad berikad Oatly
892	Bruna bönor kokta - ska utgå (beräknat)
3669	Havredryck berikad typ Solhavre

Livsmedel med näringsvärdesförändring

Livsmed Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
4 Kokosfett			
23 Gravlaxsås hovmästarsås (beräknat)			
29 Smör fett 80 %			
35 Olivolja			
47 Dressing olja fett ca 25%			
51 Gurkmajonnäs el gurksallad gatukök			
52 Räkmajonäs el räksallad gatukök			
58 Bearnaisesås (beräknat)			
66 Mesost fett ca 30% berik			
68 Messmör fett 5% berik			
89 Margarinost fett 30%			
95 Ost hårdost fett 17%			
99 Fetaost fett 25%			
103 Parmesanost hårdost fett 30%			
105 Camembert vitmögelost lätt fett 11%			
107 Färskost fett 27% typ Philadelphia			
109 Färskost extra light fett 5% typ Philadelphia			
110 Camembert vitmögelost friterad (beräknat)			
111 Getost chèvre vitmögelost fett 25%			
116 Kondenserad mjölk konserv konc sockrad fett ca 9%			
118 Mjölkpulver fett 1%			
122 Milkshake choklad jordgubb			
137 Delikatessyoghurt fett 7 %			
193 Vitt bröd vatten typ pitabröd fibrer ca 3,5%			
194 Korvbröd			
198 Vitt bröd osötat typ italienskt fibrer ca 2,5%			
202 Vitt bröd fibrer 3,5% ospec			
203 Vitt bröd tortilla fibrer 4,6%			
205 Scones vitt bröd vete (beräknat)			
208 Rågsiktsbröd osötat fibrer ca 3,5%			
216 Hårt tunnbröd fullkorn vete råg korn havre mjölk fibrer 7%			
217 Tunnbröd vitt bröd mjukt mjölk fibrer ca 4%			
222 Vitt bröd ostfralla vatten fibrer ca 3%			
229 Croissant fransk giffel (beräknat)			
230 Höstpotatis rå			
231 Höstpotatis kokt m salt			
233 Potatis m skal bakad u salt			
238 Klyftpotatis u skal ugnstek m rapsolja			
249 Pytt i panna gjutjärnsstekpanna hemlagad			
250 Sjömansbiff hemlagad			
252 Lapskojs (beräknat)			
257 Janssons frestelse (beräknat)			
258 Laxpudding (beräknat)			
259 Sillpudding (beräknat)			
262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)			
271 Raggmunkar potatisplättar potatispannkakor hemlagade			
273 Potatisbullar stekta (beräknat)			
274 Potatismos (beräknat)			

275 Potatisgratäng mjölk (beräknat)  
 277 Potatisgratäng vispgrädde (beräknat)  
 279 Potatisgratäng lättmjölk mager ost (beräknat)  
 281 Schweizisk potatiskaka rösti fryst värmd  
 282 Potatiskroketter frysta värmda  
 283 Potatismos pulver berik tillagad  
 284 Potatisgratäng grädde ost fryst värmd  
 289 Morot  
 291 Pepparrot  
 293 Rädisa  
 294 Rödbeta  
 301 Morotsjuice  
 302 Rotmos hemlagad  
 305 Morötter kokta (beräknat)  
 306 Morötter stuvade (beräknat)  
 307 Morotssoppa (beräknat)  
 308 Morots- o ärtsoppa (beräknat)  
 310 Jordärtskocka kokt (beräknat)  
 317 Borsjtj rödbets-soppa (beräknat)  
 320 Avokado  
 322 Blomkål  
 323 Blomkål fryst  
 330 Sojabönsgroddar  
 336 Fänkål  
 339 Gurka  
 340 Isbergssallat  
 344 Lök gul

21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Protein	1,5	1,5
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Kolhydrater	0,4	0,4
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Vatten	9,1	9,1
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Aska	0,8	0,8
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Energi (kcal)	784	784
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Energi (kJ)	3282	3281
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Monosackarider	0,1	0
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	β-Karoten	4	4
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Vitamin E	20,5	20,5
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Vitamin A	54	54
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Zink	0,29	0,29
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Selen	4,7	4,8
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Natrium	222	222
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Magnesium	6	6
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Kalium	22	22
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Kalcium	33	33
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Järn	0,36	0,35
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Fosfor	43	44
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Folat	19	19
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Niacinekvivalente	0,3	0,3

21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Niacin	0	0
21 Majonnäs fett 90% (beräknat)	Vitamin C	1	1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Summa mättade f	16	16
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Summa enkelomä	15,9	15,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Summa fleromätt	5,7	5,7
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,6	1,6
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,7	0,7
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 14:0	2,3	2,3
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 16:0	8	8
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:0	2,7	2,7
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 20:0	0,1	0,1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,5	0,5
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:1	14,8	14,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:2	4,1	4,1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 18:3	1,5	1,5
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
22 Sesamsås grädde (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kolesterol	63,3	63,3
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Monosackarider	0,7	0,6
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Disackarider	2,5	2,5
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Energi (kJ)	1608	1606
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Energi (kcal)	384	384
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Aska	1,5	1,5
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vatten	51,1	51,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kolhydrater	4	3,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Protein	2,2	2,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fibrer	0,6	0,6
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fett	40,2	40,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Fosfor	67	67
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Järn	0,39	0,37
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kalcium	84	83
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Kalium	109	109
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Magnesium	15	15
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Natrium	410	410
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Selen	0,9	0,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Zink	0,39	0,4
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin A	256	256
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Retinol	239	239
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin D	0,85	0,85
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin E	4,9	4,9
22 Sesamsås grädde (beräknat)	β-Karoten	197	197
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin C	1	1
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Niacinekvivalente	0,6	0,6
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,25	0,25
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05

22 Sesamsås grädde (beräknat)	Folat	8	8
22 Sesamsås grädde (beräknat)	Salt	1	1
25 Remouladsås (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
25 Remouladsås (beräknat)	Energi (kJ)	2961	2961
25 Remouladsås (beräknat)	Energi (kcal)	708	708
25 Remouladsås (beräknat)	Aska	0,8	0,8
25 Remouladsås (beräknat)	Vatten	17,3	17,3
25 Remouladsås (beräknat)	Kolhydrater	1,1	1,1
25 Remouladsås (beräknat)	Protein	1,4	1,4
25 Remouladsås (beräknat)	Fosfor	42	42
25 Remouladsås (beräknat)	Järn	0,41	0,41
25 Remouladsås (beräknat)	Kalcium	37	37
25 Remouladsås (beräknat)	Kalium	43	43
25 Remouladsås (beräknat)	Magnesium	7	7
25 Remouladsås (beräknat)	Natrium	269	269
25 Remouladsås (beräknat)	Selen	4,3	4,3
25 Remouladsås (beräknat)	Zink	0,3	0,3
25 Remouladsås (beräknat)	Vitamin A	59	59
25 Remouladsås (beräknat)	Vitamin E	18,4	18,5
25 Remouladsås (beräknat)	β-Karoten	135	135
25 Remouladsås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
25 Remouladsås (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
25 Remouladsås (beräknat)	Vitamin C	4	4
25 Remouladsås (beräknat)	Niacin	0	0
25 Remouladsås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
25 Remouladsås (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
25 Remouladsås (beräknat)	Folat	21	21
560 Småcitrus clementiner mandariner tangeriner satsumas			
561 Fikon			
565 Kiwi			
571 Sötkörsbär			
572 Lime			
574 Mango			
579 Passionsfrukt			
580 Persika nektarin			
581 Sharon			
582 Plommon			
583 Päron			
587 Vindruvor			
599 Aprikoser torkade			
603 Dadlar torkade			
604 Fikon torkade			
605 Katrinplommon 32,5 % vatten			
614 Ananas konserv m juice			
649 Grapefruktjuice färskpressad			
652 Limejuice färskpressad			
655 Risgrynsgröt (beräknat)			
661 Apelsinjuice drickf pastöriserad			
668 Apelsinnektar osötad drickf pastöriserad berik			
677 Havregrynsgröt fullkorn (beräknat)			

682 Mannagrynsgröt (beräknat)			
694 Välling för vuxna fullkorn berik			
696 Mannagrynsvälling (beräknat)			
708 Vetegroddar			
713 Frukostflingor berik Rice Krispies			
716 Frukostflingor ris socker kakao Coco Pops			
723 Frukostflingor flingblandning glutenfri frukt socker soja			
726 Frukostflingor berik Kalaspuffar			
727 Frukostflingor berik Frosties			
731 Pannkaka tunn hemlagad			
744 Ciabatta med mozzarella saltorkad tomat sallad			
761 Pirog köttpirog fryst värmd			
762 Pizza Capricciosa rökt skinka fryst el kyld värmd			
765 Pizza pan pizza rökt griskött fryst värmd			
766 Pizza pan pizza m rökt griskött restaurang			
768 Paj lax spenat (beräknat)			
769 Pizza m räkor musslor (beräknat)			
771 Skaldjurspaj fryst värmd			
774 Pizza Margherita ost tomatsås (beräknat)			
775 Kycklingburgare McDonalds			
776 Fiskburgare McDonalds			
796 Paj ost skinka (beräknat)			
818 Ris vildris kokt			
835 Majsgryn polenta kokt (beräknat)			
838 Ris à la Malta (beräknat)			
839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)			
853 Stuvade makaroner (beräknat)			
856 Makaronipudding (beräknat)			
861 Ravioli m sås fryst el konserv			
55 Mimosasallad (beräknat)	Summa mättade l	3,3	3,3
862 Tortellini m köttfyllning			
55 Mimosasallad (beräknat)	Summa fleromätt	1,7	1,7
866 Lasagne vegetarisk spenat chèvre (beräknat)			
867 Makaronipudding vegetarisk (beräknat)			
872 Tortellini ravioli m ostfyllning ospec.			
873 Nudelsoppa olika smaker kryddad			
896 Gula ärter kokta m salt (beräknat)			
900 Ärtsoppa m fläsk konserv tillagad m vatten			
901 Vita bönor i tomatsås konserv			
904 Ärtsoppa vegetarisk (beräknat)			
905 Tofu sojabönsost			
911 Sojakorv konserv 15% fett			
912 Sojaglass vegetarisk u laktos fett 11% Tofuline			
915 Sojabönsbiff stekt (beräknat)			
916 Sojakorv stekt (beräknat)			
919 Kikärtsbiffar falafel friterade (beräknat)			
998 Häst kött hamburgerkött rökt			
999 Nöt saltkött rimmat kokt			
1002 Ren kött torkat			
1008 Gris skinka italiensk lufttorkad			

55 Mimosasallad (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,8	1,8
55 Mimosasallad (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,2	1,2
55 Mimosasallad (beräknat)	Monosackarider	5,1	4,9
55 Mimosasallad (beräknat)	Disackarider	3,5	3,6
55 Mimosasallad (beräknat)	Sackaros	3,3	3,3
55 Mimosasallad (beräknat)	Energi (kJ)	625	617
55 Mimosasallad (beräknat)	Energi (kcal)	149	148
55 Mimosasallad (beräknat)	Aska	0,8	0,8
55 Mimosasallad (beräknat)	Vatten	75,6	76
55 Mimosasallad (beräknat)	Kolhydrater	9,6	9,2
55 Mimosasallad (beräknat)	Protein	0,8	0,8
55 Mimosasallad (beräknat)	Fibrer	1,3	1,5
55 Mimosasallad (beräknat)	Fosfor	22	21
55 Mimosasallad (beräknat)	Järn	0,22	0,4
55 Mimosasallad (beräknat)	Kalcium	23	23
55 Mimosasallad (beräknat)	Kalium	142	131
55 Mimosasallad (beräknat)	Magnesium	8	8
55 Mimosasallad (beräknat)	Natrium	154	153
55 Mimosasallad (beräknat)	Selen	0,7	0,7
55 Mimosasallad (beräknat)	Zink	0,11	0,12
55 Mimosasallad (beräknat)	Vitamin A	42	43
55 Mimosasallad (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,6
55 Mimosasallad (beräknat)	β-Karoten	60	63
55 Mimosasallad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
55 Mimosasallad (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
55 Mimosasallad (beräknat)	Vitamin C	18	16
55 Mimosasallad (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
55 Mimosasallad (beräknat)	Niacinekvivalente	0,6	0,6
55 Mimosasallad (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
55 Mimosasallad (beräknat)	Folat	11	12
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,6
1010 Gris skinka fett 3% rökt			
1015 Gris skinka julskinka fett ca 4,5% rimmad kokt			
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0,1
1016 Gris kassler kotlettrad rökt stekt el värmd (beräknat)			
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Summa mättade f	1,3	1,3
1017 Nöt entrecôte stekt (beräknat)			
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Fibrer	1,4	1,5
1020 Gris sidfläsk rimmad stekt (beräknat)			
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Protein	1,3	1,2
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Kolhydrater	10,4	10
1039 Nöt stek el grytstek kokt (beräknat)			
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Vatten	83,4	83,8
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Aska	1,5	1,5
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Energi (kcal)	68	67
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Energi (kJ)	285	279
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Sackaros	5	5,1
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Disackarider	5,6	5,7
56 Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Monosackarider	4,1	3,8

1043	Oxrolad nöt stekt (beräknat)			
1045	Gris revbensspjäll ugnstekt grillat (beräknat)			
1063	Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1066	Wienerschnitzel gris (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	β-Karoten	15	18
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
1078	Pepparrotskött nötkött lök morötter sås (beräknat)			
1083	Kalops (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Vitamin A	18	18
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Zink	0,22	0,23
1115	Köttfärssås nötfärs (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Natrium	464	464
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Magnesium	9	8
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Kalium	152	142
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Kalcium	30	30
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Järn	0,2	0,35
1120	Köttbullar fläskfärs stekta (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Fosfor	28	27
1121	Köttfärssås fläskfärs (beräknat)			
1124	Nöt färs tacokryddad stekt (beräknat)			
1130	Parisersmörgås (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Folat	14	15
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,03
1132	Köttfärssås älgfärs (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
1184	Gås stekt (beräknat)			
56	Rödbetssallad gräddfil (beräknat)	Vitamin C	4	3
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Summa mättade l	1,7	1,6
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Summa enkelomä	4,7	4,7
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Summa fleromätt	1,6	1,6
1186	Kalkon m skinn stekt (beräknat)			
1191	Kalkon rökt			
1199	Bondomelett (beräknat)			
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Fettsyra 16:0	1	1
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)			
1207	Kyckling friterad Chicken McNuggets			
1209	Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten typ Varma koppen			
1224	Hönsbuljong ätf			
1225	Ägg konventionellt rått			
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,3
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,5	4,5
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,1	1,1
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,1
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Energi (kJ)	471	470
57	Skaldjurssallad m majonnäsdressing (beräknat)	Energi (kcal)	113	112



57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Aska	1,3	1,4
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vatten	80,4	80,4
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Kolhydrater	2,6	2,5
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Protein	6	5,9
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Fibrer	0,8	1
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Fosfor	98	86
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Jod	29	
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Järn	0,76	0,82
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Kalcium	34	35
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Kalium	202	167
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Magnesium	20	19
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Natrium	265	262
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Selen	10,7	12,3
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Zink	0,68	0,67
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin A	57	56
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,11
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin E	3	3
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	β-Karoten	245	232
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin K	14	
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin C	10	9
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Niacin	0,9	0,9
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Niacinekvivalente	2,1	2
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,07
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Folat	35	33
1230 Fransk omelett vatten (beräknat)			
57 Skaldjurssallad m majonnäs dressing (beräknat)	Salt	0,7	0,7
1233 Ägg konventionellt stekt (beräknat)			
1235 Skinklåda (beräknat)			
1271 Sardiner i olja konserv			
1272 Sardiner i tomatsås konserv			
1288 Lax urtagen varmrökt			
1294 Fiskpinnar stekta			
1296 Makrillfilé konserv i tomatsås			
1297 Surströmming			
1299 Salt sill panerad stekt hemlagad			
1303 Ål ugnstekta hemlagad			
1316 Lax stekt (beräknat)			
1328 Sill panerad stekt (beräknat)			
1333 Strömming filé stekt (beräknat)			
1345 Fiskbullar m hummersås konserv tillagad			
1351 Fiskbullar panerade stekta (beräknat)			
1361 Sillbullar (beräknat)			
1371 Fisk m mandel o ströbröd fryst			
1372 Fiskgratäng m potatismos o dillsås fryst tillagad			
1395 Räkor			
1406 Friterade räkor restaurang			
1431 Blodpudding blodkorv fett 13% stekt (beräknat)			
1432 Blodpudding blodkorv fett 8% stekt (beräknat)			

1433 Paltbröd kokt (beräknat)  
1465 Nöt lever gryta (beräknat)  
1475 Leverpastej skivbar fett 26%  
1479 Leverbiff mald lever stekt hemlagad  
1482 Lantpaté  
1491 Fläskkorv fett ca 21% kokt  
1498 Salami svensk fett ca 33%  
1513 Chorizo korv stekt  
1529 Falukorv stekt (beräknat)  
1531 Isterband stekt (beräknat)  
1535 Varmkorv stekt (beräknat)  
1541 Pölsa värmd stekt (beräknat)  
1553 Kalvsylta  
1559 Jordnötssmör  
1564 Kokosflingor torkade  
1575 Sötmandel torkad  
1582 Ostbågar  
1585 Salta pinnar  
1587 Chips smaksatta fett 34%  
1602 Fyllt vetebröd bullar längd ospec.  
1603 Veteskorpor  
1604 Fullkornsskorpor osötade  
1608 Wienerbröd fyllt m vaniljkräm sylt florsocker  
1609 Sött vetebröd bakpulver (beräknat)  
1612 Wafers fyllda rån kex  
1616 Kex Singoalla  
1617 Kex Ballerina  
1621 Amerikanska cookies choklad  
1623 Smörgåskex  
1626 Maräng  
1627 Fyllda kex  
1633 Smörgåsrån  
1648 Prinsesstårta fylld m grädde vaniljkräm hallonsylt marsipan  
1667 Petits-choux u fyllning (beräknat)  
1677 Amerikanska muffins ospec  
1678 Mjuk kaka sockerkaka mjuk pepparkaka  
1695 Glass m chokladkex GB Sandwich  
1703 Mjukglass bägare  
1705 Glasstårta fett 17% typ Vienetta  
1707 Glass m havre 10% fett vanilj Oatly  
1713 Gräddfil fett 12%  
1715 Vispgrädde fett 40%  
1717 Matlagningsgrädde fett 15%  
1745 Pajfyllning bär (beräknat)  
1750 Fruktsoppa ätf blandad torkad frukt pastöriserad berik  
1751 Nyponsoppa ätf pastöriserad el på pulver berik  
1761 Marängsviss hovdessert (beräknat)  
1764 Chokladpudding (beräknat)  
1766 Chokladmousse (beräknat)  
1768 Chokladsås (beräknat)

## 1769 Kolasås (beräknat)

59 Hollandaisesås (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
59 Hollandaisesås (beräknat)	Energi (kJ)	2312	2311
59 Hollandaisesås (beräknat)	Energi (kcal)	553	552
59 Hollandaisesås (beräknat)	Aska	1,1	1,1
59 Hollandaisesås (beräknat)	Vatten	33,9	34
59 Hollandaisesås (beräknat)	Kolhydrater	0,5	0,5
59 Hollandaisesås (beräknat)	Protein	2,7	2,8
59 Hollandaisesås (beräknat)	Fosfor	91	91
59 Hollandaisesås (beräknat)	Järn	0,56	0,54
59 Hollandaisesås (beräknat)	Kalcium	26	26
59 Hollandaisesås (beräknat)	Kalium	25	24
59 Hollandaisesås (beräknat)	Magnesium	3	3
59 Hollandaisesås (beräknat)	Natrium	287	287
59 Hollandaisesås (beräknat)	Selen	10,2	10,2
59 Hollandaisesås (beräknat)	Zink	0,59	0,58
59 Hollandaisesås (beräknat)	Vitamin A	292	292
59 Hollandaisesås (beräknat)	Vitamin E	16,9	16,9
59 Hollandaisesås (beräknat)	β-Karoten	116	115
59 Hollandaisesås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
59 Hollandaisesås (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
59 Hollandaisesås (beräknat)	Vitamin C	2	2
59 Hollandaisesås (beräknat)	Niacin	0	0
59 Hollandaisesås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,7	0,7
59 Hollandaisesås (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
59 Hollandaisesås (beräknat)	Folat	40	41
60 Rhode Island sås (beräknat)	Protein	2	2
60 Rhode Island sås (beräknat)	Kolhydrater	6,4	6,4
60 Rhode Island sås (beräknat)	Vatten	52,8	52,8
60 Rhode Island sås (beräknat)	Aska	1,7	1,7
60 Rhode Island sås (beräknat)	Energi (kcal)	360	359
60 Rhode Island sås (beräknat)	Energi (kJ)	1504	1504
60 Rhode Island sås (beräknat)	Monosackarider	1,8	1,8
60 Rhode Island sås (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
60 Rhode Island sås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
60 Rhode Island sås (beräknat)	β-Karoten	546	546
60 Rhode Island sås (beräknat)	Vitamin E	7	7
60 Rhode Island sås (beräknat)	Vitamin A	142	142
60 Rhode Island sås (beräknat)	Zink	0,3	0,29
60 Rhode Island sås (beräknat)	Selen	2,2	2,2
60 Rhode Island sås (beräknat)	Natrium	452	452
60 Rhode Island sås (beräknat)	Magnesium	11	11
60 Rhode Island sås (beräknat)	Kalium	171	171
60 Rhode Island sås (beräknat)	Kalcium	52	52
60 Rhode Island sås (beräknat)	Järn	0,5	0,5
60 Rhode Island sås (beräknat)	Fosfor	53	53
60 Rhode Island sås (beräknat)	Folat	16	16
60 Rhode Island sås (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
60 Rhode Island sås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,8	0,8
60 Rhode Island sås (beräknat)	Niacin	0,4	0,4

60 Rhode Island sås (beräknat)	Vitamin C	5	5
120 Lättfil fett 0,5%	Retinol	25	5
120 Lättfil fett 0,5%	Vitamin A	25	5
130 Mellanfil fett 1,5%	Retinol	25	14
130 Mellanfil fett 1,5%	Vitamin A	26	14
133 Mjöldryck jordgubb fett 1,5% berik	Vitamin A	68	23
133 Mjöldryck jordgubb fett 1,5% berik	Retinol	58	14
135 Lättyoghurt naturell fett 0,5%	Retinol	25	5
135 Lättyoghurt naturell fett 0,5%	Vitamin A	25	5
1771 Vaniljsås m grädde mjölk (beräknat)			
1775 Citronfromage			
1790 Friterad banan (beräknat)			
1795 Svartvinbärsgele			
1822 Saft m sötningsmedel konc			
1839 Måltidsdricka äpple lingon drickf berik			
1844 Sorbet			
1847 Chokladdryck Pucko			
1848 Mjölchoklad m hackade hasselnötter Schweizernöt			
1849 Mjölchoklad fylld m mandelkrokant Daim			
1850 Mjölchoklad m mjuk kolafyllning Plopp Center			
1852 Kex och kola överdragen m mjölchoklad Twix/Lion			
1860 Nöt- och chokladkräm Nutella			
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,7	0,7
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,3
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 16:0	1	1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,3	0,3
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Summa enkelomätt	0,8	0,8
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Summa mättade	2	2
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fett	3,2	3,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fibrer	0,5	0
1873 Saltlakrits			
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Protein	3,7	3,8
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Kolhydrater	10,7	10,4
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vatten	81	81,8
1874 Supersalt lakrits Djungelvrål			
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Aska	0,9	0,9
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Energi (kcal)	88	85
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Energi (kJ)	369	356
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Sackaros	6	4,3
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Disackarider	10,7	9
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Monosackarider	0	1,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Kolesterol	10	10,1
1875 Chokladkola mörk m chokladöverdrag Riesen			

## 1876 Kexchoklad

156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,14
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin K		1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	β-Karoten	22	21
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,01
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Retinol	25	25
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin A	27	27
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Selen	1,6	1,6
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Zink	0,52	0,51
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Natrium	38	51
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Magnesium	18	18

## 1877 Fruktkola AKO

## 1878 Skumbilar Ahlgrens bilar

## 1881 Energibar choklad nötter Start

## 1892 Socker

## 1894 Ljus sirap

## 1896 Honung

156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Kalium	189	202
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Kalcium	118	119
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Järn	0,18	0,11
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Jod	11	12
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Fosfor	108	111
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Salt	0,1	0,1

## 1901 Öl lättöl vol. % 2,3

## 1902 Öl pilsner vol. % 3,5

156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Folat	11	12
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin B12	0,53	0,54
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Niacinekvivalente	1	1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
156 Varm choklad mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin C	1	1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Summa mättade l	1,1	1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Summa enkelomä	0,5	0,4
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Summa fleromätt	0	0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,2	0,2
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,5	0,5
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,4
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0

## 1904 Vitt vin vol. % 1

## 1912 Vinglög vol. % 10

## 1916 Sherry halvtorr vol. % 17

## 1917 Starkvinslög vol. % 16

157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Kolesterol	5,9	6
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Monosackarider	0	1,1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Disackarider	10,8	9,1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Sackaros	6,1	4,3
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Energi (kJ)	318	305
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Energi (kcal)	76	73
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Aska	0,9	0,9
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vatten	82,3	83,2
1918 Brännvin renat el vodka vol. % 40			
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Kolhydrater	10,8	10,5
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Protein	3,8	3,8
1919 Likör söt vol. % 24			
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fibrer	0,5	0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fett	1,8	1,7
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Fosfor	110	113
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Jod	12	12
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Järn	0,18	0,11
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Kalcium	120	121
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Kalium	191	204
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Magnesium	18	18
1951 Mineralvatten			
1953 Kranvatten			
1962 Te bryggt			
1968 Chilisås tomat			
1972 Senap svensk			
1985 Béchamelsås (beräknat)			
1989 Ostsås ädelost (beräknat)			
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Natrium	39	52
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Selen	1,6	1,6
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Zink	0,52	0,52
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin A	13	13
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Retinol	12	13
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin D	0,44	0,44
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin E	0	0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	β-Karoten	11	11
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin K		0
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin C	1	1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Niacinekvivalente	1	1
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin B12	0,54	0,55
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Folat	12	12
157 Varm choklad mjölk fett 1,5% (beräknat)	Salt	0,1	0,1
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,2	0,2
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,1

158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	0,2
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Summa fleromätt	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Summa enkelomätt	0,2	0,2
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Summa mättade i	0,5	0,4
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fett	0,8	0,7
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fibrer	0,5	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Protein	3,8	3,9
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Kolhydrater	10,8	10,5
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vatten	83,2	84,1
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Aska	0,9	0,9
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Energi (kcal)	68	64
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Energi (kJ)	283	269
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Sackaros	6,1	4,3
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Disackarider	10,8	9,1
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Monosackarider	0	1,1
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Kolesterol	3,2	3,2
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,14
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin K		0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	β-Karoten	4	4
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin E	0	0
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin D	0,44	0,44
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Retinol	4	4
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin A	5	4
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Zink	0,52	0,52
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Selen	1,6	1,7
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Natrium	39	52
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Magnesium	18	18
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Kalium	193	206
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Kalcium	122	123
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Järn	0,18	0,11
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Jod	12	12
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Fosfor	111	114
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Salt	0,1	0,1
1991 Brunsås mjölk (beräknat)			
1992 Sky (beräknat)			
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Folat	12	12
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin B12	0,54	0,55
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Niacinekvivalente	1	1
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
158 Varm choklad mjölk fett 0,5% (beräknat)	Vitamin C	1	1
2000 Tomatsås (beräknat)			
2002 Äggsås m persilja (beräknat)			
2007 Sweet chilisås			
2039 Milda Visp 20% fett			
2040 Milda kaffe 10% fett			

2052 Mörk choklad kakao >70 %  
 2053 Mörk choklad kakao <70%  
 2054 Mörk blockchoklad  
 2055 Mjolkchoklad ospec.  
 2058 Rostad lök  
 2062 Knäckemacka vete olika fyllningar typ Wasa Sandwich  
 2066 Sojakorv  
 2068 Vegetarisk färs sojaprotein fryst  
 2069 Vegebitar, grytbitar av veteprotein  
 2078 Löksås med grädde (beräknat)  
 2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)  
 2080 Nässelstuvning (beräknat)  
 2085 Potatisgratäng matlagningsgrädde (beräknat)  
 2092 Sjömansbiff (beräknat)  
 2096 Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter banan (beräknat)  
 2097 Prinskorv stekt (beräknat)  
 2100 Köttfärssås blandfärs (beräknat)  
 2103 Nöt fläsk kött stekt ospec. (beräknat)  
 2104 Carbonara sås (beräknat)  
 2124 Havregrynsgröt kokt m mjölk (beräknat)  
 2125 Glasnudlar kokta m salt (beräknat)  
 2134 Paj skinka broccoli (beräknat)  
 2138 Kebabpizza hemlagad (beräknat)  
 2142 Ost- och skinksås (beräknat)  
 2162 Palsternacka kokt (beräknat)  
 2164 Fänkål kokt (beräknat)  
 2165 Kroppkakor (beräknat)  
 2174 Korv stroganoff mager (beräknat)  
 2184 Ostkaka fett 7%  
 2189 Rapsolja  
 2197 Äggröra (beräknat)  
 2205 Ägg konventionellt kokt (beräknat)  
 2233 Kebabasås vit fett 30% Rydbergs  
 2255 Mozzarella ost fett 20 %

261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Protein	1,9	1,9
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Kolhydrater	14,2	14,2
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Vatten	70,5	70,5
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Aska	1,9	1,9
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Energi (kcal)	155	155
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Energi (kJ)	648	648
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	β-Karoten	43	43
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,1
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin A	19	19
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Zink	0,23	0,23
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Selen	0,6	0,6
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Natrium	511	511
261 Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Magnesium	17	17



261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Kalium	269	269
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Kalcium	20	20
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Järn	0,34	0,34
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Fosfor	47	47
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Folat	18	18
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,16
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Niacinekvivalente	1,8	1,8
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Niacin	1,4	1,4
261	Potatissallad gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin C	14	14
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,6
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,6	1,6
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	0,2
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Summa fleromätt	0,9	0,9
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Summa enkelomä	1,6	1,6
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Summa mättade f	0,3	0,3
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fett	3,1	3,1
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fibrer	3	3,2
2470	Flytande margarin fett 80% berikad typ Mjuka Milda			
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Protein	1,9	1,8
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Kolhydrater	10,3	10
2506	Kebab m bröd sallad sås (beräknat)			
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vatten	80,5	80,7
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Aska	1,3	1,3
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Energi (kcal)	82	81
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Energi (kJ)	343	339
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Sackaros	1,6	1,5
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Disackarider	1,6	1,6
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Monosackarider	2	1,8
2507	Kebab special m pommes frites (beräknat)			
2517	Råris fullkorn långkornigt kokt m salt (beräknat)			
2520	Tagliatelle äggpasta glutenfritt kokt (beräknat)			
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,11
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
2521	Pasta glutenfri kokt (beräknat)			
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	β-Karoten	1091	1091
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin E	1	1
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin D	3,11	3,13
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Retinol	8	8
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin A	112	112
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Zink	0,41	0,41
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Selen	0,5	2,2
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Natrium	165	168
263	Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Magnesium	16	15

263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Kalium	397	341
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Kalcium	21	21
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Järn	0,47	0,52
2522 Pasta majs 100% glutenfri kokt (beräknat)			
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Fosfor	57	43
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Salt	0,4	0,4
2547 Gröna örter kokta (beräknat)			
2548 Kalops älg (beräknat)			
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Folat	24	27
2557 Tacoskal			
3035 Inlagd sill m gräddfilssås (beräknat)			
3036 Senapssill m sås (beräknat)			
3500 Inlagd sill			
3518 Quinoa röd kokt m salt			
3756 Pasta kokt m salt			
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,15
3791 Bröd vitt fibrer ca 5% typ Jättefranska			
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Niacinekvivalente	2,6	2,4
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Niacin	2,3	2,1
263 Pytt i panna vegetarisk rotfrukt svamp (beräknat)	Vitamin C	10	9
3798 Korvbröd grovt			
3815 Kikärter konserv			
3817 Svarta bönor konserv			
3818 Hamburgerbröd			
3820 Bruna bönor rullpack			
3825 Hamburgerbröd grovt			
3828 Pasta >50% fullkorn kokt m salt			
3845 Dinkel speltvete kokt (beräknat)			
4511 Färsipotatis kokt m salt			
4516 Storkökspotatis kokt m salt			
4610 Senapssill u sås			
4939 Broccoli kokt			
288 Kålrot	Monosackarider	4,7	6,4
288 Kålrot	Energi (kJ)	147	153
288 Kålrot	Energi (kcal)	35	37
288 Kålrot	Aska	0,6	0,6
288 Kålrot	Vatten	89,4	88,8
288 Kålrot	Kolhydrater	6,4	6,1
288 Kålrot	Protein	0,8	1,4
288 Kålrot	Fibrer	2,7	3
288 Kålrot	Fosfor	35	30
288 Kålrot	Jod	1	0
288 Kålrot	Järn	0,22	0,23
288 Kålrot	Kalcium	31	42
288 Kålrot	Kalium	219	166
288 Kålrot	Magnesium	14	9
288 Kålrot	Natrium	7	8
288 Kålrot	Zink	0,3	0,15
288 Kålrot	Vitamin A	0	1
288 Kålrot	β-Karoten	0	14

288 Kålrot	Vitamin K		4
288 Kålrot	Tiamin	0,05	0,05
288 Kålrot	Riboflavin	0,03	0,03
288 Kålrot	Vitamin C	36	57
288 Kålrot	Niacin	1	1,5
288 Kålrot	Niacinekvivalente	1,2	1,7
288 Kålrot	Vitamin B6	0,17	0,22
288 Kålrot	Folat	90	51
292 Rotselleri	Fettsyra 18:3	0	0
292 Rotselleri	Fettsyra 18:2	0,2	0
292 Rotselleri	Fettsyra 18:1	0	0,2
292 Rotselleri	Fettsyra 16:1	0	0
292 Rotselleri	Fettsyra 20:0	0	0
292 Rotselleri	Fettsyra 18:0	0	0
292 Rotselleri	Protein	1,5	1
292 Rotselleri	Kolhydrater	4,9	4,4
292 Rotselleri	Vatten	89	90
292 Rotselleri	Aska	1	1
292 Rotselleri	Energi (kcal)	36	32
292 Rotselleri	Energi (kJ)	152	135
292 Rotselleri	Sackaros	2,8	2,4
292 Rotselleri	Disackarider	2,8	2,4
292 Rotselleri	Monosackarider	0,8	0
292 Rotselleri	Riboflavin	0,14	0,05
292 Rotselleri	Tiamin	0,05	0,05
292 Rotselleri	Vitamin K		1
292 Rotselleri	β-Karoten	0	2
292 Rotselleri	Vitamin E	0,8	0,2
292 Rotselleri	Vitamin A	0	0
292 Rotselleri	Selen	0,7	0
292 Rotselleri	Zink	0,4	0,34
292 Rotselleri	Natrium	7	45
292 Rotselleri	Magnesium	16	12
292 Rotselleri	Kalium	470	296
292 Rotselleri	Kalcium	36	32
292 Rotselleri	Järn	0,4	0,34
292 Rotselleri	Jod	2	0
292 Rotselleri	Fosfor	69	60
292 Rotselleri	Salt	0	0,1
292 Rotselleri	Folat	12	59
292 Rotselleri	Vitamin B6	0,2	0,22
292 Rotselleri	Niacinekvivalente	1,3	0,7
292 Rotselleri	Niacin	1	0,6
292 Rotselleri	Vitamin C	11	9
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Summa mättade i	2,7	2,7
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Summa enkelomä	1,8	1,8
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Summa fleromätt	0,5	0,5
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,4	0,4

304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,2	1,2
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,5
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,7	1,7
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,3	0,3
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kolesterol	10,9	10,9
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Monosackarider	1,4	1,2
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Disackarider	0,5	0,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Sackaros	0,2	0,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Energi (kJ)	352	346
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Energi (kcal)	84	83
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Aska	1,7	1,7
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vatten	84	84,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kolhydrater	5,2	5
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Protein	1,1	1,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Alkohol	0,4	0,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fibrer	1,4	1,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fett	5,4	5,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Fosfor	36	36
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Järn	1,09	1,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kalcium	26	22
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Kalium	152	152
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Magnesium	8	9
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Natrium	324	324
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Zink	0,07	0,08
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Selen	0,2	0,2
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin A	41	41
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Retinol	36	36
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	β-Karoten	57	57
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin C	1	1
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	0,6	0,6
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,02	0,02
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Folat	5	6
304 Jordärtskockssoppa (beräknat)	Salt	0,8	0,8
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,3
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,2	2,2
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	0,4
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Monosackarider	5,7	6,3
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Disackarider	2	2

314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Sackaros	1,9	1,9
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Energi (kJ)	393	394
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Energi (kcal)	94	94
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Aska	1,2	1,2
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vatten	79,9	79,7
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Kolhydrater	10,6	10,4
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Protein	1	1,2
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fibrer	2,6	2,7
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Fosfor	38	36
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Jod	26	26
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Järn	0,27	0,27
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Kalcium	30	34
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Kalium	256	222
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Magnesium	13	11
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Natrium	221	223
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Zink	0,31	0,25
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Selen	0,2	0,1
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vitamin A	138	138
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vitamin E	0,8	0,7
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	β-Karoten	1247	1253
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vitamin C	12	18
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Niacin	1,1	1,2
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Niacinekvivalente	1,3	1,4
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,14
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Folat	41	32
314 Rotfrukter stekta (beräknat)	Salt	0,6	0,6
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:2	1	0,9
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,9	2,9
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,3	1,3
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,2	0,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Summa fleromätt	1,3	1,3
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Summa enkelomä	3	3
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Summa mättade f	2,4	2,4
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fett	7,5	7,5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fibrer	2	2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Protein	6,3	6,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Kolhydrater	5,1	5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vatten	76,8	77
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Aska	2,1	2,1
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Energi (kcal)	117	116
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Energi (kJ)	488	484

315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Sackaros	2,1	2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Disackarider	2,1	2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Monosackarider	1,4	1,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Kolesterol	102,5	102,5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,15
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	β-Karoten	1864	1865
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin E	2,7	2,6
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,46
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Retinol	90	90
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin A	274	275
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Selen	7,3	7,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Zink	0,83	0,82
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Natrium	482	491
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Magnesium	15	14
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Kalium	277	237
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Kalcium	96	95
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Järn	0,73	0,71
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Fosfor	125	123
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Salt	1,2	1,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Folat	36	43
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,12
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Niacinekvivalente	2,3	2,2
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Niacin	0,8	0,7
315 Rotfruktsbiff stekt (beräknat)	Vitamin C	5	4
333 Champinjoner färska	Fettsyra 18:2	0,1	0
333 Champinjoner färska	Fettsyra 18:0	0	0
333 Champinjoner färska	Fettsyra 16:0	0	0
333 Champinjoner färska	Summa fleromätt	0,1	0
333 Champinjoner färska	Summa mättade l	0	0
333 Champinjoner färska	Fibrer	1,3	2,4
333 Champinjoner färska	Protein	2,5	2,4
333 Champinjoner färska	Kolhydrater	2,9	2,7
333 Champinjoner färska	Vatten	92,2	91,4
333 Champinjoner färska	Aska	0,9	0,9
333 Champinjoner färska	Energi (kcal)	26	27
333 Champinjoner färska	Energi (kJ)	111	114
333 Champinjoner färska	Monosackarider	0,3	0,1
333 Champinjoner färska	Riboflavin	0,4	0,43
333 Champinjoner färska	Tiamin	0,09	0,07
333 Champinjoner färska	Vitamin K		0
333 Champinjoner färska	β-Karoten	10	0
333 Champinjoner färska	Vitamin D	0	0,15
333 Champinjoner färska	Vitamin A	1	0
333 Champinjoner färska	Selen	3	17
333 Champinjoner färska	Zink	0,5	0,51
333 Champinjoner färska	Natrium	5	0
333 Champinjoner färska	Magnesium	12	8

333 Champinjoner färska	Kalium	389	110
333 Champinjoner färska	Kalcium	3	10
333 Champinjoner färska	Järn	0,33	0,24
333 Champinjoner färska	Fosfor	112	15
333 Champinjoner färska	Salt	0	0
333 Champinjoner färska	Folat	31	33
333 Champinjoner färska	Vitamin B6	0,18	0,04
333 Champinjoner färska	Niacinekvivalente	3,8	3
333 Champinjoner färska	Niacin	3,4	2,6
333 Champinjoner färska	Vitamin C	5	0
337 Grönkål	Fettsyra 18:3	0,3	0
337 Grönkål	Fettsyra 18:2	0,1	0
337 Grönkål	Fettsyra 16:1	0	0
337 Grönkål	Fettsyra 16:0	0,1	0
337 Grönkål	Summa fleromätt	0,5	0
337 Grönkål	Summa enkelomä	0	0
337 Grönkål	Summa mättade f	0,1	0
337 Grönkål	Fibrer	3,8	3,7
337 Grönkål	Protein	3,3	3,4
337 Grönkål	Kolhydrater	5,7	3,2
337 Grönkål	Vatten	85	87,5
337 Grönkål	Energi (kcal)	50	40
337 Grönkål	Energi (kJ)	209	167
337 Grönkål	Riboflavin	0,13	0,15
337 Grönkål	Tiamin	0,11	0,08
337 Grönkål	Vitamin K		347
337 Grönkål	β-Karoten	5350	3150
337 Grönkål	Vitamin E	5,4	2,1
337 Grönkål	Vitamin A	446	263
337 Grönkål	Selen	2,3	0
337 Grönkål	Zink	0,4	0,44
337 Grönkål	Natrium	12	22
337 Grönkål	Magnesium	30	20
337 Grönkål	Kalium	530	378
337 Grönkål	Kalcium	157	128
337 Grönkål	Järn	1,7	0,86
337 Grönkål	Jod	1	0
337 Grönkål	Fosfor	56	69
337 Grönkål	Salt	0	0,1
337 Grönkål	Folat	30	111
337 Grönkål	Vitamin B6	0,27	0,2
337 Grönkål	Niacinekvivalente	1,6	2,5
337 Grönkål	Niacin	1	1,9
337 Grönkål	Vitamin C	120	74
347 Majskorn frysta	Fettsyra 18:3	0	0
347 Majskorn frysta	Fettsyra 18:2	0,4	0,3
347 Majskorn frysta	Fettsyra 18:1	0,2	0,3
347 Majskorn frysta	Fettsyra 18:0	0	0,1
347 Majskorn frysta	Fettsyra 16:0	0,1	0,2
347 Majskorn frysta	Fettsyra 4:0-10:0	0	0,3

347 Majskorn frysta	Summa fleromätt	0,4	0,3
347 Majskorn frysta	Summa enkelomätt	0,2	0,3
347 Majskorn frysta	Summa mättade lipider	0,1	0,7
347 Majskorn frysta	Fett	0,8	1,5
347 Majskorn frysta	Fibrer	1,8	5,2
347 Majskorn frysta	Protein	3	3,1
347 Majskorn frysta	Kolhydrater	18,9	15,6
347 Majskorn frysta	Vatten	75	74,1
347 Majskorn frysta	Aska	0,5	0,5
347 Majskorn frysta	Energi (kcal)	100	99
347 Majskorn frysta	Energi (kJ)	416	414
347 Majskorn frysta	Sackaros	0,8	3,2
347 Majskorn frysta	Disackarider	0,9	3,2
347 Majskorn frysta	Monosackarider	0,8	0,4
347 Majskorn frysta	Riboflavin	0,1	0,06
347 Majskorn frysta	Tiamin	0,1	0,1
347 Majskorn frysta	Vitamin K		0
347 Majskorn frysta	β-Karoten	0	36
347 Majskorn frysta	Vitamin E	0,5	0,1
347 Majskorn frysta	Vitamin A	2	5
347 Majskorn frysta	Selen	0,5	4
347 Majskorn frysta	Zink	0,4	0,41
347 Majskorn frysta	Natrium	3	1
347 Majskorn frysta	Magnesium	22	23
347 Majskorn frysta	Kalium	210	147
347 Majskorn frysta	Kalcium	3	6
347 Majskorn frysta	Järn	0,4	0,36
347 Majskorn frysta	Jod	1	0
347 Majskorn frysta	Fosfor	69	66
347 Majskorn frysta	Salt	0	0
347 Majskorn frysta	Folat	36	68
347 Majskorn frysta	Vitamin B6	0,18	0,16
347 Majskorn frysta	Niacin	1,6	1,6
347 Majskorn frysta	Vitamin C	5	6
350 Paprika grön	Summa mättade lipider	0	0
350 Paprika grön	Summa fleromätt	0	0
350 Paprika grön	Fettsyra 16:0	0	0
350 Paprika grön	Fettsyra 18:2	0	0
350 Paprika grön	Fettsyra 18:3	0	0
350 Paprika grön	Monosackarider	2,7	2,9
350 Paprika grön	Disackarider	0	0,1
350 Paprika grön	Sackaros	0	0,1
350 Paprika grön	Energi (kJ)	88	78
350 Paprika grön	Energi (kcal)	21	19
350 Paprika grön	Aska	0,4	0,4
350 Paprika grön	Vatten	93,4	94,1
350 Paprika grön	Kolhydrater	3,3	3
350 Paprika grön	Protein	0,8	0,5
350 Paprika grön	Fosfor	23	15
350 Paprika grön	Jod	0	0



350 Paprika grön	Järn	0,34	0,29
350 Paprika grön	Kalcium	6	10
350 Paprika grön	Kalium	173	110
350 Paprika grön	Magnesium	9	8
350 Paprika grön	Natrium	1	0
350 Paprika grön	Zink	0,2	0,14
350 Paprika grön	Selen	0,2	0
350 Paprika grön	Vitamin A	12	14
350 Paprika grön	Vitamin E	0,8	0,7
350 Paprika grön	β-Karoten	140	161
350 Paprika grön	Vitamin K		12
350 Paprika grön	Tiamin	0,03	0,02
350 Paprika grön	Riboflavin	0,02	0
350 Paprika grön	Vitamin C	115	109
350 Paprika grön	Niacin	0,5	0,7
350 Paprika grön	Niacinekvivalente	0,7	0,8
350 Paprika grön	Vitamin B6	0,21	0,19
350 Paprika grön	Folat	14	20
351 Paprika röd	Fettsyra 18:3	0	0
351 Paprika röd	Fettsyra 18:2	0,1	0
351 Paprika röd	Fettsyra 18:1	0	0
351 Paprika röd	Fettsyra 18:0	0	0
351 Paprika röd	Fettsyra 16:0	0	0
351 Paprika röd	Fettsyra 14:0	0	0
351 Paprika röd	Summa fleromätt	0,1	0
351 Paprika röd	Summa enkelomä	0	0
351 Paprika röd	Summa mättade l	0,1	0
351 Paprika röd	Fibrer	1,9	0,9
351 Paprika röd	Protein	1,1	0,5
351 Paprika röd	Kolhydrater	5,2	4,1
351 Paprika röd	Vatten	91,1	93,4
351 Paprika röd	Aska	0,6	0,9
351 Paprika röd	Energi (kcal)	31	22
351 Paprika röd	Energi (kJ)	130	94
351 Paprika röd	Monosackarider	4,5	4,8
351 Paprika röd	Riboflavin	0,09	0,05
351 Paprika röd	Tiamin	0,05	0,02
351 Paprika röd	Vitamin K		7
351 Paprika röd	β-Karoten	660	417
351 Paprika röd	Vitamin E	3,2	2,6
351 Paprika röd	Vitamin A	55	40
351 Paprika röd	Selen	0,2	0
351 Paprika röd	Zink	0,3	0,16
351 Paprika röd	Natrium	1	0
351 Paprika röd	Magnesium	11	8
351 Paprika röd	Kalium	218	116
351 Paprika röd	Kalcium	6	8
351 Paprika röd	Järn	0,39	0,28
351 Paprika röd	Jod		0
351 Paprika röd	Fosfor	24	15

351 Paprika röd	Folat	77	57
351 Paprika röd	Vitamin B6	0,41	0,24
351 Paprika röd	Niacinekvivalente	1	0,9
351 Paprika röd	Niacin	0,9	0,8
351 Paprika röd	Vitamin C	200	144
362 Squash	Fettsyra 18:3	0	0
362 Squash	Fettsyra 18:2	0	0
362 Squash	Fettsyra 18:1	0	0
362 Squash	Fettsyra 16:0	0	0
362 Squash	Summa fleromätt	0	0
362 Squash	Summa enkelomä	0	0
362 Squash	Summa mättade i	0	0
362 Squash	Fibrer	1	1,8
362 Squash	Protein	1,2	0
362 Squash	Kolhydrater	2,2	2,5
362 Squash	Aska	0,5	0,6
362 Squash	Energi (kcal)	17	15
362 Squash	Energi (kJ)	70	61
362 Squash	Sackaros	0,6	0,1
362 Squash	Disackarider	0,6	0,1
362 Squash	Monosackarider	1,3	2,9
362 Squash	Riboflavin	0,03	0,04
362 Squash	Tiamin	0,07	0,03
362 Squash	Vitamin K		27
362 Squash	β-Karoten	23	177
362 Squash	Vitamin E	0,1	0,6
362 Squash	Vitamin A	2	15
362 Squash	Zink	0,3	0,41
362 Squash	Natrium	3	0
362 Squash	Magnesium	22	17
362 Squash	Kalium	250	148
362 Squash	Kalcium	15	20
362 Squash	Järn	0,4	0,28
362 Squash	Jod	2	0
362 Squash	Fosfor	32	28
362 Squash	Salt	0	0
362 Squash	Folat	22	30
362 Squash	Niacinekvivalente	0,6	0,5
362 Squash	Niacin	0,4	0,5
362 Squash	Vitamin C	9	24
381 Paprika gul	Fibrer	3	1,4
381 Paprika gul	Protein	1,1	0,5
381 Paprika gul	Kolhydrater	4,4	4,3
381 Paprika gul	Vatten	90,9	93,2
381 Paprika gul	Aska	0,5	0,5
381 Paprika gul	Energi (kcal)	29	24
381 Paprika gul	Energi (kJ)	122	98
381 Paprika gul	Monosackarider	3,4	4,8
381 Paprika gul	Riboflavin	0,02	0
381 Paprika gul	Tiamin	0,05	0,03

381 Paprika gul	Vitamin K		5
381 Paprika gul	β-Karoten	140	133
381 Paprika gul	Vitamin E	2,2	2,1
381 Paprika gul	Vitamin A	12	17
381 Paprika gul	Selen	0,5	0
381 Paprika gul	Zink	0,1	0,13
381 Paprika gul	Natrium	1	0
381 Paprika gul	Magnesium	16	8
381 Paprika gul	Kalium	218	123
381 Paprika gul	Kalcium	7	7
381 Paprika gul	Järn	0,29	0,3
381 Paprika gul	Jod		0
381 Paprika gul	Fosfor	25	16
381 Paprika gul	Folat	55	41
381 Paprika gul	Vitamin B6	0,35	0,22
381 Paprika gul	Niacinekvivalente	1,1	0,9
381 Paprika gul	Niacin	0,9	0,8
381 Paprika gul	Vitamin C	205	163
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,1	0,1
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,1	0,1
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
391 Råkost u dressing (beräknat)	Summa fleromätt	0,2	0,2
391 Råkost u dressing (beräknat)	Summa enkelomä	0,1	0,1
391 Råkost u dressing (beräknat)	Summa mättade f	0,1	0,2
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fett	0,5	0,6
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fibrer	2,7	2,8
391 Råkost u dressing (beräknat)	Protein	2,8	2,8
391 Råkost u dressing (beräknat)	Kolhydrater	7,5	6,9
391 Råkost u dressing (beräknat)	Vatten	85,7	86,2
391 Råkost u dressing (beräknat)	Aska	0,7	0,7
391 Råkost u dressing (beräknat)	Energi (kcal)	52	50
391 Råkost u dressing (beräknat)	Energi (kJ)	218	210
391 Råkost u dressing (beräknat)	Sackaros	1,1	1,5
391 Råkost u dressing (beräknat)	Disackarider	1,2	1,6
391 Råkost u dressing (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,1
391 Råkost u dressing (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,03
391 Råkost u dressing (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
391 Råkost u dressing (beräknat)	β-Karoten	1907	1909
391 Råkost u dressing (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,5
391 Råkost u dressing (beräknat)	Vitamin A	187	188
391 Råkost u dressing (beräknat)	Selen	1,9	1,9
391 Råkost u dressing (beräknat)	Zink	0,35	0,33
391 Råkost u dressing (beräknat)	Natrium	96	85
391 Råkost u dressing (beräknat)	Magnesium	16	15
391 Råkost u dressing (beräknat)	Kalium	185	181
391 Råkost u dressing (beräknat)	Järn	0,55	0,52
391 Råkost u dressing (beräknat)	Fosfor	49	48

391 Råkost u dressing (beräknat)	Salt	0,2	0,2
391 Råkost u dressing (beräknat)	Folat	38	40
391 Råkost u dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,11
391 Råkost u dressing (beräknat)	Niacinekvivalente	1,1	1,1
391 Råkost u dressing (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
391 Råkost u dressing (beräknat)	Vitamin C	17	17
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Summa mättade i	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Summa enkelomå	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fettsyra 18:1	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Monosackarider	3,7	4,4
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Disackarider	0,1	0,1
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Energi (kJ)	118	92
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Energi (kcal)	28	22
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Aska	0,5	0,6
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Vatten	91,5	93,5
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Kolhydrater	4,5	4
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Protein	1	0,5
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fibrer	2,4	1,3
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Fosfor	24	15
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Jod		0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Järn	0,34	0,29
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Kalcium	6	8
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Kalium	209	118
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Magnesium	13	8
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Natrium	1	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Zink	0,2	0,14
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Selen	0,3	0
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Vitamin A	29	25
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Vitamin E	2,3	2
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	β-Karoten	348	252
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Vitamin K		7
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Tiamin	0,04	0,02
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,02
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Vitamin C	185	145
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Niacin	0,8	0,8
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Niacinekvivalente	1	0,9
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Vitamin B6	0,34	0,22
392 Paprika grön gul röd (beräknat)	Folat	56	43
400 Majskorn konserv u lag	Fettsyra 18:2	0,3	0,5
400 Majskorn konserv u lag	Fettsyra 18:1	0,1	0,4
400 Majskorn konserv u lag	Fettsyra 20:0	0	0
400 Majskorn konserv u lag	Fettsyra 18:0	0	0
400 Majskorn konserv u lag	Fettsyra 16:0	0,1	0,2

400 Majs-korn konserv u lag	Fettsyra 4:0-10:0	0	0,1
400 Majs-korn konserv u lag	Summa fleromätt	0,3	0,5
400 Majs-korn konserv u lag	Summa enkelomätt	0,1	0,4
400 Majs-korn konserv u lag	Summa mättade i	0,1	0,3
400 Majs-korn konserv u lag	Fett	0,6	1,5
400 Majs-korn konserv u lag	Fibrer	1,8	2,9
400 Majs-korn konserv u lag	Protein	2,9	2,1
400 Majs-korn konserv u lag	Kolhydrater	20,2	12,9
400 Majs-korn konserv u lag	Vatten	73,6	79,6
400 Majs-korn konserv u lag	Aska	0,9	0,9
400 Majs-korn konserv u lag	Energi (kcal)	103	80
400 Majs-korn konserv u lag	Energi (kJ)	429	334
400 Majs-korn konserv u lag	Sackaros	0,8	5,5
400 Majs-korn konserv u lag	Disackarider	0,9	5,5
400 Majs-korn konserv u lag	Monosackarider	0,8	0,3
400 Majs-korn konserv u lag	Riboflavin	0,08	0,07
400 Majs-korn konserv u lag	Tiamin	0,05	0,03
400 Majs-korn konserv u lag	Vitamin K		0
400 Majs-korn konserv u lag	β-Karoten	0	26
400 Majs-korn konserv u lag	Vitamin E	0,5	0,1
400 Majs-korn konserv u lag	Vitamin A	0	4
400 Majs-korn konserv u lag	Selen	0,5	0
400 Majs-korn konserv u lag	Zink	0,6	0,36
400 Majs-korn konserv u lag	Natrium	310	170
400 Majs-korn konserv u lag	Magnesium	23	15
400 Majs-korn konserv u lag	Kalium	200	151
400 Majs-korn konserv u lag	Järn	0,6	0,3
400 Majs-korn konserv u lag	Jod		0
400 Majs-korn konserv u lag	Fosfor	67	47
400 Majs-korn konserv u lag	Salt	0,8	0,4
400 Majs-korn konserv u lag	Folat	32	54
400 Majs-korn konserv u lag	Vitamin B6	0,2	0,1
400 Majs-korn konserv u lag	Niacinekvivalente	1,5	1,7
400 Majs-korn konserv u lag	Niacin	1,2	1,4
400 Majs-korn konserv u lag	Vitamin C	5	3
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Summa mättade i	1,8	2
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Summa enkelomätt	8,9	7,8
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Summa fleromätt	1,4	0,7
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fettsyra 16:0	1,5	1,6
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fettsyra 18:0	0,3	0,3
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fettsyra 18:1	8,7	7,6
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fettsyra 18:2	1,3	0,5
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Monosackarider	0,1	0
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Disackarider	0,2	0
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Sackaros	0,2	0
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Energi (kJ)	540	535
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Energi (kcal)	129	128
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Aska	6,4	3,8

401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Vatten	75,5	78,8
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Kolhydrater	1,6	1,1
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Protein	1,4	0,6
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fibrer	2,4	2,6
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fett	12,7	13,1
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Fosfor	17	5
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Jod	5	22
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Järn	1,6	0,24
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Kalcium	61	102
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Kalium	55	47
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Magnesium	22	15
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Natrium	2250	1360
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Zink	0,2	0,06
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Selen	0,5	0
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Vitamin A	23	22
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Vitamin E	0,1	4,4
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	β-Karoten	280	243
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Vitamin K		15
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Riboflavin	0	0
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Vitamin C	0	4
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Niacin	0	0,1
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Niacinekvivalente	0,2	0,2
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Vitamin B6	0,02	0,02
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Folat	10	1
401 Oliver gröna m paprikafyllning inlagda	Salt	5,6	3,4
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 18:3	0,2	0,1
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 18:2	3,8	0,9
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 18:1	24,7	8,4
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 16:1	0,4	0,1
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 20:0	0,1	0
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 18:0	0,8	0,3
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 16:0	4,1	1,3
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
402 Oliver svarta m olja avrunna	Summa fleromätt	4	1,1
402 Oliver svarta m olja avrunna	Summa enkelomä	25	8,5
402 Oliver svarta m olja avrunna	Summa mättade i	5	1,6
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fett	36	14,1
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fibrer	4	3,5
402 Oliver svarta m olja avrunna	Protein	2,2	0,8
402 Oliver svarta m olja avrunna	Kolhydrater	4,8	1,8
402 Oliver svarta m olja avrunna	Vatten	43,5	77,4
402 Oliver svarta m olja avrunna	Aska	9,5	2,4
402 Oliver svarta m olja avrunna	Energi (kcal)	354	142
402 Oliver svarta m olja avrunna	Energi (kJ)	1483	594
402 Oliver svarta m olja avrunna	Sackaros	1,2	0
402 Oliver svarta m olja avrunna	Disackarider	1,2	0
402 Oliver svarta m olja avrunna	Monosackarider	0,6	0
402 Oliver svarta m olja avrunna	Riboflavin	0	0,01
402 Oliver svarta m olja avrunna	Vitamin K		19
402 Oliver svarta m olja avrunna	β-Karoten	40	214

402 Oliver svarta m olja avrunna	Vitamin E	0,1	7
402 Oliver svarta m olja avrunna	Vitamin A	3	18
402 Oliver svarta m olja avrunna	Selen	0,5	0
402 Oliver svarta m olja avrunna	Zink	0,2	0,15
402 Oliver svarta m olja avrunna	Natrium	3300	815
402 Oliver svarta m olja avrunna	Magnesium	22	13
402 Oliver svarta m olja avrunna	Kalium	55	24
402 Oliver svarta m olja avrunna	Kalcium	61	88
402 Oliver svarta m olja avrunna	Järn	1,6	1,5
402 Oliver svarta m olja avrunna	Jod		0
402 Oliver svarta m olja avrunna	Fosfor	29	6
402 Oliver svarta m olja avrunna	Salt	8,3	2
402 Oliver svarta m olja avrunna	Folat	10	1
402 Oliver svarta m olja avrunna	Vitamin B6	0,01	0,01
402 Oliver svarta m olja avrunna	Niacinekvivalente	0,4	0,2
402 Oliver svarta m olja avrunna	Niacin	0	0
404 Sparris vit konserv u lag	Summa mättade f	0,2	0
404 Sparris vit konserv u lag	Summa enkelomä	0	0
404 Sparris vit konserv u lag	Summa fleromätt	0,4	0
404 Sparris vit konserv u lag	Fettsyra 16:0	0,2	0
404 Sparris vit konserv u lag	Fettsyra 18:0	0	0
404 Sparris vit konserv u lag	Fettsyra 18:1	0	0
404 Sparris vit konserv u lag	Fettsyra 18:2	0,4	0
404 Sparris vit konserv u lag	Fettsyra 18:3	0	0
404 Sparris vit konserv u lag	Monosackarider	0,9	1,1
404 Sparris vit konserv u lag	Disackarider	0,2	0
404 Sparris vit konserv u lag	Sackaros	0,2	0
404 Sparris vit konserv u lag	Energi (kJ)	89	65
404 Sparris vit konserv u lag	Energi (kcal)	21	15
404 Sparris vit konserv u lag	Aska	0,8	1,1
404 Sparris vit konserv u lag	Vatten	94	95
404 Sparris vit konserv u lag	Kolhydrater	0,9	0,5
404 Sparris vit konserv u lag	Protein	2,1	0,9
404 Sparris vit konserv u lag	Fibrer	1,5	1,9
404 Sparris vit konserv u lag	Fosfor	28	19
404 Sparris vit konserv u lag	Jod		31
404 Sparris vit konserv u lag	Järn	0,4	1,3
404 Sparris vit konserv u lag	Kalcium	14	8
404 Sparris vit konserv u lag	Kalium	130	86
404 Sparris vit konserv u lag	Magnesium	9	5
404 Sparris vit konserv u lag	Natrium	290	262
404 Sparris vit konserv u lag	Zink	0,4	0,23
404 Sparris vit konserv u lag	Selen	0,2	0
404 Sparris vit konserv u lag	Vitamin A	14	1
404 Sparris vit konserv u lag	Vitamin E	0,3	0,2
404 Sparris vit konserv u lag	β-Karoten	169	7
404 Sparris vit konserv u lag	Vitamin K		5
404 Sparris vit konserv u lag	Tiamin	0,03	0,03
404 Sparris vit konserv u lag	Riboflavin	0,04	0,03
404 Sparris vit konserv u lag	Vitamin C	15	8

404 Sparris vit konserv u lag	Niacin	0,3	0,4
404 Sparris vit konserv u lag	Niacinekvivalente	0,7	0,6
404 Sparris vit konserv u lag	Vitamin B6	0,04	0,03
404 Sparris vit konserv u lag	Folat	96	59
404 Sparris vit konserv u lag	Salt	0,7	0,7
428 Champinjoner konserv u lag	Summa mättade l	0,1	0
428 Champinjoner konserv u lag	Summa fleromätt	0,2	0
428 Champinjoner konserv u lag	Fettsyra 16:0	0,1	0
428 Champinjoner konserv u lag	Fettsyra 18:2	0	0
428 Champinjoner konserv u lag	Fettsyra 18:3	0,1	0
428 Champinjoner konserv u lag	Monosackarider	0,3	0,2
428 Champinjoner konserv u lag	Disackarider	0,1	0
428 Champinjoner konserv u lag	Sackaros	0,1	0
428 Champinjoner konserv u lag	Energi (kJ)	109	77
428 Champinjoner konserv u lag	Energi (kcal)	26	18
428 Champinjoner konserv u lag	Aska	1,7	0,9
428 Champinjoner konserv u lag	Vatten	91	93,6
428 Champinjoner konserv u lag	Kolhydrater	2,7	0,3
428 Champinjoner konserv u lag	Protein	1,9	2,4
428 Champinjoner konserv u lag	Fibrer	2,4	2,5
428 Champinjoner konserv u lag	Fosfor	76	37
428 Champinjoner konserv u lag	Jod		0
428 Champinjoner konserv u lag	Järn	0,8	0,26
428 Champinjoner konserv u lag	Kalcium	18	9
428 Champinjoner konserv u lag	Kalium	190	62
428 Champinjoner konserv u lag	Magnesium	8	3
428 Champinjoner konserv u lag	Natrium	420	223
428 Champinjoner konserv u lag	Zink	0,9	0,32
428 Champinjoner konserv u lag	Selen	2	4,4
428 Champinjoner konserv u lag	Vitamin E	0,1	0
428 Champinjoner konserv u lag	Vitamin K		0
428 Champinjoner konserv u lag	Tiamin	0,02	0,01
428 Champinjoner konserv u lag	Riboflavin	0,19	0,12
428 Champinjoner konserv u lag	Vitamin C	2	15
428 Champinjoner konserv u lag	Niacin	1,2	0,5
428 Champinjoner konserv u lag	Niacinekvivalente	1,5	0,9
428 Champinjoner konserv u lag	Folat	12	6
428 Champinjoner konserv u lag	Vitamin B6	0,06	0,02
428 Champinjoner konserv u lag	Salt	1,1	0,6
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Summa mättade l	1,2	1,1
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Summa enkelomä	2,4	2,4
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Summa fleromätt	1,2	1,1
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,7	0,6
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,3	2,3



439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,9	0,8
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Kolesterol	43,9	44,2
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Monosackarider	1	0,6
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Disackarider	2,2	0,9
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Sackaros	2,1	0,8
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Energi (kJ)	507	486
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Energi (kcal)	121	116
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Aska	2,5	2,3
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vatten	71,7	73,2
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Kolhydrater	11,4	10,4
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Protein	5	4,8
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fibrer	4	3,9
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fett	5,3	5,3
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fosfor	110	112
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Järn	0,93	0,92
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Kalcium	61	59
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Magnesium	23	21
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Kalium	340	298
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Natrium	599	549
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Zink	0,75	0,72
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Selen	4,8	4,5
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin A	103	104
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Retinol	42	42
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,27
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin E	2	1,8
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	β-Karoten	613	618
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,07
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,1
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin C	5	4
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Niacin	1,1	0,8
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Niacinekvivalente	2,1	1,8
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,21
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,19
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Folat	27	48
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Salt	1,5	1,4
439 Grönsaksbiff stekt (beräknat)	Fullkorn totalt	0	0
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Protein	1,7	1,7
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Kolhydrater	4,1	4,1
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Vatten	75	75
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Aska	1,3	1,3
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Energi (kcal)	176	176
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Energi (kJ)	736	736
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Monosackarider	1,7	1,7
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin E	3,6	3,6
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin A	90	90

442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Selen	1,2	1,2
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Zink	0,37	0,37
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Natrium	285	285
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Kalium	207	207
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Magnesium	12	12
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Kalcium	60	60
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Järn	0,58	0,58
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Fosfor	48	48
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Folat	59	59
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,8	0,8
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
442 Grönsallat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin C	16	16
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Monosackarider	1,8	1,8
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Energi (kJ)	665	665
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Energi (kcal)	159	159
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Aska	1,2	1,2
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Vatten	77,4	77,4
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Kolhydrater	3,9	3,9
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Protein	1,5	1,5
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Fosfor	43	43
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Järn	0,45	0,45
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Kalcium	51	51
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Magnesium	11	11
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Kalium	199	199
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Natrium	255	255
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Zink	0,3	0,3
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Selen	1,1	1,1
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin A	82	82
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin E	3,2	3,2
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,06
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin C	14	14
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,7	0,7
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
443 Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås (beräknat)	Folat	30	30
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fettsyra 18:3		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fettsyra 18:2		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fettsyra 18:1		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fettsyra 18:0		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fettsyra 16:0		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fettsyra 14:0		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Summa fleromätt		0,1	0,1
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Summa enkelomä		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Summa mättade f		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fibrer		1	0,8
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Protein		0,9	0,8
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Kolhydrater		2,8	2,7
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Vatten		94,7	95

444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Aska		0,5	0,5
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Energi (kcal)		18	17
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Energi (kJ)		76	71
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Sackaros		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Disackarider		0	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Monosackarider		2,5	2,6
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Riboflavin		0,01	0,01
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Tiamin		0,03	0,03
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Vitamin E		0,8	0,7
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Vitamin A		28	28
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Selen		0,1	0
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Zink		0,18	0,17
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Natrium		3	3
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Kalium		207	191
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Magnesium		11	10
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Kalcium		17	17
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Järn		0,32	0,31
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Fosfor		26	24
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Folat		40	38
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Vitamin B6		0,13	0,11
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Niacinekvivalente		0,6	0,6
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Niacin		0,5	0,5
444 Grönsallat gurka tomat paprika u dressing (beräkr Vitamin C		45	38
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fettsyra 18:1	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Summa enkelomä	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Summa mättade l	0	0
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fett	0,2	0,2
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fibrer	3	1,7
451 Paprika förvälld (beräknat)	Protein	1,3	0,6
451 Paprika förvälld (beräknat)	Kolhydrater	5,6	5
451 Paprika förvälld (beräknat)	Vatten	88,8	91,2
451 Paprika förvälld (beräknat)	Avfall (skal etc.)	19	19
451 Paprika förvälld (beräknat)	Aska	1,1	1,3
451 Paprika förvälld (beräknat)	Energi (kcal)	36	28
451 Paprika förvälld (beräknat)	Energi (kJ)	149	117
451 Paprika förvälld (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
451 Paprika förvälld (beräknat)	Disackarider	0,2	0,2
451 Paprika förvälld (beräknat)	Monosackarider	4,7	5,6
451 Paprika förvälld (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,02
451 Paprika förvälld (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
451 Paprika förvälld (beräknat)	β-Karoten	439	320
451 Paprika förvälld (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,5
451 Paprika förvälld (beräknat)	Vitamin A	37	32
451 Paprika förvälld (beräknat)	Selen	0,4	0

451 Paprika förvälld (beräknat)	Zink	0,25	0,18
451 Paprika förvälld (beräknat)	Natrium	200	201
451 Paprika förvälld (beräknat)	Kalium	184	104
451 Paprika förvälld (beräknat)	Magnesium	16	10
451 Paprika förvälld (beräknat)	Kalcium	9	11
451 Paprika förvälld (beräknat)	Järn	0,43	0,37
451 Paprika förvälld (beräknat)	Jod		25
451 Paprika förvälld (beräknat)	Fosfor	31	20
451 Paprika förvälld (beräknat)	Salt	0,5	0,5
451 Paprika förvälld (beräknat)	Folat	42	33
451 Paprika förvälld (beräknat)	Vitamin B6	0,3	0,2
451 Paprika förvälld (beräknat)	Niacinekvivalente	1,2	1,1
451 Paprika förvälld (beräknat)	Niacin	1	1
451 Paprika förvälld (beräknat)	Vitamin C	128	101
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,5	0,4
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,1	1,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	0,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,6
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Summa enkelomä	1,2	1,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Summa mättade f	0,2	0,2
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fett	2,2	2,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fibrer	2,4	2,4
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Alkohol	0,1	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Protein	0,9	0,8
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Kolhydrater	9	8,3
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vatten	84,1	85
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Aska	1,3	1,3
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Energi (kcal)	65	61
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Energi (kJ)	273	255
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Sackaros	2,1	2,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Disackarider	2,1	2,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Monosackarider	6	6,1
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
453 Rödkål tillagad (beräknat)	β-Karoten	8	11
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,6
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,08
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Retinol	6	6
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin A	6	6
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Selen	0	0
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Zink	0,11	0,11
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Natrium	278	272
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Kalium	217	199

453 Rödkål tillagad (beräknat)	Magnesium	10	10
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Kalcium	26	25
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Järn	0,31	0,45
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Fosfor	24	22
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Salt	0,7	0,7
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Folat	20	20
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,12
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Niacinekvivalente	0,5	0,4
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
453 Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin C	23	22
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	0,2
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,7	0,7
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,1	0,1
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Summa fleromätt	0,5	0,3
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Summa enkelomätt	0,7	0,7
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Summa mättade	0,2	0,1
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fett	1,4	1,4
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fibrer	1,6	3
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Protein	3,2	3
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Kolhydrater	3,7	3,4
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vatten	87,7	86,7
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Energi (kcal)	44	45
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Aska	2,4	2,4
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Energi (kJ)	183	187
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Disackarider	0	0
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,1
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Riboflavin	0,48	0,52
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08
457 Champinjoner stekta (beräknat)	β-Karoten	15	2
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,22
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Retinol	3	3
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin A	5	4
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Selen	3,8	21,5
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Zink	0,63	0,65
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Magnesium	16	11
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Natrium	497	490
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Kalium	493	139
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Kalcium	5	14
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Järn	0,43	0,31
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Fosfor	143	20
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Salt	1,2	1,2
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Folat	27	29

457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,05
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Niacinekvivalente	4,8	3,8
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Niacin	4,3	3,3
457 Champinjoner stekta (beräknat)	Vitamin C	4	0
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Summa mättade f	5,8	5,8
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Summa enkelomä	6,1	6,1
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Summa fleromätt	2,2	2,1
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,9	0,8
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,9	2,9
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:0	1	1
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 20:0	0,1	0,1
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:1	5,7	5,7
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,5	1,5
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,6	0,6
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
458 Champinjonstuvning (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Kolesterol	23,8	23,7
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Monosackarider	0,1	0
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Sackaros	0	0
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Disackarider	2,9	2,9
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Energi (kJ)	723	724
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Aska	1,7	1,7
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Energi (kcal)	173	173
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vatten	73,2	72,9
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Kolhydrater	5,9	5,8
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Protein	3,5	3,4
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fibrer	0,6	1,1
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fett	15,1	15,1
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Fosfor	114	72
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Järn	0,2	0,16
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Kalcium	76	79
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Kalium	218	133
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Natrium	347	345
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Magnesium	13	11
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Zink	0,5	0,51
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Selen	2,4	8,5
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin A	96	95
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Retinol	89	89
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,49	0,55
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin E	1,9	1,9
458 Champinjonstuvning (beräknat)	β-Karoten	77	73
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,21	0,23
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin C	2	0
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Niacin	1,6	1,3
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Niacinekvivalente	2,3	2
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,33	0,33

458 Champinjonstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,04
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Folat	15	16
458 Champinjonstuvning (beräknat)	Salt	0,9	0,9
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,5	0,5
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,3	1,2
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,6	4,6
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,8	0,8
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,3	2,3
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
459 Champinjonsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
459 Champinjonsås (beräknat)	Summa fleromätt	1,8	1,8
459 Champinjonsås (beräknat)	Summa enkelomä	5	4,9
459 Champinjonsås (beräknat)	Summa mättade f	4,5	4,5
459 Champinjonsås (beräknat)	Fett	12,1	12,1
459 Champinjonsås (beräknat)	Fibrer	0,7	1,2
459 Champinjonsås (beräknat)	Protein	2,2	2,1
459 Champinjonsås (beräknat)	Kolhydrater	4,8	4,6
459 Champinjonsås (beräknat)	Vatten	77,5	77,2
459 Champinjonsås (beräknat)	Energi (kcal)	137	137
459 Champinjonsås (beräknat)	Aska	2,7	2,7
459 Champinjonsås (beräknat)	Energi (kJ)	572	573
459 Champinjonsås (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
459 Champinjonsås (beräknat)	Sackaros	0	0
459 Champinjonsås (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
459 Champinjonsås (beräknat)	Kolesterol	17,3	17,3
459 Champinjonsås (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
459 Champinjonsås (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,17
459 Champinjonsås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
459 Champinjonsås (beräknat)	β-Karoten	99	95
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,34
459 Champinjonsås (beräknat)	Retinol	69	69
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin A	77	77
459 Champinjonsås (beräknat)	Selen	1,7	8,2
459 Champinjonsås (beräknat)	Zink	0,32	0,33
459 Champinjonsås (beräknat)	Magnesium	11	9
459 Champinjonsås (beräknat)	Natrium	863	860
459 Champinjonsås (beräknat)	Kalium	166	75
459 Champinjonsås (beräknat)	Kalcium	22	25
459 Champinjonsås (beräknat)	Järn	0,25	0,21
459 Champinjonsås (beräknat)	Fosfor	74	28
459 Champinjonsås (beräknat)	Salt	2,2	2,2
459 Champinjonsås (beräknat)	Folat	10	10
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,03
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin B12	0,07	0,07
459 Champinjonsås (beräknat)	Niacinekvivalente	2,2	1,8

459 Champinjonsås (beräknat)	Niacin	1,8	1,4
459 Champinjonsås (beräknat)	Vitamin C	1	0
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Summa mättade f	0,6	0,6
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Summa enkelomä	4,4	4,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Summa fleromätt	2	2
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,3	0,3
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,3	4,3
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,4	1,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,6	0,6
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Monosackarider	3,2	3,2
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Sackaros	0,9	0,9
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Energi (kJ)	399	396
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Aska	2	2
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Energi (kcal)	95	95
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vatten	82,7	82,8
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Kolhydrater	5	4,9
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Protein	1,1	1,1
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fibrer	1,4	1,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fett	7,4	7,4
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Fosfor	29	29
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Järn	0,59	0,57
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Kalcium	30	28
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Kalium	178	178
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Natrium	581	581
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Magnesium	17	17
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Zink	0,17	0,17
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Selen	0,2	0,2
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin A	45	45
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin E	2,7	2,7
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	β-Karoten	544	544
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin C	7	7
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Niacinekvivalente	0,8	0,8
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Folat	14	14
461 Tomatsås italiensk (beräknat)	Salt	1,5	1,5
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Protein	0,9	0,9
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Kolhydrater	4,2	4,1
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Vatten	84,5	84,6
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Energi (kcal)	88	88
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Aska	1,1	1,1



467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Energi (kJ)	370	368
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Monosackarider	4,2	4,2
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Riboflavin	0	0
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	β-Karoten	5	5
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Vitamin E	1,9	1,9
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Vitamin A	0	0
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Selen	0,1	0,2
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Zink	0,1	0,1
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Magnesium	9	9
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Natrium	223	223
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Kalium	196	195
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Kalcium	34	34
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Järn	0,19	0,17
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Fosfor	20	20
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Folat	16	16
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,13
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
467 Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Vitamin C	39	39
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Summa mättade i	0	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Summa enkelomä	0	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Fettsyra 18:1	0	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Monosackarider	10	9,3
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Disackarider	3,6	3
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Sackaros	3,6	2,7
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Energi (kJ)	268	254
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Aska	0,5	0,5
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Energi (kcal)	64	61
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Vatten	82,7	83,5
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Kolhydrater	13,5	12,8
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Protein	0,9	0,9
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Fibrer	2,2	2,2
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Fosfor	20	19
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Järn	0,23	0,2
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Kalcium	34	33
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Kalium	189	185
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Natrium	10	8
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Magnesium	9	9
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Zink	0,11	0,11
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Selen	0,1	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Vitamin A	1	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,1
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	β-Karoten	8	5
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Vitamin K		33
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03

468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Vitamin C	34	34
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,12
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Folat	14	15
468 Vitkålssallad m lingonsylt (beräknat)	Salt	0	0
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Fibrer	3,9	3,4
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Protein	3	2,9
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Kolhydrater	7,7	7,7
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Vatten	83,9	84,6
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Avfall (skal etc.)	38	8
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Energi (kcal)	54	53
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Aska	1,1	1
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Energi (kJ)	225	220
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Sackaros	3,4	4
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Disackarider	3,4	4
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Monosackarider	1,7	1,6
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Tiamin	0,14	0,08
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	β-Karoten	4604	4512
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Vitamin A	452	444
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Selen	0,1	0
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Zink	0,73	0,44
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Magnesium	24	15
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Natrium	174	201
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Kalium	202	126
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Kalcium	29	24
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Järn	1,09	0,73
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Fosfor	76	56
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Salt	0,4	0,5
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Folat	26	31
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,09
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Niacinekvivalente	1,9	1,7
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Niacin	1,4	1,2
471 Ärtor morötter tillagade (beräknat)	Vitamin C	12	8
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,4
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Energi (kJ)	237	237
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Aska	1,2	1,2
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Energi (kcal)	57	57
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vatten	88,7	88,7
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Kolhydrater	3	3
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Protein	1,4	1,4
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Fosfor	30	30
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Järn	0,46	0,46
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Kalcium	19	18
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Kalium	55	55
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Natrium	404	404
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Magnesium	8	8

473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Zink	0,19	0,19
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Selen	0,1	0,1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin A	60	60
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	β-Karoten	395	395
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin C	3	3
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Niacinekvivalente	0,7	0,7
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
473 Ärtpurésoppa gröna ärtor (beräknat)	Folat	13	13
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Fibrer	3,7	3,8
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Protein	2,3	2,3
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Kolhydrater	6,5	6,5
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Vatten	84,5	84,5
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Energi (kcal)	60	60
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Aska	1,1	1,1
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Energi (kJ)	249	250
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Monosackarider	2,3	2,5
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	β-Karoten	1299	1300
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Vitamin A	128	128
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Zink	0,35	0,33
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Magnesium	15	15
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Natrium	228	229
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Kalium	126	122
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Kalcium	31	33
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Järn	0,53	0,53
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Fosfor	43	43
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Folat	28	26
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Niacinekvivalente	0,8	0,8
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Niacin	0,4	0,5
478 Kikärtsgryta grönsaksgryta (beräknat)	Vitamin C	6	7
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Summa mättade i	2,6	2,6
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Summa enkelomå	1,3	1,2
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Summa fleromätt	0,3	0,2
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,4	0,4
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,2	1,2
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,2	1,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1

479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Kolesterol	11,4	11,6
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Monosackarider	0,9	0,9
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Disackarider	2,1	2,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Sackaros	0,7	0,7
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Energi (kJ)	402	391
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Aska	1,2	1,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Energi (kcal)	96	94
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vatten	79,6	80,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Kolhydrater	8,9	8,7
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Protein	3,8	3,7
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fibrer	1,9	1,9
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fett	4,6	4,5
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Fosfor	80	78
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Järn	0,4	0,39
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Kalcium	78	77
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Kalium	195	185
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Natrium	208	181
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Magnesium	15	15
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Zink	0,48	0,47
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Selen	1	0,9
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin A	126	122
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,1
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,5
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,08
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin C	10	9
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Niacinekvivalente	1,3	1,3
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin B12	0,19	0,19
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Folat	17	18
479 Gratäng grönsaker rotfrukter (beräknat)	Salt	0,5	0,5
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	1	1
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Monosackarider	1,7	1,7
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Sackaros	0,6	0,6
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Energi (kJ)	208	207
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Aska	1,2	1,2
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Energi (kcal)	50	50
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Vatten	88,3	88,3
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Kolhydrater	5,2	5,2
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Protein	1,9	1,9
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Fosfor	31	31

506 Minestrone-soppa (beräknat)	Järn	0,35	0,35
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Kalcium	22	22
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Kalium	122	119
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Natrium	320	321
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Magnesium	10	10
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Zink	0,29	0,29
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Selen	0,4	0,4
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Vitamin A	84	84
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
506 Minestrone-soppa (beräknat)	β-Karoten	863	863
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Vitamin C	5	5
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Niacin	0,7	0,7
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Niacinekvivalente	1,1	1
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Folat	15	15
506 Minestrone-soppa (beräknat)	Salt	0,8	0,8
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Protein	13,8	13,8
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Kolhydrater	9,3	9,3
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Vatten	49,4	49,4
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Energi (kcal)	309	308
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Aska	2,2	2,2
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Energi (kJ)	1291	1291
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Tiamin	0,15	0,15
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	β-Karoten	145	145
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Vitamin E	4,3	4,3
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Vitamin A	41	41
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Selen	7,9	7,9
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Zink	0,72	0,72
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Magnesium	23	23
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Natrium	503	503
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Kalium	201	200
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Kalcium	103	103
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Järn	0,51	0,5
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Fosfor	161	161
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Folat	26	26
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,29	0,29
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Niacinekvivalente	7,3	7,3
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Niacin	4,7	4,7
513 Caesarsallad kycklingsallad m dressing (beräknat)	Vitamin C	2	2
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Kalium	220	220
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
515 Moussaka ugnsbakad (beräknat)	Folat	15	15
529 Grekisk sallad (beräknat)	Summa mättade f	2,1	1,8
529 Grekisk sallad (beräknat)	Summa enkelomä	4,4	3,4

529 Grekisk sallad (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,4
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,2	1
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,3
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,2	3,2
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,4
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0
529 Grekisk sallad (beräknat)	Monosackarider	2	2
529 Grekisk sallad (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
529 Grekisk sallad (beräknat)	Sackaros	0,3	0,2
529 Grekisk sallad (beräknat)	Energi (kJ)	391	334
529 Grekisk sallad (beräknat)	Aska	1,7	1,2
529 Grekisk sallad (beräknat)	Energi (kcal)	93	80
529 Grekisk sallad (beräknat)	Vatten	83,4	85,6
529 Grekisk sallad (beräknat)	Kolhydrater	3,3	3,1
529 Grekisk sallad (beräknat)	Protein	2,9	2,8
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fibrer	1,2	1,2
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fett	7,4	6,1
529 Grekisk sallad (beräknat)	Fosfor	66	63
529 Grekisk sallad (beräknat)	Järn	0,37	0,36
529 Grekisk sallad (beräknat)	Kalcium	92	94
529 Grekisk sallad (beräknat)	Kalium	163	148
529 Grekisk sallad (beräknat)	Natrium	395	243
529 Grekisk sallad (beräknat)	Magnesium	11	11
529 Grekisk sallad (beräknat)	Zink	0,48	0,47
529 Grekisk sallad (beräknat)	Selen	0,4	0,4
529 Grekisk sallad (beräknat)	Vitamin A	31	33
529 Grekisk sallad (beräknat)	Vitamin E	1	1,4
529 Grekisk sallad (beräknat)	β-Karoten	191	206
529 Grekisk sallad (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
529 Grekisk sallad (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
529 Grekisk sallad (beräknat)	Vitamin C	30	29
529 Grekisk sallad (beräknat)	Niacin	0,3	0,4
529 Grekisk sallad (beräknat)	Niacinekvivalente	0,9	1
529 Grekisk sallad (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,1
529 Grekisk sallad (beräknat)	Folat	15	16
529 Grekisk sallad (beräknat)	Salt	1	0,6
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,1
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,5
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,1	2,1
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,5
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,5	1,5
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Summa fleromätt	0,7	0,7
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Summa enkelomätt	2,2	2,2
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Summa mättade	2,9	2,9
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fett	6,6	6,6
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fibrer	1,7	1,7
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Protein	7,4	7,3

530 Grönsakssufflé (beräknat)	Kolhydrater	6,8	6,6
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vatten	75,7	76
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Energi (kcal)	119	118
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Aska	1,8	1,8
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Energi (kJ)	499	495
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Sackaros	0,7	0,5
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Disackarider	2,1	1,9
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Monosackarider	1	0,9
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,18
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
530 Grönsakssufflé (beräknat)	β-Karoten	119	120
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin A	86	86
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Selen	5,8	5,7
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Zink	0,89	0,89
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Magnesium	18	18
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Natrium	269	259
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Kalium	215	209
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Kalcium	152	151
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Järn	0,87	0,86
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Fosfor	152	153
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Salt	0,7	0,7
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Folat	29	32
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Niacinekvivalente	2,3	2,2
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
530 Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin C	4	4
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Summa mättade f	2,1	2,1
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Summa enkelomä	1,9	1,9
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Summa fleromätt	0,7	0,7
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,3	0,3
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 16:0	1	1
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,8	1,8
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,5	0,5
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Kolesterol	23,4	23,4
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Monosackarider	1,5	1,5
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Disackarider	1,5	1,5
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Energi (kJ)	375	373
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Aska	1,8	1,8
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Energi (kcal)	90	89

531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vatten	81,2	81,4
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Kolhydrater	5,9	5,9
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Protein	4,3	4,2
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fibrer	1,7	1,6
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fett	5,1	5,1
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Fosfor	89	89
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Järn	0,43	0,43
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Kalcium	86	86
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Kalium	180	168
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Natrium	446	447
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Magnesium	16	16
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Zink	0,51	0,5
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Selen	2	1,9
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin A	61	60
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Retinol	38	38
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,16
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,6
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	β-Karoten	270	261
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,1
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin C	17	16
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin B12	0,24	0,24
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Niacinekvivalente	1,3	1,3
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,09
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Folat	35	34
531 Grönsaksgratäng (beräknat)	Salt	1,1	1,1
538 Quorn svampprotein färs bitar filé	Summa mättade f	0,5	0,6
538 Quorn svampprotein färs bitar filé	Summa enkelomä	0,6	0,7
538 Quorn svampprotein färs bitar filé	Summa fleromätt	1	1,9
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Tiamin	0,13	0,12
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Kalium	192	188
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Folat	38	37
539 Broccoligratäng m skinka (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,16
548 Rabarber tillagad	Fettsyra 18:3	0	0
548 Rabarber tillagad	Fettsyra 18:2	0,1	0
548 Rabarber tillagad	Fettsyra 18:1	0	0
548 Rabarber tillagad	Fettsyra 16:0	0	0
548 Rabarber tillagad	Summa fleromätt	0,1	0
548 Rabarber tillagad	Summa enkelomä	0	0
548 Rabarber tillagad	Summa mättade f	0,1	0
548 Rabarber tillagad	Fibrer	1,4	3,8
548 Rabarber tillagad	Protein	0,9	0,4
548 Rabarber tillagad	Kolhydrater	2,7	0,4
548 Rabarber tillagad	Vatten	94	94,6
548 Rabarber tillagad	Energi (kcal)	19	12
548 Rabarber tillagad	Aska	0,8	0,6
548 Rabarber tillagad	Energi (kJ)	80	52
548 Rabarber tillagad	Sackaros	0	0,1



548 Rabarber tillagad	Disackarider	0	0,1
548 Rabarber tillagad	Monosackarider	0,5	0,9
548 Rabarber tillagad	Riboflavin	0,03	0
548 Rabarber tillagad	Tiamin	0,03	0,02
548 Rabarber tillagad	Vitamin K		10
548 Rabarber tillagad	β-Karoten	61	72
548 Rabarber tillagad	Vitamin E	0,4	0,3
548 Rabarber tillagad	Vitamin A	5	6
548 Rabarber tillagad	Selen	0,5	0
548 Rabarber tillagad	Zink	0,2	0,15
548 Rabarber tillagad	Magnesium	12	8
548 Rabarber tillagad	Natrium	3	0
548 Rabarber tillagad	Kalium	280	191
548 Rabarber tillagad	Kalcium	140	12
548 Rabarber tillagad	Järn	0,3	0,21
548 Rabarber tillagad	Jod	0	0
548 Rabarber tillagad	Fosfor	17	21
548 Rabarber tillagad	Salt	0	0
548 Rabarber tillagad	Folat	7	55
548 Rabarber tillagad	Vitamin B6	0,04	0,03
548 Rabarber tillagad	Niacinekvivalente	0,4	0,3
548 Rabarber tillagad	Niacin	0,3	0,2
548 Rabarber tillagad	Vitamin C	13	7
588 Äpple m skal	Fettsyra 18:2	0	0
588 Äpple m skal	Fettsyra 16:0	0	0
588 Äpple m skal	Summa fleromätt	0	0
588 Äpple m skal	Summa mättade f	0	0
588 Äpple m skal	Fibrer	1,8	2,3
588 Äpple m skal	Protein	0,3	0
588 Äpple m skal	Kolhydrater	12,4	10,6
588 Äpple m skal	Vatten	85,1	86,9
588 Äpple m skal	Energi (kcal)	56	48
588 Äpple m skal	Aska	0,3	0,2
588 Äpple m skal	Energi (kJ)	232	200
588 Äpple m skal	Sackaros	3,1	3,4
588 Äpple m skal	Disackarider	3,1	3,4
588 Äpple m skal	Monosackarider	7,7	6,5
588 Äpple m skal	Riboflavin	0,02	0
588 Äpple m skal	Tiamin	0,01	0,01
588 Äpple m skal	Vitamin K		3
588 Äpple m skal	β-Karoten	11	22
588 Äpple m skal	Vitamin E	0,2	0,3
588 Äpple m skal	Vitamin A	1	2
588 Äpple m skal	Zink	0	0,03
588 Äpple m skal	Magnesium	5	4
588 Äpple m skal	Natrium	1	0
588 Äpple m skal	Kalium	109	62
588 Äpple m skal	Kalcium	4	3
588 Äpple m skal	Järn	0,14	0,88
588 Äpple m skal	Jod	0	0

588 Äpple m skal	Fosfor	10	7
588 Äpple m skal	socker totalt		0
588 Äpple m skal	Folat	2	3
588 Äpple m skal	Vitamin B6	0,03	0,04
588 Äpple m skal	Niacinekvivalente	0,2	0,1
588 Äpple m skal	Vitamin C	12	5
610 Russin	Summa mättade i	0,2	0
610 Russin	Summa enkelomå	0	0
610 Russin	Summa fleromätt	0,2	0
610 Russin	Fettsyra 16:0	0,1	0
610 Russin	Fettsyra 18:0	0	0
610 Russin	Fettsyra 18:1	0	0
610 Russin	Fettsyra 18:2	0,1	0
610 Russin	Fettsyra 18:3	0	0
610 Russin	Monosackarider	58	75,8
610 Russin	Disackarider	1,5	0
610 Russin	Energi (kJ)	1330	1194
610 Russin	Aska	1,8	4,5
610 Russin	Energi (kcal)	318	285
610 Russin	Vatten	15,4	22,6
610 Russin	Kolhydrater	69,4	64,4
610 Russin	Protein	3,2	1,9
610 Russin	Fibrer	9,7	6,1
610 Russin	Fosfor	97	79
610 Russin	Jod	2	9
610 Russin	Järn	2,4	1,9
610 Russin	Kalcium	49	48
610 Russin	Kalium	750	598
610 Russin	Natrium	12	15
610 Russin	Magnesium	30	31
610 Russin	Zink	0,3	0,16
610 Russin	Selen	0,5	0
610 Russin	Vitamin A	1	1
610 Russin	Vitamin E	0,2	1,5
610 Russin	β-Karoten	6	8
610 Russin	Vitamin K		12
610 Russin	Tiamin	0,16	0,1
610 Russin	Riboflavin	0,09	0
610 Russin	Vitamin C	3	0
610 Russin	Niacin	0,8	0,6
610 Russin	Niacinekvivalente	1,3	0,9
610 Russin	Vitamin B6	0,25	0,3
610 Russin	Folat	3	8
610 Russin	Salt	0	0
638 Fruksallad (beräknat)	Summa mättade i	0,1	0,1
638 Fruksallad (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0,1
638 Fruksallad (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
638 Fruksallad (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
638 Fruksallad (beräknat)	Monosackarider	6,8	6,5
638 Fruksallad (beräknat)	Disackarider	3,3	3,4

638 Fruktsallad (beräknat)	Sackaros	3,3	3,4
638 Fruktsallad (beräknat)	Energi (kJ)	247	240
638 Fruktsallad (beräknat)	Aska	0,5	0,4
638 Fruktsallad (beräknat)	Energi (kcal)	59	57
638 Fruktsallad (beräknat)	Vatten	84,1	84,5
638 Fruktsallad (beräknat)	Kolhydrater	12,3	12
638 Fruktsallad (beräknat)	Protein	0,6	0,6
638 Fruktsallad (beräknat)	Fibrer	2,2	2,3
638 Fruktsallad (beräknat)	Fosfor	17	17
638 Fruktsallad (beräknat)	Järn	0,24	0,39
638 Fruktsallad (beräknat)	Kalcium	18	18
638 Fruktsallad (beräknat)	Kalium	184	174
638 Fruktsallad (beräknat)	Natrium	2	1
638 Fruktsallad (beräknat)	Magnesium	15	15
638 Fruktsallad (beräknat)	Zink	0,09	0,1
638 Fruktsallad (beräknat)	Vitamin A	2	2
638 Fruktsallad (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,4
638 Fruktsallad (beräknat)	β-Karoten	25	27
638 Fruktsallad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
638 Fruktsallad (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
638 Fruktsallad (beräknat)	Vitamin C	31	29
638 Fruktsallad (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
638 Fruktsallad (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,12
638 Fruktsallad (beräknat)	Folat	22	23
643 Apelsinjuice drickf	Fettsyra 18:3	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Fettsyra 18:2	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Fettsyra 18:1	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Fettsyra 16:0	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Summa fleromätt	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Summa enkelomä	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Summa mättade i	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Fibrer	0,1	0
643 Apelsinjuice drickf	Kolhydrater	10,7	8,6
643 Apelsinjuice drickf	Vatten	88	89,9
643 Apelsinjuice drickf	Energi (kcal)	47	39
643 Apelsinjuice drickf	Aska	0,4	0,7
643 Apelsinjuice drickf	Energi (kJ)	198	162
643 Apelsinjuice drickf	Sackaros	4,8	3,8
643 Apelsinjuice drickf	Disackarider	4,8	3,8
643 Apelsinjuice drickf	Monosackarider	3,7	4,2
643 Apelsinjuice drickf	Riboflavin	0,02	0
643 Apelsinjuice drickf	Tiamin	0,08	0,06
643 Apelsinjuice drickf	Vitamin K		0
643 Apelsinjuice drickf	β-Karoten		13
643 Apelsinjuice drickf	Vitamin E	0,2	0,2
643 Apelsinjuice drickf	Vitamin A	4	4
643 Apelsinjuice drickf	Selen	0,2	0
643 Apelsinjuice drickf	Zink	0	0,03
643 Apelsinjuice drickf	Magnesium	10	9
643 Apelsinjuice drickf	Natrium	1	2

643 Apelsinjuice drickf	Kalium	190	119
643 Apelsinjuice drickf	Kalcium	9	12
643 Apelsinjuice drickf	Järn	0,1	0,08
643 Apelsinjuice drickf	Fosfor	16	14
643 Apelsinjuice drickf	Salt	0	0
643 Apelsinjuice drickf	Folat	44	25
643 Apelsinjuice drickf	Vitamin B6	0,04	0,05
643 Apelsinjuice drickf	Niacinekvivalente	0,3	0,3
643 Apelsinjuice drickf	Niacin	0,2	0,2
643 Apelsinjuice drickf	Vitamin C	39	32
645 Citronjuice färskpressad	Monosackarider	1,4	1
645 Citronjuice färskpressad	Energi (kJ)	148	120
645 Citronjuice färskpressad	Aska	0,3	0,2
645 Citronjuice färskpressad	Energi (kcal)	35	29
645 Citronjuice färskpressad	Vatten	91	92,7
645 Citronjuice färskpressad	Kolhydrater	8,3	6,5
645 Citronjuice färskpressad	Protein	0,4	0,6
645 Citronjuice färskpressad	Fosfor	6	12
645 Citronjuice färskpressad	Jod	1	0
645 Citronjuice färskpressad	Järn	0,4	0,03
645 Citronjuice färskpressad	Kalcium	7	6
645 Citronjuice färskpressad	Kalium	124	104
645 Citronjuice färskpressad	Natrium	1	0
645 Citronjuice färskpressad	Magnesium	7	9
645 Citronjuice färskpressad	Zink	0,1	0,04
645 Citronjuice färskpressad	Selen	1,8	2,6
645 Citronjuice färskpressad	Vitamin A	1	0
645 Citronjuice färskpressad	Vitamin E	0	0,2
645 Citronjuice färskpressad	β-Karoten	12	1
645 Citronjuice färskpressad	Vitamin K		0
645 Citronjuice färskpressad	Tiamin	0,03	0,02
645 Citronjuice färskpressad	Riboflavin	0,01	0,01
645 Citronjuice färskpressad	Vitamin C	46	44
645 Citronjuice färskpressad	Niacin	0,1	0,1
645 Citronjuice färskpressad	Niacinekvivalente	0,2	0,2
645 Citronjuice färskpressad	Vitamin B6	0,05	0,05
645 Citronjuice färskpressad	Folat	13	22
654 Risgrynsgröt m lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	28	11
659 Äppeljuice drickf	Fettsyra 18:2	0	0
659 Äppeljuice drickf	Fettsyra 16:0	0	0
659 Äppeljuice drickf	Summa fleromätt	0	0
659 Äppeljuice drickf	Summa mättade l	0	0
659 Äppeljuice drickf	Fett	0,1	0
659 Äppeljuice drickf	Fibrer	0,3	0
659 Äppeljuice drickf	Protein	0	0,3
659 Äppeljuice drickf	Kolhydrater	11,4	9,7
659 Äppeljuice drickf	Vatten	88	89,8
659 Äppeljuice drickf	Energi (kcal)	48	40
659 Äppeljuice drickf	Aska	0,2	0,2
659 Äppeljuice drickf	Sackaros	2,2	1,7

659 Äppeljuice drickf	Energi (kJ)	200	169
659 Äppeljuice drickf	Disackarider	2,2	1,7
659 Äppeljuice drickf	Monosackarider	8	8,7
659 Äppeljuice drickf	Riboflavin	0,2	0
659 Äppeljuice drickf	Tiamin	0,02	0
659 Äppeljuice drickf	Vitamin K		0
659 Äppeljuice drickf	Vitamin E	0	0
659 Äppeljuice drickf	Magnesium	5	4
659 Äppeljuice drickf	Natrium	3	3
659 Äppeljuice drickf	Kalium	119	67
659 Äppeljuice drickf	Kalcium	7	9
659 Äppeljuice drickf	Järn	0,4	0,08
659 Äppeljuice drickf	Jod	1	1
659 Äppeljuice drickf	Fosfor	7	5
659 Äppeljuice drickf	Folat	0	0
659 Äppeljuice drickf	Vitamin B6	0,03	0,05
659 Äppeljuice drickf	Niacin	0,1	0,1
659 Äppeljuice drickf	Vitamin C	1	0
672 Havredryck smaksatt berikad	Summa mättade i	0,4	0,1
672 Havredryck smaksatt berikad	Summa enkelomå	0,1	0,7
672 Havredryck smaksatt berikad	Summa fleromätt	0,6	0,4
672 Havredryck smaksatt berikad	Fettsyra 16:0	0,1	0,1
672 Havredryck smaksatt berikad	Fettsyra 18:0	0	0
672 Havredryck smaksatt berikad	Fettsyra 20:0	0	0
672 Havredryck smaksatt berikad	Fettsyra 18:1	0,6	0,7
672 Havredryck smaksatt berikad	Fettsyra 18:2	0,3	0,4
672 Havredryck smaksatt berikad	Monosackarider	4	6,5
672 Havredryck smaksatt berikad	Disackarider	3	2,5
672 Havredryck smaksatt berikad	Energi (kJ)	250	285
672 Havredryck smaksatt berikad	Aska	0,2	0,5
672 Havredryck smaksatt berikad	Energi (kcal)	60	68
672 Havredryck smaksatt berikad	Vatten	86	84
672 Havredryck smaksatt berikad	Kolhydrater	10,7	12,4
672 Havredryck smaksatt berikad	Protein	0,9	0,9
672 Havredryck smaksatt berikad	Fibrer	1	0,8
672 Havredryck smaksatt berikad	Fett	1,2	1,4
672 Havredryck smaksatt berikad	Fosfor	23	45
672 Havredryck smaksatt berikad	Jod		5
672 Havredryck smaksatt berikad	Järn	0	0,15
672 Havredryck smaksatt berikad	Kalcium	3	120
672 Havredryck smaksatt berikad	Kalium	45	30
672 Havredryck smaksatt berikad	Natrium	44	40
672 Havredryck smaksatt berikad	Magnesium	3	5
672 Havredryck smaksatt berikad	Zink	0,2	0,05
672 Havredryck smaksatt berikad	Vitamin D	0	2
672 Havredryck smaksatt berikad	Vitamin E	0,1	0
672 Havredryck smaksatt berikad	Vitamin K		0
672 Havredryck smaksatt berikad	Tiamin	0,04	0,03
672 Havredryck smaksatt berikad	Riboflavin	0	0,2
672 Havredryck smaksatt berikad	Vitamin C	1	0

672 Havredryck smaksatt berikad	Niacinekvivalente	0,4	0,2
672 Havredryck smaksatt berikad	Niacin	0,2	0,1
672 Havredryck smaksatt berikad	Vitamin B12	0	0,4
672 Havredryck smaksatt berikad	Vitamin B6	0	0,13
672 Havredryck smaksatt berikad	Folat	30	0
672 Havredryck smaksatt berikad	Salt	0,1	0,1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,1	0
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,1	0,1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Summa fleromätt	0,2	0,1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Summa enkelomä	0,1	0,1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Summa mättade i	0,1	0,1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Fibrer	2,1	1,6
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Protein	2,3	2,1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Kolhydrater	20,9	20,3
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Vatten	73,2	74,2
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Energi (kcal)	102	98
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Aska	1	1,3
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Energi (kJ)	429	411
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Disackarider	0,6	0,4
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Monosackarider	9,3	11,7
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	β-Karoten	3	4
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Vitamin E	0	0,2
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Vitamin A	1	1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Selen	0,9	0,8
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Zink	0,45	0,43
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Magnesium	31	31
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Natrium	174	174
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Kalium	153	134
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Kalcium	17	17
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Järn	0,89	0,82
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Jod	22	23
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Fosfor	67	64
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Salt	0,4	0,4
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Folat	5	5
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Niacinekvivalente	1	1
675 Bovetegröt m russin (beräknat)	Vitamin C	0	0
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl	Fettsyra 18:3	1,1	1,1
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl	Fettsyra 18:2	0,4	0,4
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl	Fettsyra 18:1	0,4	0,4
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl	Fettsyra 16:1	0	0
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl	Fettsyra 20:0	0	0
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl	Fettsyra 16:0	0,2	0,1

678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Fettsyra 14:0	0	0
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Summa fleromätt	1,6	1,5
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Summa enkelomä	0,4	0,4
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Summa mättade i	0,2	0,2
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Fett	2,4	2,3
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Fibrer	3,7	3,3
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Protein	2,4	2,2
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Kolhydrater	12,7	11,8
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Vatten	78	79,5
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Energi (kcal)	89	83
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Aska	0,8	0,9
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Sackaros	0,6	0,5
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Energi (kJ)	374	348
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Disackarider	0,6	0,4
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Monosackarider	4,6	5,4
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Riboflavin	0,03	0,02
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Tiamin	0,12	0,11
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl $\beta$ -Karoten	6	6
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Vitamin E	0,3	0,3
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Vitamin A	0	0
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Selen	0,5	0,5
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Zink	0,55	0,52
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Magnesium	41	39
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Natrium	99	94
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Kalium	117	106
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Kalcium	22	21
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Järn	1,11	1,03
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Fosfor	86	81
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Salt	0,2	0,2
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Fullkorn totalt	10	10
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Folat	9	8
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Vitamin B6	0,07	0,07
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Niacin	0,9	0,8
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Niacinekvivalente	1,3	1,2
678 Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräl Vitamin C	0	0
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 18:3	0	0
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 18:2	0,3	0,3
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 18:1	0,2	0,2
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 16:1	0	0
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 20:0	0	0
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 18:0	0	0
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 16:0	0,1	0,1
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fettsyra 14:0	0	0
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Summa fleromätt	0,4	0,3
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Summa enkelomä	0,3	0,2
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Summa mättade i	0,2	0,1
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fett	0,9	0,8
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fibrer	3,5	3
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Protein	2	1,7
683 Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Kolhydrater	12,6	11,2

683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Vatten)	79,9	82	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Energi (kcal))	74	65	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Aska)	1,1	1,2	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Sackaros)	0,3	0,2	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Energi (kJ))	309	273	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Disackarider)	0,3	0,1	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Monosackarider)	5,6	6,7	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Riboflavin)	0,02	0,02	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Tiamin)	0,07	0,06	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä $\beta$ -Karoten)	1	1	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Vitamin E)	0,2	0,3	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Vitamin A)	0	0	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Selen)	0,2	0,2	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Zink)	0,64	0,58	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Magnesium)	37	34	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Natrium)	190	176	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Kalium)	106	90	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Kalcium)	14	13	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Järn)	1,2	1,06	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fosfor)	97	88	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Salt)	0,5	0,4	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Fullkorn totalt)	8	8	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Folat)	10	10	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Vitamin B6)	0,06	0,06	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Niacin)	1,2	1,1	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Niacinekvivalente)	1,6	1,4	
683	Kruskagröt fullkorn russin havregryn vetekli (berä Vitamin C)	0	0	
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,4
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,4	0,4
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
695	Havrevälling (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
695	Havrevälling (beräknat)	Summa fleromätt	0,2	0,2
695	Havrevälling (beräknat)	Summa enkelomätt	0,4	0,4
695	Havrevälling (beräknat)	Summa mättade i	0,8	0,7
695	Havrevälling (beräknat)	Fett	1,6	1,5
695	Havrevälling (beräknat)	Fibrer	1,3	1
695	Havrevälling (beräknat)	Protein	3,4	3
695	Havrevälling (beräknat)	Kolhydrater	13,6	12,4
695	Havrevälling (beräknat)	Vatten	78,7	80,6
695	Havrevälling (beräknat)	Energi (kcal)	85	78
695	Havrevälling (beräknat)	Aska	1,4	1,5
695	Havrevälling (beräknat)	Sackaros	2	1,8
695	Havrevälling (beräknat)	Energi (kJ)	357	325
695	Havrevälling (beräknat)	Disackarider	5,2	4,7



695 Havrevälling (beräknat)	Monosackarider	4,6	5,6
695 Havrevälling (beräknat)	Kolesterol	4,4	4,2
695 Havrevälling (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,09
695 Havrevälling (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
695 Havrevälling (beräknat)	β-Karoten	9	8
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,2
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,21
695 Havrevälling (beräknat)	Retinol	10	9
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin A	11	10
695 Havrevälling (beräknat)	Selen	1,2	1,1
695 Havrevälling (beräknat)	Zink	0,49	0,45
695 Havrevälling (beräknat)	Magnesium	17	16
695 Havrevälling (beräknat)	Natrium	295	276
695 Havrevälling (beräknat)	Kalium	158	141
695 Havrevälling (beräknat)	Kalcium	89	83
695 Havrevälling (beräknat)	Järn	0,5	0,44
695 Havrevälling (beräknat)	Jod	42	40
695 Havrevälling (beräknat)	Fosfor	101	93
695 Havrevälling (beräknat)	Salt	0,7	0,7
695 Havrevälling (beräknat)	Fullkorn totalt	6	5
695 Havrevälling (beräknat)	Folat	10	9
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin B12	0,37	0,35
695 Havrevälling (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
695 Havrevälling (beräknat)	Niacinekvivalente	0,9	0,8
695 Havrevälling (beräknat)	Vitamin C	0	0
700 Havredryck berikad	Fettsyra 18:2	0,4	0,3
700 Havredryck berikad	Fettsyra 18:1	0,8	0,6
700 Havredryck berikad	Fettsyra 18:0	0	0
700 Havredryck berikad	Fettsyra 16:0	0,1	0,1
700 Havredryck berikad	Summa fleromätt	0,6	0,3
700 Havredryck berikad	Summa enkelomä	0,8	0,6
700 Havredryck berikad	Summa mättade i	0,2	0,1
700 Havredryck berikad	Fett	1,6	1,1
700 Havredryck berikad	Protein	1,1	0,4
700 Havredryck berikad	Kolhydrater	5,8	7,1
700 Havredryck berikad	Vatten	90,5	90,3
700 Havredryck berikad	Energi (kcal)	44	42
700 Havredryck berikad	Aska	0,2	0,4
700 Havredryck berikad	Energi (kJ)	183	174
700 Havredryck berikad	Disackarider	4	2,2
700 Havredryck berikad	Monosackarider	0	1
700 Havredryck berikad	Riboflavin	0,21	0,24
700 Havredryck berikad	Tiamin	0,05	0,03
700 Havredryck berikad	Vitamin K		1
700 Havredryck berikad	Vitamin E	0,1	1,3
700 Havredryck berikad	Vitamin D	0,75	1,62
700 Havredryck berikad	Retinol	0	36
700 Havredryck berikad	Vitamin A	0	36
700 Havredryck berikad	Selen	1	0

700 Havredryck berikad	Zink	0,3	0,09
700 Havredryck berikad	Magnesium	3	4
700 Havredryck berikad	Natrium	40	40
700 Havredryck berikad	Kalium	50	32
700 Havredryck berikad	Järn	0,5	0,15
700 Havredryck berikad	Jod		0
700 Havredryck berikad	Fosfor	30	26
700 Havredryck berikad	Folat	1	18
700 Havredryck berikad	Vitamin B6	0	0,13
700 Havredryck berikad	Vitamin B12	1,25	0,46
700 Havredryck berikad	Niacin	0,1	0,1
700 Havredryck berikad	Niacinekvivalente	0,3	0,1
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Retinol	75	56
733 Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	76	57
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	76	59
734 Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Retinol	75	58
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Summa mättade f	4,6	4,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Summa enkelomä	3,4	3,4
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Summa fleromätt	0,9	0,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,2	2,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,9	0,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:1	3	3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Kolesterol	85,9	85,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Disackarider	3	3
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Energi (kJ)	770	769
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Aska	2,1	2,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Energi (kcal)	184	184
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vatten	64,5	64,6
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Kolhydrater	13,5	13,5
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Protein	8,7	8,7
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Alkohol	0,1	0
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fibrer	0,7	0,7
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fett	10,4	10,4
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Fosfor	151	148
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Järn	0,51	0,49
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Kalcium	139	139
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Kalium	168	162

748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Natrium	445	445
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Magnesium	18	18
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Zink	1,15	1,15
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Selen	5,5	5,9
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin A	101	101
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Retinol	76	76
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin D	0,38	0,39
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	β-Karoten	278	278
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Tiamin	0,11	0,11
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Niacin	1,1	1,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin C	1	1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Niacinekvivalente	3,1	3,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin B12	0,73	0,73
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Folat	17	18
748 Crêpes pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)	Salt	1,1	1,1
756 Paj köttfärs (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,1	1,1
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 18:1	5,2	5,3
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,3	0,3
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,3	1,4
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 16:0	4	4
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,8	0,8
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
756 Paj köttfärs (beräknat)	Summa fleromätt	1,6	1,6
756 Paj köttfärs (beräknat)	Summa enkelomä	5,6	5,6
756 Paj köttfärs (beräknat)	Summa mättade i	7,4	7,4
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fett	15,5	15,6
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fibrer	1	1,1
756 Paj köttfärs (beräknat)	Protein	11,4	11,3
756 Paj köttfärs (beräknat)	Kolhydrater	12,6	12,1
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vatten	58	58,4
756 Paj köttfärs (beräknat)	Energi (kcal)	236	235
756 Paj köttfärs (beräknat)	Aska	1,6	1,6
756 Paj köttfärs (beräknat)	Sackaros	0,3	0,6
756 Paj köttfärs (beräknat)	Energi (kJ)	987	982
756 Paj köttfärs (beräknat)	Disackarider	0,6	0,9
756 Paj köttfärs (beräknat)	Kolesterol	54,7	54,7
756 Paj köttfärs (beräknat)	Monosackarider	0,7	0,7
756 Paj köttfärs (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
756 Paj köttfärs (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
756 Paj köttfärs (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,15
756 Paj köttfärs (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7

756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,32
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin A	111	111
756 Paj köttfärs (beräknat)	Selen	4,4	5,2
756 Paj köttfärs (beräknat)	Zink	2,21	2,2
756 Paj köttfärs (beräknat)	Magnesium	19	18
756 Paj köttfärs (beräknat)	Natrium	357	348
756 Paj köttfärs (beräknat)	Kalium	190	168
756 Paj köttfärs (beräknat)	Kalcium	64	64
756 Paj köttfärs (beräknat)	Järn	1,16	1,14
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fosfor	137	129
756 Paj köttfärs (beräknat)	Salt	0,9	0,9
756 Paj köttfärs (beräknat)	Fullkorn totalt	7	7
756 Paj köttfärs (beräknat)	Folat	13	13
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,15
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,59	0,59
756 Paj köttfärs (beräknat)	Niacinekvivalente	4,6	4,5
756 Paj köttfärs (beräknat)	Vitamin C	6	5
756 Paj köttfärs (beräknat)	Niacin	2,4	2,4
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Summa mättade i	7,5	7,5
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Summa enkelomå	5,1	5,1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Summa fleromätt	1,6	1,6
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,8
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,9	0,9
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,9	3,9
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,2	1,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,9	4,9
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,2	1,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Monosackarider	0,9	1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kolesterol	41,2	41,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Energi (kJ)	957	951
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Sackaros	0,3	0,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Aska	1,8	1,8
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Energi (kcal)	229	227
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vatten	59,5	59,8
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kolhydrater	12,3	12,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Protein	9,6	9,6
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fibrer	1,2	1,2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fett	15,3	15,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fosfor	117	105
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Järn	0,62	0,57
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kalcium	29	30
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Kalium	204	163

757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Natrium	429	429
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Magnesium	20	19
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Zink	0,57	0,57
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Selen	4,5	6,1
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin A	111	111
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,39
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Tiamin	0,1	0,09
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Niacin	4,4	4,3
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin C	14	11
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Niacinekvivalente	6,1	6
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,14
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,25
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Folat	16	15
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Fullkorn totalt	2	2
757 Paj kyckling bacon (beräknat)	Salt	1,1	1,1
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 18:2	2	1,7
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 18:1	7,6	5,5
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,9	0,8
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,7	2,4
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,3	0,3
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Summa fleromätt	2,5	2,2
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Summa enkelomä	7,9	5,8
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Summa mättade f	4,5	4,1
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fett	15,9	13,1
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fibrer	3,1	3,1
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Protein	9,9	9,8
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Kolhydrater	20	19,9
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vatten	47,5	51,5
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Energi (kcal)	268	242
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Aska	3,5	2,6
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Sackaros	0,7	0,5
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Energi (kJ)	1122	1014
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Disackarider	1,3	1,1
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Monosackarider	1,2	1,2
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Kolesterol	35,8	36,3
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Tiamin	0,11	0,11
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin E	2,3	3,3
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,24

758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin A	59	62
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Selen	3,6	3,6
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Zink	2,11	2,14
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Magnesium	32	31
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Natrium	1013	683
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Kalium	257	257
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Kalcium	38	42
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Järn	1,72	1,73
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fosfor	137	135
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Salt	2,5	1,7
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Fullkorn totalt	5	5
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Folat	20	20
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,18
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin B12	0,43	0,43
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Niacinekvivalente	4,2	4,2
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Niacin	2,4	2,4
758 Pirog m köttfärsfyllning (beräknat)	Vitamin C	4	4
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Summa mättade f		3,3	3,3
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Summa enkelomä		3,8	3,8
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Summa fleromätt		1	0,9
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 4:0-10:0		0,4	0,4
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 12:0		0,1	0,1
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 14:0		0,4	0,4
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 16:0		1,6	1,6
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 18:0		0,6	0,6
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 20:0		0	0
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 16:1		0,1	0,1
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 18:1		3,6	3,6
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 18:2		0,7	0,7
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 18:3		0,2	0,2
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fettsyra 20:4		0	0
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn EPA (Fettsyra 20:!		0	0
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn DPA (Fettsyra 22:		0	0
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn DHA (Fettsyra 22:		0	0
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Kolesterol		16,8	16,8
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Monosackarider		1,8	1,8
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Disackarider		0,8	0,8
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Energi (kJ)		802	802
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Sackaros		0,6	0,6
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Aska		2,4	2,4
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Energi (kcal)		192	192
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Avfall (skal etc.)		1	1
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Vatten		59,9	59,8
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Kolhydrater		18,5	18,4
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Protein		8,9	8,9
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fibrer		1,6	1,7
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fett		8,8	8,8
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fosfor		159	149
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Järn		0,77	0,76
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Kalcium		134	135

759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Kalium		192	162
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Natrium		500	499
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Magnesium		23	22
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Zink		1,14	1,14
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Selen		3,4	4,9
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Vitamin A		44	44
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Retinol		36	36
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Vitamin D		0,44	0,45
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Vitamin E		1,5	1,5
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn $\beta$ -Karoten		94	92
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Tiamin		0,11	0,1
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Riboflavin		0,14	0,14
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Vitamin C		3	2
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Niacin		1,9	1,8
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Niacinekvivalente		3,6	3,6
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Vitamin B12		0,46	0,46
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Vitamin B6		0,13	0,11
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Folat		17	17
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Fullkorn totalt		3	3
759 Pizza m skinka champinjoner lök sardeller (beräkn Salt		1,2	1,2
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,4	1,4
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,8	4,8
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,9	0,9
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,6	3,6
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,8	0,8
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Summa fleromätt	2	2
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Summa enkelomä	5	5
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Summa mättade f	6,5	6,5
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fett	14,4	14,4
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fibrer	0,6	0,6
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Protein	6,7	6,7
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Kolhydrater	24,2	24,2
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vatten	52,1	52,1
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Energi (kcal)	254	254
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Aska	1,8	1,8
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Sackaros	6,8	6,8
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Energi (kJ)	1062	1062
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Disackarider	7,5	7,5
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Monosackarider	0,1	0
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Kolesterol	61,9	61,9
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05

770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Tiamin	0,12	0,08
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	β-Karoten	52	
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,5
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,38	0,38
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Retinol	45	
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin A	118	118
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Selen	6,2	6,2
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Zink	0,5	0,5
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Magnesium	16	16
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Natrium	546	546
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Kalium	70	69
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Kalcium	23	23
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Järn	0,44	0,44
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Fosfor	72	72
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Salt	1,4	1,4
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Folat	12	10
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,06
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,82	0,82
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Niacinekvivalente	2,4	2,4
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Niacin	1,2	1,2
770 Vol-au-vent m räkstuvning (beräknat)	Vitamin C	1	1
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,8	0,7
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,1	3,5
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,6	0,6
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,8	1,7
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,5	0,5
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Summa fleromätt	1	0,9
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Summa enkelomätt	4,4	3,8
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Summa mättade	3,8	3,6
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fett	9,7	8,8
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fibrer	1,4	1,5
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Protein	6,8	6,6
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Kolhydrater	16,1	16,1
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vatten	63,9	65,1
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Energi (kcal)	182	173
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Aska	2,1	1,8
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Sackaros	0,6	0,5
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Energi (kJ)	759	725
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Disackarider	0,8	0,7
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Monosackarider	2	2,2
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Kolesterol	13,2	13,3
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,13
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07



773 Pizza vegetarisk (beräknat)	β-Karoten	178	209
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,7
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,05
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Retinol	59	59
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin A	76	79
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Selen	1,9	1,9
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Zink	0,9	0,92
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Magnesium	18	17
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Natrium	420	319
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Kalium	171	155
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Kalcium	98	100
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Järn	0,56	0,54
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Fosfor	102	101
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Salt	1,1	0,8
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Folat	15	16
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin B12	0,35	0,35
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Niacinekvivalente	2,6	2,6
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Niacin	1,2	1,2
773 Pizza vegetarisk (beräknat)	Vitamin C	4	6
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 20:4	0	0
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 18:2	0,5	0,4
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 18:1	3,8	3,8
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 20:0	0	0
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 18:0	0,8	0,8
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 16:0	2,1	2,1
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Summa fleromätt	0,5	0,5
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Summa enkelomätt	4	4
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Summa mättade i	4,4	4,4
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fett	9,6	9,6
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fibrer	1,1	1,4
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Protein	10,7	10,7
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Kolhydrater	4,8	4,7
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Vatten	70,7	70,5
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Avfall (skal etc.)	2	2
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Energi (kcal)	150	151
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Aska	3	3
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Sackaros	0,7	0,7
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Energi (kJ)	629	630
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Disackarider	0,7	0,7
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Monosackarider	2,3	2,2
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Kolesterol	26,7	26,7
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	DHA (Fettsyra 22:	0	0
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	DPA (Fettsyra 22:	0	0
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Riboflavin	0,23	0,24

795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Tiamin	0,12	0,12
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	β-Karoten	133	130
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Vitamin E	1,5	1,5
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Vitamin D	0,15	0,19
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Retinol	49	49
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Vitamin A	60	60
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Selen	4,1	8,4
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Zink	1,58	1,58
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Magnesium	21	20
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Natrium	633	631
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Kalium	293	208
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Kalcium	173	175
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Järn	0,54	0,51
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Fosfor	200	170
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Salt	1,6	1,6
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Folat	23	24
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Vitamin B6	0,18	0,14
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Vitamin B12	0,5	0,5
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Niacinekvivalente	4,3	4
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Niacin	2,1	1,9
795 Pizzapålägg tomatsås skinka champinjoner hårdos	Vitamin C	6	4
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,5	0,5
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,6	1,5
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 18:1	7,3	7
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 20:0	0,1	0,1
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,8	0,8
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,4	2,3
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Summa fleromätt	2,1	2,1
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Summa enkelomätt	7,7	7,4
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Summa mättade	4,7	4,6
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fett	15,8	15,4
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fibrer	1,3	1,3
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Protein	8,8	8,8
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Kolhydrater	16,7	16,6
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vatten	55,5	56,1
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Energi (kcal)	245	242
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Aska	1,9	1,8
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Energi (kJ)	1026	1011
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Disackarider	1,4	1,4
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,4
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Tiamin	0,12	0,12
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	β-Karoten	175	178
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vitamin E	2,9	3
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vitamin A	75	75
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Selen	9,5	9,5
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Zink	0,69	0,69

797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Magnesium	16	16
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Natrium	541	498
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Kalium	149	149
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Kalcium	54	54
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Järn	0,68	0,67
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Fosfor	111	111
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Salt	1,4	1,2
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Folat	25	25
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,17
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Niacinekvivalente	3,8	3,8
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Niacin	2,1	2,1
797 Smörgåstårta landgång (beräknat)	Vitamin C	4	4
842 Paella (beräknat)	Summa mättade f	0,3	0,3
842 Paella (beräknat)	Summa enkelomä	0,5	0,5
842 Paella (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0,1
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	0,2
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,4
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
842 Paella (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
842 Paella (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
842 Paella (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
842 Paella (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
842 Paella (beräknat)	Kolesterol	6,1	6,1
842 Paella (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
842 Paella (beräknat)	Disackarider	0	0
842 Paella (beräknat)	Energi (kJ)	102	102
842 Paella (beräknat)	Sackaros	0	0
842 Paella (beräknat)	Aska	0,3	0,3
842 Paella (beräknat)	Energi (kcal)	24	24
842 Paella (beräknat)	Vatten	94,9	94,9
842 Paella (beräknat)	Kolhydrater	2	2
842 Paella (beräknat)	Protein	1,8	1,8
842 Paella (beräknat)	Fibrer	0,1	0,1
842 Paella (beräknat)	Fett	1	1
842 Paella (beräknat)	Fosfor	24	24
842 Paella (beräknat)	Järn	0,18	0,18
842 Paella (beräknat)	Kalcium	3	3
842 Paella (beräknat)	Kalium	13	12
842 Paella (beräknat)	Natrium	67	67
842 Paella (beräknat)	Magnesium	3	3
842 Paella (beräknat)	Zink	0,19	0,18
842 Paella (beräknat)	Selen	2,3	2,3
842 Paella (beräknat)	Vitamin A	5	5
842 Paella (beräknat)	Retinol	4	4

842 Paella (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,05
842 Paella (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
842 Paella (beräknat)	β-Karoten	10	9
842 Paella (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
842 Paella (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
842 Paella (beräknat)	Vitamin C	1	1
842 Paella (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
842 Paella (beräknat)	Niacinekvivalente	0,9	0,9
842 Paella (beräknat)	Vitamin B12	0,21	0,21
842 Paella (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
842 Paella (beräknat)	Folat	2	2
842 Paella (beräknat)	Salt	0,2	0,2
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Kalium	114	111
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Folat	8	8
858 Köttfärssås o spaghetti (beräknat)	Vitamin B12	0,18	0,17
898 Chili con carne (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
898 Chili con carne (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	0,4
898 Chili con carne (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,6	1,6
898 Chili con carne (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
898 Chili con carne (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,6
898 Chili con carne (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
898 Chili con carne (beräknat)	Summa fleromätt	0,7	0,6
898 Chili con carne (beräknat)	Summa enkelomä	1,8	1,8
898 Chili con carne (beräknat)	Summa mättade i	1,2	1,2
898 Chili con carne (beräknat)	Fibrer	3,3	3,3
898 Chili con carne (beräknat)	Protein	7,5	7,5
898 Chili con carne (beräknat)	Kolhydrater	7,9	7,8
898 Chili con carne (beräknat)	Vatten	75,8	76
898 Chili con carne (beräknat)	Energi (kcal)	103	103
898 Chili con carne (beräknat)	Aska	1,6	1,6
898 Chili con carne (beräknat)	Energi (kJ)	432	429
898 Chili con carne (beräknat)	Monosackarider	1,5	1,5
898 Chili con carne (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
898 Chili con carne (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
898 Chili con carne (beräknat)	β-Karoten	152	135
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin E	1	1
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin A	18	17
898 Chili con carne (beräknat)	Selen	1,2	1,1
898 Chili con carne (beräknat)	Zink	1,33	1,32
898 Chili con carne (beräknat)	Magnesium	22	22
898 Chili con carne (beräknat)	Natrium	370	370
898 Chili con carne (beräknat)	Kalium	184	179
898 Chili con carne (beräknat)	Kalcium	34	34
898 Chili con carne (beräknat)	Järn	1,23	1,22
898 Chili con carne (beräknat)	Fosfor	80	80
898 Chili con carne (beräknat)	Folat	15	14
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
898 Chili con carne (beräknat)	Niacinekvivalente	2,6	2,6
898 Chili con carne (beräknat)	Niacin	1,3	1,3
898 Chili con carne (beräknat)	Vitamin C	10	8

902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Summa mättade f	0,4	0,4
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Summa enkelomä	1,4	1,4
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Summa fleromätt	0,9	0,9
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	0,2
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,6
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,4	1,4
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Monosackarider	1,6	1,6
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Disackarider	0,9	0,9
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Energi (kJ)	358	357
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Sackaros	0,9	0,9
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Aska	1,9	1,9
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Energi (kcal)	86	85
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vatten	77,3	77,3
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Kolhydrater	7,7	7,6
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Protein	4,3	4,2
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fibrer	6,1	6,1
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fett	2,9	2,9
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Fosfor	79	78
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Järn	1,15	1,14
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Kalcium	49	49
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Kalium	241	235
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Natrium	450	450
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Magnesium	29	29
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Zink	0,55	0,54
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Selen	1,1	1
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin A	22	22
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Retinol	7	7
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,11
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin E	1	1
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	β-Karoten	183	185
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin C	12	12
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Niacinekvivalente	1,3	1,3
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Folat	72	72
902 Bönsoppa m vita bönor tomat (beräknat)	Salt	1,1	1,1
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,4
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0

903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,1	0,1
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
903 Linssoppa (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
903 Linssoppa (beräknat)	Summa fleromätt	0,3	0,3
903 Linssoppa (beräknat)	Summa enkelomätt	0,4	0,4
903 Linssoppa (beräknat)	Summa mättade	0,1	0,1
903 Linssoppa (beräknat)	Fett	0,9	0,9
903 Linssoppa (beräknat)	Fibrer	3,3	3,3
903 Linssoppa (beräknat)	Protein	3,9	3,9
903 Linssoppa (beräknat)	Kolhydrater	8,2	8,2
903 Linssoppa (beräknat)	Vatten	82,3	82,3
903 Linssoppa (beräknat)	Energi (kcal)	64	63
903 Linssoppa (beräknat)	Aska	1,5	1,5
903 Linssoppa (beräknat)	Sackaros	0,5	0,5
903 Linssoppa (beräknat)	Energi (kJ)	266	266
903 Linssoppa (beräknat)	Disackarider	0,5	0,5
903 Linssoppa (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,6
903 Linssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
903 Linssoppa (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
903 Linssoppa (beräknat)	β-Karoten	603	603
903 Linssoppa (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
903 Linssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,03
903 Linssoppa (beräknat)	Retinol	2	2
903 Linssoppa (beräknat)	Vitamin A	61	61
903 Linssoppa (beräknat)	Selen	2,2	2,2
903 Linssoppa (beräknat)	Zink	0,58	0,58
903 Linssoppa (beräknat)	Magnesium	14	14
903 Linssoppa (beräknat)	Natrium	412	412
903 Linssoppa (beräknat)	Kalium	161	161
903 Linssoppa (beräknat)	Kalcium	15	15
903 Linssoppa (beräknat)	Järn	0,92	0,91
903 Linssoppa (beräknat)	Fosfor	55	55
903 Linssoppa (beräknat)	Salt	1	1
903 Linssoppa (beräknat)	Folat	27	27
903 Linssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
903 Linssoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	1,1	1,1
903 Linssoppa (beräknat)	Vitamin C	2	2
903 Linssoppa (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
907 Sojadryck	Monosackarider	0,4	0
907 Sojadryck	Disackarider	0,8	2,4
907 Sojadryck	Energi (kJ)	253	154
907 Sojadryck	Sackaros	0,8	2,4
907 Sojadryck	Aska	0,4	0,7
907 Sojadryck	Energi (kcal)	60	37
907 Sojadryck	Vatten	86,5	92
907 Sojadryck	Kolhydrater	9,1	3,2
907 Sojadryck	Protein	2,5	2,6
907 Sojadryck	Fosfor	39	90

907 Sojadryck	Järn	0,4	0,37
907 Sojadryck	Jod		0
907 Sojadryck	Kalium	60	135
907 Sojadryck	Natrium	25	37
907 Sojadryck	Magnesium	17	14
907 Sojadryck	Zink	0,2	0,26
907 Sojadryck	Selen	0,5	0
907 Sojadryck	Vitamin A	2	0
907 Sojadryck	Vitamin E	0	0,2
907 Sojadryck	β-Karoten	18	0
907 Sojadryck	Vitamin K		4
907 Sojadryck	Tiamin	0,04	0,03
907 Sojadryck	Riboflavin	0,02	0,17
907 Sojadryck	Niacin	0,1	0,1
907 Sojadryck	Niacinekvivalente	0,5	0,6
907 Sojadryck	Vitamin B6	0,05	0,03
907 Sojadryck	Folat	28	16
907 Sojadryck	Salt	0,1	0,1
953 Nöt högre fett bortskuret rå	Energi (kJ)	600	605
953 Nöt högre fett bortskuret rå	Energi (kcal)	144	145
1038 Nöt högre kokt (beräknat)	Energi (kJ)	762	768
1038 Nöt högre kokt (beräknat)	Energi (kcal)	182	184
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Summa mättade f	4,5	4,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Summa enkelomä	3,7	3,7
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Summa fleromätt	1	1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,1	2,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:0	1	1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,5	3,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	0,7
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kolesterol	46,3	46,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Monosackarider	0,7	0,7
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Energi (kJ)	635	635
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Sackaros	0,3	0,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Aska	1,5	1,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Energi (kcal)	152	152
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vatten	72,8	72,8
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kolhydrater	1,9	1,9
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Protein	13,1	13,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Alkohol	0	0
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fibrer	0,4	0,4

1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fett	10	10
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Fosfor	123	123
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Järn	1,56	1,56
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kalcium	22	21
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Kalium	191	191
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Natrium	362	362
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Magnesium	17	17
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Zink	2,68	2,68
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Selen	4,5	4,5
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin A	54	54
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Retinol	51	51
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,17
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	β-Karoten	46	46
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin C	1	1
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Niacinekvivalente	5,7	5,7
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Niacin	3,3	3,3
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin B12	0,53	0,53
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,14
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Folat	6	6
1062 Biff Stroganoff nötkött (beräknat)	Salt	0,9	0,9
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,1
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:1	1	1
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,6
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Summa fleromätt	0,2	0,2
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Summa enkelomä	1,2	1,2
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Summa mättade i	1,2	1,2
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fett	2,8	2,8
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fibrer	1,3	1,1
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Protein	8,3	8,2
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Kolhydrater	3	2,9
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Vatten	83,2	83,6
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Energi (kcal)	73	72
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Aska	1,5	1,5
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Sackaros	0,3	0,3
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Energi (kJ)	305	300
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Disackarider	0,3	0,3
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Monosackarider	1,8	2
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Kolesterol	22	22,1



1068 Gulasch nötkött (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	β-Karoten	133	114
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin E	1	0,9
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,03
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Retinol	3	3
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin A	14	14
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Selen	2,5	2,4
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Zink	2,72	2,71
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Magnesium	16	15
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Natrium	339	339
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Kalium	166	153
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Kalcium	18	18
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Järn	1,21	1,2
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Fosfor	78	77
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Salt	0,8	0,8
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Folat	14	12
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,12
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin B12	0,29	0,29
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Niacin	2	2
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Niacinekvivalente	3,6	3,6
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Vitamin C	23	19
1068 Gulasch nötkött (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Summa mättade i	0,7	0,7
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Summa enkelomä	2,4	2,4
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Summa fleromätt	0,4	0,4
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,5	0,5
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,3	2,3
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,3	0,3
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Kolesterol	25,2	25,2
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Monosackarider	1,5	1,3
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Disackarider	0,8	0,7
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Energi (kJ)	378	370
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Sackaros	0,8	0,7
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Aska	1,6	1,6
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Energi (kcal)	90	88
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Avfall (skal etc.)	19	19
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Vatten	80,7	81,2
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Kolhydrater	3,8	3,5
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Protein	7,9	7,8
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Alkohol	0,4	0,4
1072 Kalvläggsryta typ Osso buco (beräknat)	Fibrer	1,2	1,2

1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Fett	3,6	3,6
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Fosfor	86	85
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Järn	0,98	0,92
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Kalcium	27	22
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Kalium	184	176
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Natrium	359	362
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Magnesium	15	15
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Zink	1,35	1,36
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Selen	2,4	2,4
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin A	123	123
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Retinol	10	10
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,09
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin E	0,9	0,9
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	β-Karoten	1146	1147
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin C	4	4
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Niacinekvivalente	4	3,9
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Niacin	2,5	2,5
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin B12	0,25	0,25
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,13
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Folat	9	11
1072 Kalvläggsgryta typ Osso buco (beräknat)	Salt	0,9	0,9
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,4
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fibrer	1,1	1,1
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Protein	4,4	4,5
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Kolhydrater	2,3	2,3
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Vatten	89,9	89,8
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Energi (kcal)	39	39
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Aska	1,2	1,2
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Energi (kJ)	163	164
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Monosackarider	1,5	1,7
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	β-Karoten	653	655
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,2
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Vitamin A	65	65
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Selen	1,3	1,3
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Zink	1,23	1,2
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Magnesium	10	9
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Natrium	337	338
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Kalium	107	97
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Kalcium	18	20
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Järn	0,6	0,6

1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Fosfor	48	47
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Salt	0,8	0,8
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Folat	17	14
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,1
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Niacin	1,1	1,2
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Niacinekvivalente	1,9	2
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Vitamin C	5	7
1073 Köttsoffa nötkött (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Summa mättade i	1,2	1,2
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Summa enkelomä	2,4	2,4
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Summa fleromätt	0,9	0,9
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,2	2,2
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kolesterol	24	24,1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Monosackarider	2,2	1,9
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Disackarider	0,8	0,7
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Energi (kJ)	468	454
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Sackaros	0,8	0,7
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Aska	1,7	1,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Energi (kcal)	112	109
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vatten	77,8	78,5
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kolhydrater	4,1	3,6
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Protein	8,4	8,4
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Alkohol	0,9	0,8
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fibrer	0,8	0,8
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fett	4,8	4,8
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Fosfor	95	93
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Järn	0,95	0,84
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kalcium	31	22
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Kalium	191	191
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Natrium	390	391
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Magnesium	16	18
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Zink	1,48	1,5
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Selen	3	2,9
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin A	26	26
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Retinol	10	10
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,12
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,2

1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	β-Karoten	198	199
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,07
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin C	7	7
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Niacinekvivalente	3,9	3,9
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Niacin	2,4	2,4
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin B12	0,48	0,48
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Folat	11	12
1075 Lamm gryta m lök tomat (beräknat)	Salt	1	1
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Summa mättade f	4,2	4,2
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Summa enkelomä	2,4	2,4
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,6
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,1	2,1
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,8	0,8
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,2	2,2
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	0,4
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1081 Renskavsgryta (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1081 Renskavsgryta (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Kolesterol	39,5	39,4
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Monosackarider	2,9	3,6
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Disackarider	3,8	3,5
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Energi (kJ)	575	581
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Sackaros	3,5	3,1
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Aska	2,8	2,8
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Energi (kcal)	137	139
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vatten	72,3	71,8
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Kolhydrater	8,3	8,7
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Protein	8,2	8,2
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fibrer	0,7	0,8
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fett	7,9	7,9
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Fosfor	103	96
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Järn	1,36	1,33
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Kalcium	22	22
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Kalium	164	150
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Natrium	894	892
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Magnesium	16	14
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Zink	1,87	1,88
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Selen	4,1	5,1
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin A	62	62
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,27
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,7
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05

1081 Renskavsgryta (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,17
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin C	2	1
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Niacinekvivalente	4,4	4,4
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Niacin	2,9	2,9
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin B12	0,48	0,47
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,08
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Folat	8	8
1081 Renskavsgryta (beräknat)	Salt	2,2	2,2
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,8	0,8
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,3
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fibrer	1,1	1,1
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Protein	4,3	4,4
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Kolhydrater	2,3	2,3
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vatten	88,9	88,9
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Energi (kcal)	48	48
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Aska	1,2	1,2
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Sackaros	0,4	0,4
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Energi (kJ)	202	202
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Monosackarider	1,5	1,7
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	β-Karoten	653	655
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin A	66	66
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Selen	1	1
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Zink	1,04	1,01
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Magnesium	9	9
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Natrium	339	340
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Kalium	103	93
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Kalcium	19	20
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Järn	0,52	0,52
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Fosfor	45	44
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Salt	0,9	0,9
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Folat	16	13
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Niacin	1,1	1,2
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	1,9	2
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin C	5	7
1116 Köttfärssoppa (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,6
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,5	3,5
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 18:0	1	1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,1	2,1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,5	0,5
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Summa fleromätt	0,8	0,8

1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Summa enkelomä	3,8	3,8
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Summa mättade i	4,3	4,3
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fibrer	0,9	0,8
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Protein	8,1	8,1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Kolhydrater	6,5	6,5
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vatten	73,4	73,6
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Energi (kcal)	145	145
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Aska	1,5	1,6
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Energi (kJ)	609	606
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Monosackarider	1,3	1,4
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	β-Karoten	228	218
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin E	1,1	1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin A	56	56
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Selen	2,5	2,5
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Zink	1,76	1,76
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Magnesium	21	20
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Natrium	336	336
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Kalium	195	187
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Kalcium	65	65
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Järn	0,87	0,87
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Fosfor	107	106
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Folat	28	26
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,12
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Niacin	1,6	1,6
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Niacinekvivalente	3,1	3,1
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Vitamin C	21	17
1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1190 Kyckling kött kokt stekt grillad ospec (beräknat)	Kalium	264	264
1203 Hälleflundra vild rå	EPA (Fettsyra 20:!	0,3	0,3
1203 Hälleflundra vild rå	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1203 Hälleflundra vild rå	Fettsyra 18:3	0	0
1203 Hälleflundra vild rå	Fettsyra 18:1	0,9	2,1
1203 Hälleflundra vild rå	Fettsyra 16:1	0,4	0,9
1203 Hälleflundra vild rå	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
1203 Hälleflundra vild rå	Fettsyra 16:0	0,6	0,9
1203 Hälleflundra vild rå	Fettsyra 14:0	0,2	0,3
1203 Hälleflundra vild rå	Summa fleromätt	1,5	1,1
1203 Hälleflundra vild rå	Summa enkelomä	1,8	5
1203 Hälleflundra vild rå	Summa mättade i	1	1,3
1203 Hälleflundra vild rå	Protein	18,7	15,5
1203 Hälleflundra vild rå	Vatten	75,1	75
1203 Hälleflundra vild rå	Energi (kcal)	118	139
1203 Hälleflundra vild rå	Aska	1,4	1
1203 Hälleflundra vild rå	Energi (kJ)	496	580
1203 Hälleflundra vild rå	DHA (Fettsyra 22:	0,8	0,4
1203 Hälleflundra vild rå	DPA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1203 Hälleflundra vild rå	Tiamin	0,07	0,03
1203 Hälleflundra vild rå	Riboflavin	0,08	0,06
1203 Hälleflundra vild rå	Vitamin K		0

1203 Hälleflundra vild rå	β-Karoten	1	0
1203 Hälleflundra vild rå	Vitamin E	0,7	2,6
1203 Hälleflundra vild rå	Vitamin D	9	9,4
1203 Hälleflundra vild rå	Retinol	30	14
1203 Hälleflundra vild rå	Vitamin A	0	14
1203 Hälleflundra vild rå	Selen	39	60
1203 Hälleflundra vild rå	Zink	0,5	0,36
1203 Hälleflundra vild rå	Magnesium	23	21
1203 Hälleflundra vild rå	Natrium	54	75
1203 Hälleflundra vild rå	Kalium	400	392
1203 Hälleflundra vild rå	Kalcium	13	5
1203 Hälleflundra vild rå	Jod	20	9
1203 Hälleflundra vild rå	Järn	0,7	0,14
1203 Hälleflundra vild rå	Fett	4,8	8,6
1203 Hälleflundra vild rå	Fosfor	210	181
1203 Hälleflundra vild rå	Salt	0,1	0,2
1203 Hälleflundra vild rå	Folat	12	4
1203 Hälleflundra vild rå	Vitamin B6	0,4	0,28
1203 Hälleflundra vild rå	Vitamin B12	1	0,72
1203 Hälleflundra vild rå	Niacin	8,3	2,9
1203 Hälleflundra vild rå	Niacinekvivalente	11,7	5,7
1249 Öring odlad rå	Summa mättade l	0,6	2
1249 Öring odlad rå	Summa enkelomä	0,8	3,5
1249 Öring odlad rå	Summa fleromätt	0,9	3,2
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 14:0	0,1	0,4
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 16:0	0,4	1,3
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 18:0	0,1	0,3
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 20:0	0	0
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 16:1	0,2	0,5
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 18:1	0,5	1,9
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 18:2	0,1	0,5
1249 Öring odlad rå	Fettsyra 20:4	0,1	0,2
1249 Öring odlad rå	EPA (Fettsyra 20:!	0,2	0,6
1249 Öring odlad rå	DPA (Fettsyra 22:	0,1	0,2
1249 Öring odlad rå	DHA (Fettsyra 22:	0,3	1,2
1249 Öring odlad rå	Energi (kJ)	462	693
1249 Öring odlad rå	Aska	1,5	1,2
1249 Öring odlad rå	Energi (kcal)	110	166
1249 Öring odlad rå	Vatten	75,2	70
1249 Öring odlad rå	Protein	20	19
1249 Öring odlad rå	Fosfor	290	216
1249 Öring odlad rå	Fett	3,3	10
1249 Öring odlad rå	Järn	0,7	0,29
1249 Öring odlad rå	Jod		0
1249 Öring odlad rå	Kalcium	20	10
1249 Öring odlad rå	Kalium	415	420
1249 Öring odlad rå	Natrium	53	48
1249 Öring odlad rå	Magnesium	30	27
1249 Öring odlad rå	Zink	1	0,49

1249 Öring odlad rå	Selen	26	30
1249 Öring odlad rå	Vitamin A	12	32
1249 Öring odlad rå	Retinol	12	32
1249 Öring odlad rå	Vitamin D	9	6,9
1249 Öring odlad rå	Vitamin E	0,7	1,1
1249 Öring odlad rå	Vitamin K		0
1249 Öring odlad rå	Riboflavin	0,14	0,13
1249 Öring odlad rå	Tiamin	0,1	0,21
1249 Öring odlad rå	Niacinekvivalente	7,2	10,4
1249 Öring odlad rå	Niacin	3,5	6,9
1249 Öring odlad rå	Vitamin B12	5	4,8
1249 Öring odlad rå	Vitamin B6	0,69	0,49
1249 Öring odlad rå	Folat	26	5
1249 Öring odlad rå	Salt	0,1	0,1
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Fettsyra 18:3	0,4	0,3
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Fettsyra 16:1	0,8	0,8
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Fettsyra 16:0	1,9	1,9
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Summa enkelomä	5,9	5,9
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Summa mättade i	3	3
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Protein	19,1	20
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Vatten	63,8	61
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Energi (kcal)	219	231
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Aska	1,6	1,1
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Energi (kJ)	916	964
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Tiamin	0,22	0,12
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Riboflavin	0,07	0,11
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Vitamin K		0
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Vitamin E	2,2	1,4
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Vitamin D	11,3	10
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Retinol	11	26
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Vitamin A	11	26
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Selen	18,5	30
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Zink	0,28	0,48
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Magnesium	25	26
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Natrium	32	46
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Kalium	404	451
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Kalcium	5	7
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Jod	45	12
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Järn	0,2	0,33
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Fosfor	209	227
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Salt	0,1	0,1
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Folat	10	4
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Vitamin B6	0,62	0,51
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Vitamin B12	6,9	3,5
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Niacin	8,1	7,3
1255 Lax odlad norsk fjordlax rå	Niacinekvivalente	11,6	11
1260 Makrill rå	Summa mättade i	4,1	5,3
1260 Makrill rå	Summa enkelomä	5,1	9,1
1260 Makrill rå	Summa fleromätt	4	7,2
1260 Makrill rå	Fettsyra 14:0	0,8	1,6



1260 Makrill rå	Fettsyra 16:0	2,5	3
1260 Makrill rå	Fettsyra 18:0	0,5	0,5
1260 Makrill rå	Fettsyra 16:1	0,7	0,9
1260 Makrill rå	Fettsyra 18:1	2,3	2,9
1260 Makrill rå	Fettsyra 18:3	0,2	0,3
1260 Makrill rå	Fettsyra 18:2	0,2	0,4
1260 Makrill rå	Fettsyra 20:4	0,2	0,4
1260 Makrill rå	EPA (Fettsyra 20:!	0,8	1,8
1260 Makrill rå	DPA (Fettsyra 22:	0,2	0,3
1260 Makrill rå	DHA (Fettsyra 22:	1,7	2,8
1260 Makrill rå	Energi (kJ)	901	1248
1260 Makrill rå	Aska	2,8	1
1260 Makrill rå	Energi (kcal)	215	298
1260 Makrill rå	Vatten	62	55
1260 Makrill rå	Protein	20,1	17
1260 Makrill rå	Fosfor	240	194
1260 Makrill rå	Fett	15,1	25
1260 Makrill rå	Järn	0,65	0,8
1260 Makrill rå	Jod	54	63
1260 Makrill rå	Kalcium	8	15
1260 Makrill rå	Kalium	463	367
1260 Makrill rå	Natrium	36	43
1260 Makrill rå	Magnesium	30	24
1260 Makrill rå	Zink	0,33	0,62
1260 Makrill rå	Selen	37,1	60
1260 Makrill rå	Vitamin A	40	15
1260 Makrill rå	Retinol	40	15
1260 Makrill rå	Vitamin D	12,8	5,4
1260 Makrill rå	Vitamin E	0,3	0,4
1260 Makrill rå	Vitamin K	0	0
1260 Makrill rå	Riboflavin	0,19	0,28
1260 Makrill rå	Tiamin	0,13	0,1
1260 Makrill rå	Niacinekvivalente	15,5	11,4
1260 Makrill rå	Niacin	11,8	8,3
1260 Makrill rå	Vitamin B12	6,78	7,4
1260 Makrill rå	Vitamin B6	0,73	0,61
1260 Makrill rå	Folat	11	0
1260 Makrill rå	Salt	0,1	0,1
1306 Fisk friterad (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,3	0,3
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 18:2	3,8	3,8
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,7	2,7
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,3
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 16:0	1	1
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,2	0,2
1306 Fisk friterad (beräknat)	Summa fleromätt	5	5
1306 Fisk friterad (beräknat)	Summa enkelomä	3,4	3,4

1306 Fisk friterad (beräknat)	Summa mättade f	1,6	1,6
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fibrer	0,4	0,4
1306 Fisk friterad (beräknat)	Protein	14,5	14,8
1306 Fisk friterad (beräknat)	Kolhydrater	11,3	11,2
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vatten	61,1	60,4
1306 Fisk friterad (beräknat)	Energi (kcal)	202	205
1306 Fisk friterad (beräknat)	Aska	2,1	2
1306 Fisk friterad (beräknat)	Sackaros	0	0
1306 Fisk friterad (beräknat)	Energi (kJ)	844	858
1306 Fisk friterad (beräknat)	Disackarider	0,2	0,2
1306 Fisk friterad (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1306 Fisk friterad (beräknat)	Kolesterol	32,2	32,1
1306 Fisk friterad (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,4	0,4
1306 Fisk friterad (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1306 Fisk friterad (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09
1306 Fisk friterad (beräknat)	Tiamin	0,13	0,11
1306 Fisk friterad (beräknat)	β-Karoten	0	0
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin E	3,4	3,2
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin D	3,69	3,3
1306 Fisk friterad (beräknat)	Retinol	6	10
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin A	6	10
1306 Fisk friterad (beräknat)	Selen	16,6	20
1306 Fisk friterad (beräknat)	Zink	0,42	0,48
1306 Fisk friterad (beräknat)	Magnesium	23	23
1306 Fisk friterad (beräknat)	Natrium	476	479
1306 Fisk friterad (beräknat)	Kalium	237	247
1306 Fisk friterad (beräknat)	Kalcium	13	14
1306 Fisk friterad (beräknat)	Järn	0,32	0,35
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fosfor	162	167
1306 Fisk friterad (beräknat)	Fett	10,8	10,9
1306 Fisk friterad (beräknat)	Salt	1,2	1,2
1306 Fisk friterad (beräknat)	Folat	9	7
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,15
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B12	1,67	1,09
1306 Fisk friterad (beräknat)	Niacin	4,1	3,8
1306 Fisk friterad (beräknat)	Niacinekvivalente	6,7	6,5
1306 Fisk friterad (beräknat)	Vitamin C	1	1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Summa mättade f	1,2	1,6
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Summa enkelomå	2,2	6,1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Summa fleromätt	1,9	1,4
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,2	0,3
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,7	1,1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,4	1,1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,1	2,6
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,4	0,4
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,1	0,1

1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	1	0,5
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Kolesterol	61,1	61,1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Energi (kJ)	605	708
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Aska	2,5	2
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Energi (kcal)	145	169
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	24	24
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vatten	68,8	68,7
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Protein	22,8	18,9
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fett	5,9	10,4
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Fosfor	257	222
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Järn	0,86	0,18
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Jod	63	48
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Kalcium	17	7
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Kalium	367	359
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Natrium	368	393
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Magnesium	28	25
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Zink	0,61	0,44
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Selen	47,6	73,3
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin A	0	16
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Retinol	37	16
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin D	8,8	9,18
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin E	0,9	3,1
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	β-Karoten	1	0
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Tiamin	0,06	0,03
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,05
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Niacinekvivalente	14,3	7
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Niacin	10,1	3,5
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,79	0,57
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,34	0,24
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Folat	12	4
1312 Hälleflundra kokt (beräknat)	Salt	0,9	1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,2	0,2
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,3	1,3
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,5	0,5
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,2	5,1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,3	0,7
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,3	0,3
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,9	1,1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,2
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Summa fleromätt	2,8	2,5
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomä	5	7,2
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Summa mättade i	1,5	1,8
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,3
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Protein	18	15,3
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	5,6	5,6
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vatten	63,6	63,9

1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	185	198
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Aska	2,5	2,2
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Sackaros	0	0
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	773	828
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	61,6	62
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,6	0,3
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0,1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,08
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,08	0,05
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	12
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,5	4,2
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	6,97	7,32
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Retinol	61	47
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	36	48
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Selen	35,8	54,4
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Zink	0,62	0,5
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Magnesium	24	22
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Natrium	525	546
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Kalium	321	316
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Kalcium	19	12
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Järn	0,86	0,38
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fosfor	210	186
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fett	10	12,7
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Salt	1,3	1,4
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Fullkorn totalt	1	1
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Folat	16	10
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,3	0,21
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,59	0,46
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Niacin	7,4	2,8
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Niacinekvivalente	10,8	5,6
1313 Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1317 Lax kokt (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	1,2	1,2
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,3	0,3
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,1	1,1
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,3	4,2
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,9	0,9
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,5
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,2	2,2
1317 Lax kokt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,7	0,7
1317 Lax kokt (beräknat)	Summa fleromätt	5,9	5,9
1317 Lax kokt (beräknat)	Summa enkelomä	7	6,9
1317 Lax kokt (beräknat)	Summa mättade f	3,6	3,5
1317 Lax kokt (beräknat)	Protein	22,5	23,4
1317 Lax kokt (beräknat)	Vatten	56,5	53,6
1317 Lax kokt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	41	41
1317 Lax kokt (beräknat)	Energi (kcal)	259	270

1317 Lax kokt (beräknat)	Aska	2,6	2
1317 Lax kokt (beräknat)	Energi (kJ)	1082	1130
1317 Lax kokt (beräknat)	Kolesterol	62,8	62,3
1317 Lax kokt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	1,6	1,6
1317 Lax kokt (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,6	0,6
1317 Lax kokt (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,09
1317 Lax kokt (beräknat)	Tiamin	0,19	0,11
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin E	2,6	1,6
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin D	10,68	9,37
1317 Lax kokt (beräknat)	Retinol	13	30
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin A	13	30
1317 Lax kokt (beräknat)	Selen	21,8	35,1
1317 Lax kokt (beräknat)	Zink	0,33	0,56
1317 Lax kokt (beräknat)	Magnesium	29	31
1317 Lax kokt (beräknat)	Natrium	330	343
1317 Lax kokt (beräknat)	Kalium	358	396
1317 Lax kokt (beräknat)	Kalcium	6	9
1317 Lax kokt (beräknat)	Jod	90	51
1317 Lax kokt (beräknat)	Järn	0,24	0,39
1317 Lax kokt (beräknat)	Fosfor	247	266
1317 Lax kokt (beräknat)	Fett	18,9	18,7
1317 Lax kokt (beräknat)	Salt	0,8	0,9
1317 Lax kokt (beräknat)	Folat	10	4
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,52	0,42
1317 Lax kokt (beräknat)	Vitamin B12	5,3	2,66
1317 Lax kokt (beräknat)	Niacin	9,5	8,6
1317 Lax kokt (beräknat)	Niacinekvivalente	13,7	12,9
1318 Makrill kokt (beräknat)	Summa mättade f	4,8	6,1
1318 Makrill kokt (beräknat)	Summa enkelomä	6	10,5
1318 Makrill kokt (beräknat)	Summa fleromätt	4,7	8,3
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,9	1,8
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 16:0	3	3,4
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,6	0,6
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,8	1
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,7	3,4
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,4
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,3	0,4
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,2	0,4
1318 Makrill kokt (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	1	2
1318 Makrill kokt (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,2	0,4
1318 Makrill kokt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	2	3,2
1318 Makrill kokt (beräknat)	Kolesterol	57,3	56,2
1318 Makrill kokt (beräknat)	Energi (kJ)	1058	1437
1318 Makrill kokt (beräknat)	Aska	4	1,9
1318 Makrill kokt (beräknat)	Energi (kcal)	253	343
1318 Makrill kokt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	48	47
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vatten	54,6	47,5
1318 Makrill kokt (beräknat)	Protein	23,6	19,6
1318 Makrill kokt (beräknat)	Fett	17,8	28,8

1318 Makrill kokt (beräknat)	Fosfor	282	224
1318 Makrill kokt (beräknat)	Järn	0,77	0,93
1318 Makrill kokt (beräknat)	Jod	100	108
1318 Makrill kokt (beräknat)	Kalcium	10	18
1318 Makrill kokt (beräknat)	Kalium	408	317
1318 Makrill kokt (beräknat)	Natrium	332	334
1318 Makrill kokt (beräknat)	Magnesium	36	28
1318 Makrill kokt (beräknat)	Zink	0,39	0,71
1318 Makrill kokt (beräknat)	Selen	43,6	69,1
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin A	46	17
1318 Makrill kokt (beräknat)	Retinol	46	17
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin D	12,03	4,97
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,5
1318 Makrill kokt (beräknat)	Tiamin	0,12	0,09
1318 Makrill kokt (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,23
1318 Makrill kokt (beräknat)	Niacinekvivalente	18,2	13,1
1318 Makrill kokt (beräknat)	Niacin	13,9	9,6
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin B12	5,18	5,54
1318 Makrill kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,6	0,49
1318 Makrill kokt (beräknat)	Folat	11	0
1318 Makrill kokt (beräknat)	Salt	0,8	0,8
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,6	1,2
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,3
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,4	1,5
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,6	0,7
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:1	5,2	5,7
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,5	0,7
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0,1	0,1
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,6	0,5
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,3	2,6
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	1,1
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Summa fleromätt	4,5	6,8
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomä	7,3	10,1
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Summa mättade i	3,6	4,6
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,3
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Protein	19,2	16,7
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	5,6	5,7
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vatten	53,8	48,9
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	254	314
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Aska	3,7	2,2
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Sackaros	0	0
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	1064	1316
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,1
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	61	61,6
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	1,2	2
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,1	0,2
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,26

1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,12	0,1
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	12
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,2	2,3
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	9,82	4,38
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Retinol	69	48
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	70	49
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Selen	34,3	54,8
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Zink	0,48	0,74
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Magnesium	31	26
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Natrium	511	523
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Kalium	369	300
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Kalcium	15	21
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Järn	0,82	0,96
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fosfor	237	198
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fett	17,3	24,4
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Salt	1,3	1,3
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Fullkorn totalt	1	1
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Folat	16	8
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,53	0,45
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	3,36	3,7
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Niacin	10,5	7,5
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Niacinekvivalente	14,1	10,6
1319 Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1320 Makrill stekt (beräknat)	Summa mättade i	3,6	4,8
1320 Makrill stekt (beräknat)	Summa enkelomä	4,6	8,2
1320 Makrill stekt (beräknat)	Summa fleromätt	3,6	6,5
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,7	1,4
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,2	2,7
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,4
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,6	0,8
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,1	2,6
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,3
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,3
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,2	0,3
1320 Makrill stekt (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,7	1,6
1320 Makrill stekt (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,2	0,3
1320 Makrill stekt (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	1,5	2,5
1320 Makrill stekt (beräknat)	Kolesterol	43,4	43,9
1320 Makrill stekt (beräknat)	Energi (kJ)	876	1196
1320 Makrill stekt (beräknat)	Aska	3,7	1,7
1320 Makrill stekt (beräknat)	Energi (kcal)	209	286
1320 Makrill stekt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	46	46
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vatten	60,6	54,4
1320 Makrill stekt (beräknat)	Protein	22,3	19,1
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fett	13,5	22,5
1320 Makrill stekt (beräknat)	Fosfor	267	219
1320 Makrill stekt (beräknat)	Järn	0,73	0,9
1320 Makrill stekt (beräknat)	Jod	88	99
1320 Makrill stekt (beräknat)	Kalcium	10	18

1320 Makrill stekt (beräknat)	Kalium	437	351
1320 Makrill stekt (beräknat)	Natrium	263	275
1320 Makrill stekt (beräknat)	Magnesium	34	27
1320 Makrill stekt (beräknat)	Zink	0,37	0,7
1320 Makrill stekt (beräknat)	Selen	41,2	67,5
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vitamin A	44	17
1320 Makrill stekt (beräknat)	Retinol	44	17
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vitamin D	12,08	5,16
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,5
1320 Makrill stekt (beräknat)	Tiamin	0,12	0,09
1320 Makrill stekt (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,28
1320 Makrill stekt (beräknat)	Niacinekvivalente	17,2	12,8
1320 Makrill stekt (beräknat)	Niacin	13,1	9,3
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vitamin B12	4,14	4,58
1320 Makrill stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,65	0,55
1320 Makrill stekt (beräknat)	Folat	10	0
1320 Makrill stekt (beräknat)	Salt	0,7	0,7
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,2	0,2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,9	0,9
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,4	0,4
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Summa fleromätt	1	1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Summa enkelomä	1,4	1,4
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Summa mättade l	0,6	0,6
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fibrer	0,3	0,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Alkohol	0,3	0,2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Protein	8,5	8,6
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kolhydrater	1,4	1,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vatten	84,5	84,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Energi (kcal)	75	77
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Aska	1,3	1,2
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Energi (kJ)	316	320
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Disackarider	0,1	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Monosackarider	0,9	0,8
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kolesterol	25,6	25,6
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,3	0,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	β-Karoten	84	84
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,1
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin D	1,62	1,45
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Retinol	7	10
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin A	15	17



1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Selen	13,6	15,3
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Zink	0,45	0,48
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Magnesium	18	19
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Natrium	228	230
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kalium	156	161
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Kalcium	20	19
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Järn	0,56	0,55
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fosfor	113	115
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Fett	3,4	3,4
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Salt	0,6	0,6
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Folat	10	10
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,11
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin B12	1,58	1,26
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Niacin	2,1	1,9
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	3,6	3,5
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
1354 Bouillabaisse fisksoppa (beräknat)	Vitamin C	2	2
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Summa mättade f	7,7	7,7
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Summa enkelomä	4,8	4,8
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Summa fleromätt	1,9	1,9
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 14:0	1,2	1,2
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,9	3,9
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,2	1,2
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,8	3,7
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,5	0,5
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,5	0,5
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,3	0,3
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,5	0,5
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Kolesterol	116,5	116,4
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Disackarider	1	1
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Energi (kJ)	900	908
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Sackaros	0	0
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Aska	2,6	2,5
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Energi (kcal)	215	217
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Vatten	63,3	62,8
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Kolhydrater	2,8	2,8
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Protein	15,2	15,3
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fibrer	0,1	0,1
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fett	16	16
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Fosfor	178	181
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Järn	0,45	0,47
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Kalcium	50	50
1356 Fiskpaté m räkör (beräknat)	Kalium	223	228

1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Natrium	627	629
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Magnesium	25	25
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Zink	0,69	0,72
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Selen	19	21
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin A	132	135
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Retinol	114	117
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin D	3,1	2,89
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin E	2,2	2,1
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	β-Karoten	214	213
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Tiamin	0,09	0,07
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin C	2	2
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Niacinekvivalente	6,4	6,3
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Niacin	3,5	3,3
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin B12	2,33	1,95
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,17
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Folat	18	17
1356 Fiskpaté m räkor (beräknat)	Salt	1,6	1,6
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,8	0,8
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,4	3,4
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,8	0,8
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,3	2,3
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,7	0,7
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Summa fleromätt	1,2	1,2
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Summa enkelomä	3,7	3,7
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Summa mättade i	4,6	4,6
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fibrer	0,3	0,3
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Protein	10	10
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Kolhydrater	4,8	4,8
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vatten	73,1	73,2
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Energi (kcal)	152	152
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Aska	1,6	1,6
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Energi (kJ)	638	637
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Disackarider	2,8	2,8
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Kolesterol	42,5	42,5
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	β-Karoten	680	680
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,4
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin D	0,91	0,91

1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Retinol	68	68
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin A	133	133
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Selen	11,9	12
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Zink	0,54	0,54
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Magnesium	20	20
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Natrium	289	289
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Kalium	257	256
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Kalcium	84	84
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Järn	0,22	0,21
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fosfor	152	152
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Fett	10,3	10,3
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Salt	0,7	0,7
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Folat	10	10
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin B12	0,68	0,68
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Niacin	1,2	1,2
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Niacinekvivalente	3,1	3,1
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
1358 Fiskgratäng m dillsås (beräknat)	Vitamin C	4	4
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Summa mättade f	4	4
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Summa enkelomä	3,2	3,2
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Summa fleromätt	1,1	1,1
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 16:0	2	2
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,9	2,9
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	0,7
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Kolesterol	56,6	56,6
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Disackarider	2,5	2,5
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Energi (kJ)	595	595
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Aska	1,7	1,7
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Energi (kcal)	142	142
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Vatten	73,9	73,9
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Kolhydrater	4,2	4,1
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Protein	11,1	11,1
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fibrer	0,3	0,3
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fett	9	9
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Fosfor	151	151
1359 Fiskgratäng m räkör (beräknat)	Järn	0,22	0,21

1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Kalcium	76	76
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Kalium	234	234
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Natrium	335	335
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Magnesium	23	23
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Zink	0,62	0,62
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Selen	13,4	13,4
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin A	115	115
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Retinol	59	59
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin D	0,78	0,78
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	β-Karoten	588	588
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin C	3	3
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,09
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Niacinekvivalente	3,3	3,3
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Niacin	1,2	1,2
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin B12	1,06	1,06
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Folat	11	11
1359 Fiskgratäng m räkor (beräknat)	Salt	0,8	0,8
1360 Laxmousse (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,4	0,4
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	0,7
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,6	0,6
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,7	4,7
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,6	1,6
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 16:0	5	5
1360 Laxmousse (beräknat)	Fettsyra 14:0	1,6	1,6
1360 Laxmousse (beräknat)	Summa fleromätt	2,5	2,4
1360 Laxmousse (beräknat)	Summa enkelomä	6,1	6,1
1360 Laxmousse (beräknat)	Summa mättade i	9,8	9,8
1360 Laxmousse (beräknat)	Protein	11	11,3
1360 Laxmousse (beräknat)	Vatten	64,2	63,3
1360 Laxmousse (beräknat)	Avfall (skal etc.)	16	16
1360 Laxmousse (beräknat)	Energi (kcal)	236	239
1360 Laxmousse (beräknat)	Aska	1,8	1,6
1360 Laxmousse (beräknat)	Energi (kJ)	986	1002
1360 Laxmousse (beräknat)	Kolesterol	111,6	111,5
1360 Laxmousse (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,5	0,5
1360 Laxmousse (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0,2	0,2
1360 Laxmousse (beräknat)	Tiamin	0,09	0,06
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin E	2,1	1,8
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin D	3,69	3,27
1360 Laxmousse (beräknat)	Retinol	152	158
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin A	168	174
1360 Laxmousse (beräknat)	Selen	11,1	15,4
1360 Laxmousse (beräknat)	Zink	0,45	0,52
1360 Laxmousse (beräknat)	Magnesium	16	17

1360 Laxmousse (beräknat)	Natrium	360	365
1360 Laxmousse (beräknat)	Kalium	204	216
1360 Laxmousse (beräknat)	Kalcium	42	43
1360 Laxmousse (beräknat)	Järn	0,43	0,48
1360 Laxmousse (beräknat)	Fosfor	136	142
1360 Laxmousse (beräknat)	Fett	20,5	20,5
1360 Laxmousse (beräknat)	Salt	0,9	0,9
1360 Laxmousse (beräknat)	Folat	25	23
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,19
1360 Laxmousse (beräknat)	Vitamin B12	2,06	1,21
1360 Laxmousse (beräknat)	Niacin	3,1	2,8
1360 Laxmousse (beräknat)	Niacinekvivalente	5,3	5
1360 Laxmousse (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,14
1362 Sillsallad (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
1362 Sillsallad (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,5	0,5
1362 Sillsallad (beräknat)	Summa fleromätt	0,9	0,9
1362 Sillsallad (beräknat)	Summa mättade f	0,8	0,8
1362 Sillsallad (beräknat)	Fibrer	1,3	1,4
1362 Sillsallad (beräknat)	Protein	4,4	4,3
1362 Sillsallad (beräknat)	Kolhydrater	10,7	10,3
1362 Sillsallad (beräknat)	Vatten	79	79,3
1362 Sillsallad (beräknat)	Energi (kcal)	95	94
1362 Sillsallad (beräknat)	Aska	1	1
1362 Sillsallad (beräknat)	Sackaros	3,5	3,5
1362 Sillsallad (beräknat)	Energi (kJ)	398	392
1362 Sillsallad (beräknat)	Disackarider	3,5	3,5
1362 Sillsallad (beräknat)	Monosackarider	2,7	2,5
1362 Sillsallad (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1362 Sillsallad (beräknat)	β-Karoten	9	11
1362 Sillsallad (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
1362 Sillsallad (beräknat)	Vitamin A	3	3
1362 Sillsallad (beräknat)	Zink	0,27	0,27
1362 Sillsallad (beräknat)	Magnesium	11	10
1362 Sillsallad (beräknat)	Natrium	317	317
1362 Sillsallad (beräknat)	Kalium	155	146
1362 Sillsallad (beräknat)	Kalcium	12	11
1362 Sillsallad (beräknat)	Järn	0,38	0,52
1362 Sillsallad (beräknat)	Fosfor	29	29
1362 Sillsallad (beräknat)	Folat	11	11
1362 Sillsallad (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
1362 Sillsallad (beräknat)	Niacinekvivalente	1,8	1,8
1362 Sillsallad (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
1362 Sillsallad (beräknat)	Vitamin C	7	6
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Summa mättade f	0,4	0,5
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Summa enkelomä	0,7	1,8
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,4
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	0,3
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,4	0,8

1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,3
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,1	0,1
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,3	0,1
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Energi (kJ)	529	558
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Aska	1	0,9
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Energi (kcal)	126	133
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Vatten	69,8	69,8
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Protein	7,8	6,7
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fett	1,8	3,1
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Fosfor	97	87
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Järn	0,35	0,16
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Kalcium	9	6
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Kalium	181	178
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Natrium	174	182
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Magnesium	16	15
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Zink	0,44	0,39
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Selen	13,5	20,7
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Vitamin A	0	5
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Retinol	10	5
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Vitamin D	3,1	3,24
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,9
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	β-Karoten	1	1
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,03
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Niacinekvivalente	4,5	2,5
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Niacin	3,1	1,3
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Vitamin B12	0,34	0,25
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,12
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Folat	6	3
1364 Sushi hälleflundra (beräknat)	Salt	0,4	0,5
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,4	1,3
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,6	1,2
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,5	0,4
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Summa fleromätt	1,6	1,5
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Summa enkelomä	1,7	1,3
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Summa mättade l	0,7	0,6
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fibrer	1,3	1,3
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Protein	8,7	8,7
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Kolhydrater	6	5,9
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Vatten	77,9	78,8
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Energi (kcal)	103	97
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Aska	1,5	1,3

1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Energi (kJ)	430	406
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Disackarider	0,2	0,2
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Monosackarider	0,9	0,9
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	β-Karoten	103	107
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Vitamin E	2	2,2
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Vitamin A	33	33
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Selen	23,4	23,4
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Zink	0,53	0,52
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Magnesium	20	20
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Natrium	302	235
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Kalium	236	235
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Kalcium	31	32
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Järn	0,71	0,7
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fosfor	101	100
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Fett	4,6	4
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Salt	0,8	0,6
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Folat	33	32
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,25
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Niacin	3,9	3,9
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Niacinekvivalente	5,6	5,6
1367 Tonfisksallad u dressing (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa mättade f	0,5	0,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa enkelomä	0,9	1,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,3	0,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,6	0,7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,1	0,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,3	0,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Energi (kJ)	545	550
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Aska	1,1	1,1
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Energi (kcal)	130	131
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vatten	69,3	69,3
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Protein	6,6	6,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fett	2,2	2,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Fosfor	83	81
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Järn	0,33	0,29
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kalcium	12	12
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Kalium	173	172
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Natrium	198	199
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Magnesium	16	16
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Zink	0,42	0,41
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Selen	8,3	9,5
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin A	34	35

1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Retinol	35	34
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin D	2,39	2,41
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,4
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	β-Karoten	7	7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Tiamin	0,08	0,08
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Niacinekvivalente	3,2	2,8
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Niacin	2	1,7
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin B12	1,38	1,36
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,2
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Folat	7	6
1368 Sushi olika sorter (beräknat)	Salt	0,5	0,5
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Fettsyra 18:2	0,8	0,7
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Fettsyra 18:1	2,2	2,2
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Fettsyra 16:0	0,4	0,4
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Summa fleromätt	1,1	1
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Summa enkelomä	2,3	2,3
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Summa mättade f	0,6	0,6
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Fibrer	0,7	0,9
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Protein	6,4	6,2
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Kolhydrater	1,6	1,5
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Vatten	85,4	85,4
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Energi (kcal)	73	73
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Aska	1,2	1,2
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Sackaros	0	0
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Energi (kJ)	307	304
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Disackarider	0	0
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Tiamin	0,04	0,04
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	β-Karoten	140	118
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Vitamin E	2,6	2,6
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Vitamin D	0,16	0,18
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Vitamin A	41	40
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Selen	8,5	10,3
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Zink	0,6	0,58
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Magnesium	17	16
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Natrium	287	283
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Kalium	181	140
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Kalcium	23	23
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Järn	0,48	0,58
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Fosfor	84	70
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Salt	0,7	0,7
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Folat	39	35
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Vitamin B6	0,07	0,06
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Niacin	0,8	0,8
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Niacinekvivalente	2,1	2
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Riboflavin	0,1	0,11
1410 Sallad räkor sparris tomat champinjoner ägg (berä	Vitamin C	7	6
1411 Räkstuvning (beräknat)	Summa mättade f	4	4



1411 Räkstuvning (beräknat)	Summa enkelomä	3,9	3,9
1411 Räkstuvning (beräknat)	Summa fleromätt	1,4	1,4
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 16:0	2	2
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,7	3,7
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,9	0,9
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1411 Räkstuvning (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1411 Räkstuvning (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1411 Räkstuvning (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1411 Räkstuvning (beräknat)	Kolesterol	64,5	64,5
1411 Räkstuvning (beräknat)	Monosackarider	0	0
1411 Räkstuvning (beräknat)	Disackarider	0,6	0,6
1411 Räkstuvning (beräknat)	Energi (kJ)	565	564
1411 Räkstuvning (beräknat)	Sackaros	0	0
1411 Räkstuvning (beräknat)	Aska	2,4	2,4
1411 Räkstuvning (beräknat)	Energi (kcal)	135	135
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vatten	76	76
1411 Räkstuvning (beräknat)	Kolhydrater	4,2	4,2
1411 Räkstuvning (beräknat)	Protein	6,9	6,9
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fibrer	0,1	0,1
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fett	10,1	10,1
1411 Räkstuvning (beräknat)	Fosfor	69	69
1411 Räkstuvning (beräknat)	Järn	0,23	0,22
1411 Räkstuvning (beräknat)	Kalcium	28	28
1411 Räkstuvning (beräknat)	Kalium	64	64
1411 Räkstuvning (beräknat)	Natrium	717	717
1411 Räkstuvning (beräknat)	Magnesium	17	17
1411 Räkstuvning (beräknat)	Zink	0,48	0,48
1411 Räkstuvning (beräknat)	Selen	8	8
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin A	67	67
1411 Räkstuvning (beräknat)	Retinol	60	60
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,22
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,5
1411 Räkstuvning (beräknat)	β-Karoten	87	86
1411 Räkstuvning (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin C	2	2
1411 Räkstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1411 Räkstuvning (beräknat)	Niacinekvivalente	1,9	1,9
1411 Räkstuvning (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin B12	1,28	1,28
1411 Räkstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1411 Räkstuvning (beräknat)	Folat	8	8
1411 Räkstuvning (beräknat)	Salt	1,8	1,8

1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,6	1,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,6	0,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,8	1,8
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
1412 Räksoppa (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Summa fleromätt	0,4	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Summa enkelomä	1,8	1,8
1412 Räksoppa (beräknat)	Summa mättade i	3,6	3,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Fibrer	0,3	0,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Alkohol	0,2	0,2
1412 Räksoppa (beräknat)	Protein	4,8	4,8
1412 Räksoppa (beräknat)	Kolhydrater	2,7	2,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Vatten	83,8	84
1412 Räksoppa (beräknat)	Energi (kcal)	91	90
1412 Räksoppa (beräknat)	Aska	1,4	1,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Sackaros	0,3	0,2
1412 Räksoppa (beräknat)	Energi (kJ)	379	376
1412 Räksoppa (beräknat)	Disackarider	0,8	0,7
1412 Räksoppa (beräknat)	Monosackarider	0,5	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Kolesterol	47,3	47,4
1412 Räksoppa (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1412 Räksoppa (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1412 Räksoppa (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1412 Räksoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1412 Räksoppa (beräknat)	β-Karoten	432	433
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,05
1412 Räksoppa (beräknat)	Retinol	49	49
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin A	91	91
1412 Räksoppa (beräknat)	Selen	5,3	5,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Zink	0,34	0,35
1412 Räksoppa (beräknat)	Magnesium	14	14
1412 Räksoppa (beräknat)	Natrium	405	406
1412 Räksoppa (beräknat)	Kalium	71	69
1412 Räksoppa (beräknat)	Kalcium	30	28
1412 Räksoppa (beräknat)	Järn	0,2	0,17
1412 Räksoppa (beräknat)	Fosfor	53	53
1412 Räksoppa (beräknat)	Fett	6,3	6,3
1412 Räksoppa (beräknat)	Salt	1	1
1412 Räksoppa (beräknat)	Folat	6	7
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,6
1412 Räksoppa (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1412 Räksoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	1,3	1,3

1412 Räksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1412 Räksoppa (beräknat)	Vitamin C	2	2
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Summa mättade f		1,3	1,3
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Summa enkelomä		4,1	4,1
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Summa fleromätt		1,4	1,3
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Fettsyra 16:0		0,8	0,8
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Fettsyra 18:0		0,2	0,2
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Fettsyra 18:1		3,8	3,8
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Fettsyra 18:3		0,3	0,3
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Fettsyra 18:2		0,9	0,9
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Monosackarider		1,1	1,1
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Disackarider		0,5	0,5
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Energi (kJ)		435	434
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Sackaros		0,4	0,3
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Aska		1,4	1,4
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Energi (kcal)		104	104
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Vatten		80,9	80,8
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Kolhydrater		2,8	2,7
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Protein		6,4	6,3
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Fibrer		1,1	1,2
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Fosfor		120	107
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Järn		1,09	1,11
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Kalcium		42	42
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Kalium		227	191
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Natrium		208	207
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Magnesium		24	24
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Zink		0,84	0,83
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Selen		14,4	16,1
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Vitamin A		56	56
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Vitamin D		0,02	0,04
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Vitamin E		2,6	2,6
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Tiamin		0,07	0,07
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Vitamin C		14	13
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Riboflavin		0,15	0,15
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Niacinekvivalente		2,3	2,2
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Niacin		1,2	1,1
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Vitamin B6		0,11	0,09
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Folat		35	34
1413 Västkuksallad skaldjurssallad m dressing (beräknat Salt		0,5	0,5
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Fettsyra 18:2		0,1	0
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Fettsyra 18:3		0	0
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Fettsyra 18:1		0,1	0,1
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Fettsyra 18:0		0	0
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Fettsyra 16:0		0,1	0,1
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Summa fleromätt		0,3	0,3
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Summa enkelomä		0,1	0,1
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Summa mättade f		0,1	0,1
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Fibrer		1,1	1,2
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Protein		7,4	7,3
1414 Västkuksallad skaldjurssallad u dressing (beräkna Kolhydrater		2,5	2,4



1463 Korvkaka (beräknat)	Summa mättade f	0,9	0,9
1463 Korvkaka (beräknat)	Summa enkelomä	1,1	1,1
1463 Korvkaka (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,6
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,5	0,5
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 18:1	1	1
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	0,4
1463 Korvkaka (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1463 Korvkaka (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1463 Korvkaka (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1463 Korvkaka (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1463 Korvkaka (beräknat)	Kolesterol	80,1	77,2
1463 Korvkaka (beräknat)	Monosackarider	3,6	4,2
1463 Korvkaka (beräknat)	Disackarider	2,5	2,4
1463 Korvkaka (beräknat)	Energi (kJ)	516	492
1463 Korvkaka (beräknat)	Sackaros	0,8	0,8
1463 Korvkaka (beräknat)	Aska	1,2	1,3
1463 Korvkaka (beräknat)	Energi (kcal)	123	118
1463 Korvkaka (beräknat)	Vatten	71,3	72,6
1463 Korvkaka (beräknat)	Kolhydrater	15,9	15,1
1463 Korvkaka (beräknat)	Protein	7,2	6,9
1463 Korvkaka (beräknat)	Fibrer	1,3	1,1
1463 Korvkaka (beräknat)	Fett	3	2,9
1463 Korvkaka (beräknat)	Fosfor	148	142
1463 Korvkaka (beräknat)	Järn	2,97	2,85
1463 Korvkaka (beräknat)	Kalcium	57	55
1463 Korvkaka (beräknat)	Kalium	187	174
1463 Korvkaka (beräknat)	Natrium	174	168
1463 Korvkaka (beräknat)	Magnesium	18	17
1463 Korvkaka (beräknat)	Zink	1,47	1,41
1463 Korvkaka (beräknat)	Selen	8,1	7,8
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin A	2455	2366
1463 Korvkaka (beräknat)	Retinol	2447	2359
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,2
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin E	0,8	0,8
1463 Korvkaka (beräknat)	β-Karoten	92	89
1463 Korvkaka (beräknat)	Tiamin	0,09	0,08
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin C	6	5
1463 Korvkaka (beräknat)	Riboflavin	0,88	0,85
1463 Korvkaka (beräknat)	Niacinekvivalente	4,1	3,9
1463 Korvkaka (beräknat)	Niacin	2,7	2,6
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin B12	10,98	10,58
1463 Korvkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,23	0,23
1463 Korvkaka (beräknat)	Folat	260	250

1463 Korvkaka (beräknat)	Fullkorn totalt	6	5
1463 Korvkaka (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 18:2	1	1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,3	3,3
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,8	1,7
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,4	0,4
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Summa fleromätt	1,7	1,6
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Summa enkelomä	3,5	3,5
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Summa mättade i	3,5	3,5
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fibrer	0,4	0,6
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Protein	10,6	10,6
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Kolhydrater	3,6	3,5
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Vatten	73,3	73,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Energi (kcal)	145	145
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Aska	2,3	2,4
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Sackaros	0	0
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Energi (kJ)	606	606
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Disackarider	0,4	0,4
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Monosackarider	0,2	0,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Kolesterol	219,1	219
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,1	0,1
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Tiamin	0,14	0,14
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	β-Karoten	40	38
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,3
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Vitamin D	0,34	0,37
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Retinol	4532	4530
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Vitamin A	4536	4533
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Selen	22,7	26
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Zink	1,32	1,32
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Magnesium	16	15
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Natrium	590	589
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Kalium	170	124
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Kalcium	17	19
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Järn	3,65	3,63
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fosfor	201	178
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Fett	9,6	9,6
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Salt	1,5	1,5
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Folat	312	312
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,22
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Vitamin B12	7,64	7,63

1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Niacin	6,6	6,4
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Niacinekvivalente	8,5	8,3
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Riboflavin	0,88	0,89
1464 Kycklingleversauté (beräknat)	Vitamin C	17	17
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,8	0,8
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 18:1	3	3
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,8	0,8
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,6	1,6
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,4	0,4
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
1466 Njursauté (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
1466 Njursauté (beräknat)	Summa fleromätt	1,2	1,2
1466 Njursauté (beräknat)	Summa enkelomätt	3,2	3,2
1466 Njursauté (beräknat)	Summa mättade	3,3	3,3
1466 Njursauté (beräknat)	Fibrer	0,5	0,7
1466 Njursauté (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
1466 Njursauté (beräknat)	Protein	9,1	9,1
1466 Njursauté (beräknat)	Kolhydrater	3,4	3,3
1466 Njursauté (beräknat)	Vatten	75,8	75,6
1466 Njursauté (beräknat)	Energi (kcal)	131	131
1466 Njursauté (beräknat)	Aska	2,3	2,3
1466 Njursauté (beräknat)	Sackaros	0,2	0,2
1466 Njursauté (beräknat)	Energi (kJ)	547	548
1466 Njursauté (beräknat)	Disackarider	0,5	0,5
1466 Njursauté (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,4
1466 Njursauté (beräknat)	Kolesterol	194,4	194,3
1466 Njursauté (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:)	0	0
1466 Njursauté (beräknat)	Tiamin	0,16	0,15
1466 Njursauté (beräknat)	β-Karoten	52	50
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,1
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,46
1466 Njursauté (beräknat)	Retinol	80	80
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin A	84	84
1466 Njursauté (beräknat)	Selen	46,2	48,9
1466 Njursauté (beräknat)	Zink	1,29	1,29
1466 Njursauté (beräknat)	Magnesium	16	15
1466 Njursauté (beräknat)	Natrium	585	584
1466 Njursauté (beräknat)	Kalium	161	122
1466 Njursauté (beräknat)	Kalcium	22	23
1466 Njursauté (beräknat)	Järn	2,8	2,78
1466 Njursauté (beräknat)	Fosfor	164	145
1466 Njursauté (beräknat)	Fett	8,8	8,8
1466 Njursauté (beräknat)	Salt	1,5	1,5
1466 Njursauté (beräknat)	Folat	25	25
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,14
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin B12	10,64	10,64

1466 Njursauté (beräknat)	Niacin	4	3,8
1466 Njursauté (beräknat)	Niacinekvivalente	5,6	5,5
1466 Njursauté (beräknat)	Riboflavin	1,08	1,08
1466 Njursauté (beräknat)	Vitamin C	9	9
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Summa mättade f	6,5	6,5
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Summa enkelomä	2,9	2,9
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,6
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,9	0,9
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,9	0,9
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 16:0	3	3
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,3	1,3
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,6	2,6
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,4	0,4
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fettsyra 20:4	0,1	0,1
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Kolesterol	171,2	171,1
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,3
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Disackarider	0,8	0,8
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Energi (kJ)	732	732
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Sackaros	0,1	0,1
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Aska	2,8	2,8
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Energi (kcal)	175	175
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vatten	67,4	67,3
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Kolhydrater	4,1	4
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Protein	14,1	14,1
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fibrer	0,4	0,5
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fett	11,3	11,3
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Fosfor	188	175
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Järn	2,73	2,72
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Kalcium	35	36
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Kalium	250	214
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Natrium	750	749
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Magnesium	18	18
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Zink	3,03	3,03
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Selen	15,1	16,9
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin A	1947	1946
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Retinol	1943	1943
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,23
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	β-Karoten	42	40
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Tiamin	0,14	0,14
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin C	7	7
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Riboflavin	0,61	0,62
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Niacinekvivalente	7,2	7



1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Niacin	4,4	4,3
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin B12	6,07	6,07
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin B6	0,3	0,28
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Folat	177	177
1480 Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Salt	1,9	1,9
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Summa mättade f	6,2	6,2
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Summa enkelomä	5,9	5,9
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Summa fleromätt	1,2	1,2
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,7	1,7
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,4	3,4
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fettsyra 18:1	5,2	5,2
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fettsyra 18:2	1	0,9
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	1,9	1,9
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Disackarider	1,7	1,7
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Energi (kJ)	792	786
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Sackaros	1,7	1,7
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Aska	2,1	2,1
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Energi (kcal)	189	188
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vatten	67,6	67,9
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Kolhydrater	6,6	6,2
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Protein	8,6	8,6
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fibrer	0,8	1,1
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	121	121
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Järn	0,77	0,74
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Jod		7
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Kalcium	111	111
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Kalium	183	172
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Natrium	518	497
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Magnesium	19	18
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Zink	1,36	1,36
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Selen	2,4	2,3
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	46	48
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	145	171
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin C	4	3
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,08
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Niacinekvivalente	2,9	2,9
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Niacin	1,1	1,2
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,13
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Folat	9	11
1537 Falukorv ugnsstekt (beräknat)	Salt	1,3	1,2
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,9	0,9
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,8	3,8
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,8	0,8
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Monosackarider	1,1	1

1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Disackarider	1,6	1,5
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Energi (kJ)	509	507
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Sackaros	1,5	1,5
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Aska	1,8	1,8
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Energi (kcal)	122	121
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vatten	77,8	77,9
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Kolhydrater	5,2	5,2
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Protein	5,3	5,2
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Fosfor	103	102
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Järn	0,6	0,6
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Kalcium	22	21
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Kalium	146	133
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Natrium	510	514
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Magnesium	11	11
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Zink	0,81	0,8
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Selen	2,4	2,3
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin A	105	105
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,5
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	β-Karoten	1053	1053
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin C	3	3
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Niacinekvivalente	2,5	2,4
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Niacin	1,5	1,5
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,08
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Folat	12	15
1548 Korvgryta chorizo rotfrukter (beräknat)	Salt	1,3	1,3
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Fettsyra 18:2		2,5	2,5
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Fettsyra 18:3		0,5	0,5
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Fettsyra 18:1		4,5	4,5
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Fettsyra 16:0		1,6	1,6
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Fettsyra 18:0		0,8	0,8
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Summa fleromätt		3,1	3,1
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Summa enkelomä		4,9	4,9
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Summa mättade l		2,6	2,6
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Fibrer		1,3	1,3
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Protein		5,2	5,2
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Kolhydrater		16,5	16,4
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Vatten		64	64
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Energi (kcal)		191	191
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Aska		1,7	1,7
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Sackaros		1,2	1,2
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Energi (kJ)		800	799
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Disackarider		1,7	1,7
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Monosackarider		1,6	1,5
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Tiamin		0,11	0,11
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur β-Karoten		134	141
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Vitamin E		0,7	0,7
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Vitamin A		26	26
1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Selen		1,2	1,2

1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Zink	0,78	0,78	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Magnesium	19	19	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Natrium	382	376	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Kalium	220	217	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Kalcium	42	42	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Järn	0,88	0,87	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Fosfor	82	83	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Salt	1	0,9	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Folat	16	17	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Vitamin B6	0,16	0,16	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Niacin	1,4	1,4	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Niacinekvivalente	2,4	2,4	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Riboflavin	0,09	0,09	
1551	Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gur Vitamin C	5	4	
1591	Kokosvatten	Fettsyra 18:1	0	0
1591	Kokosvatten	Fettsyra 16:0	0	0
1591	Kokosvatten	Fettsyra 14:0	0	0
1591	Kokosvatten	Fettsyra 12:0	0,1	0
1591	Kokosvatten	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1591	Kokosvatten	Summa enkelomå	0	0
1591	Kokosvatten	Summa mättade i	0,2	0
1591	Kokosvatten	Protein	0,7	0
1591	Kokosvatten	Kolhydrater	3,7	4,5
1591	Kokosvatten	Energi (kcal)	20	18
1591	Kokosvatten	Aska	0,4	0,5
1591	Kokosvatten	Sackaros	1,1	1,8
1591	Kokosvatten	Energi (kJ)	82	77
1591	Kokosvatten	Disackarider	1,1	1,8
1591	Kokosvatten	Monosackarider	0	2,2
1591	Kokosvatten	Vitamin K		0
1591	Kokosvatten	Tiamin	0,03	0
1591	Kokosvatten	Selen	0,1	0
1591	Kokosvatten	Zink	0,1	0,04
1591	Kokosvatten	Magnesium	25	8
1591	Kokosvatten	Natrium	105	32
1591	Kokosvatten	Kalium	250	141
1591	Kokosvatten	Kalcium	24	10
1591	Kokosvatten	Jod		0
1591	Kokosvatten	Järn	0,3	0,02
1591	Kokosvatten	Fosfor	20	6
1591	Kokosvatten	Fett	0,2	0
1591	Kokosvatten	Salt	0,3	0,1
1591	Kokosvatten	Folat	1	1
1591	Kokosvatten	Vitamin B6	0,03	0
1591	Kokosvatten	Niacin	0,1	0
1591	Kokosvatten	Niacinekvivalente	0,2	0
1591	Kokosvatten	Riboflavin	0,06	0
1591	Kokosvatten	Vitamin C	2	25
1610	Saffransbröd (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,9	0,9
1610	Saffransbröd (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2

1610 Saffransbröd (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,4	2,4
1610 Saffransbröd (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,3	2,3
1610 Saffransbröd (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,5
1610 Saffransbröd (beräknat)	Summa fleromätt	1,2	1,2
1610 Saffransbröd (beräknat)	Summa enkelomätt	2,5	2,5
1610 Saffransbröd (beräknat)	Summa mättade	3,9	3,9
1610 Saffransbröd (beräknat)	Fibrer	1,6	1,5
1610 Saffransbröd (beräknat)	Protein	6,7	6,7
1610 Saffransbröd (beräknat)	Kolhydrater	46,9	46,7
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vatten	35,6	35,8
1610 Saffransbröd (beräknat)	Energi (kcal)	293	292
1610 Saffransbröd (beräknat)	Aska	1	1,1
1610 Saffransbröd (beräknat)	Energi (kJ)	1227	1222
1610 Saffransbröd (beräknat)	Disackarider	9,6	9,5
1610 Saffransbröd (beräknat)	Monosackarider	2,3	3
1610 Saffransbröd (beräknat)	Tiamin	0,16	0,16
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin E	1	1
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin A	71	71
1610 Saffransbröd (beräknat)	Selen	2,3	2,3
1610 Saffransbröd (beräknat)	Zink	0,68	0,67
1610 Saffransbröd (beräknat)	Magnesium	18	18
1610 Saffransbröd (beräknat)	Natrium	176	176
1610 Saffransbröd (beräknat)	Kalium	155	149
1610 Saffransbröd (beräknat)	Kalcium	47	47
1610 Saffransbröd (beräknat)	Järn	0,85	0,83
1610 Saffransbröd (beräknat)	Fosfor	105	105
1610 Saffransbröd (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1610 Saffransbröd (beräknat)	Folat	27	27
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
1610 Saffransbröd (beräknat)	Niacin	2,3	2,2
1610 Saffransbröd (beräknat)	Niacinekvivalente	3,4	3,4
1610 Saffransbröd (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1610 Saffransbröd (beräknat)	Vitamin C	1	1
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,9	0,9
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,4	3,4
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 16:0	3	3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,6	0,6
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,5	0,5
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Summa fleromätt	1,3	1,3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Summa enkelomätt	3,4	3,4
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Summa mättade	5,1	5,2
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fibrer	2,1	2,5
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Protein	1,4	1,2
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Kolhydrater	29,9	28,4

1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vatten	55,5	56,9
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Energi (kcal)	224	218
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Aska	0,6	0,5
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Sackaros	13,4	13,7
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Energi (kJ)	935	912
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Disackarider	13,7	14
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Monosackarider	6,6	5,6
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Kolesterol	13,2	13,3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,29
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin A	88	89
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Selen	0,2	0,2
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Zink	0,17	0,19
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Magnesium	11	10
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Natrium	114	114
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Kalium	123	84
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Kalcium	9	8
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Järn	0,33	0,94
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fosfor	32	30
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fett	10,5	10,5
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Salt	0,3	0,3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Fullkorn totalt	2	2
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Folat	7	7
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,04
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Niacinekvivalente	0,6	0,5
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
1660 Äppelkaka m ströbröd (beräknat)	Vitamin C	10	4
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Energi (kJ)	1481	1481
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Energi (kcal)	354	354
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Kolhydrater	43,2	43,2
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Protein	5,5	5,4
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Fosfor	182	182
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Järn	1	1
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Kalcium	101	101
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Kalium	147	149
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Natrium	150	150
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Magnesium	25	25
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Zink	0,76	0,76
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Selen	7,5	7,5
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Niacinekvivalente	1,4	1,4
1661 Drömtårta chokladrulltårta (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Protein	4,4	4,4
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Kolhydrater	47,2	47,2
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Energi (kcal)	419	419
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Energi (kJ)	1752	1752
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Selen	3,1	3,1
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Zink	0,72	0,72
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Magnesium	34	34

1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Natrium	174	175
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Kalium	231	233
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Kalcium	76	76
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Järn	1,03	1,03
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Fosfor	158	158
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Niacin	0,7	0,7
1663 Chokladrutor m glasyr o riven kokos (beräknat)	Niacinekvivalente	1,5	1,6
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,6	1,6
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 18:1	7,2	7,2
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,5	0,5
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,9	2,9
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Summa fleromätt	2,1	2
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Summa enkelomä	7,2	7,3
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Summa mättade i	4,9	4,9
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fibrer	2	2,4
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Protein	3,1	3
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Kolhydrater	22	20,6
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vatten	57	58,2
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Energi (kcal)	238	233
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Aska	0,7	0,7
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Sackaros	14,1	14,4
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Energi (kJ)	997	976
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Disackarider	14,2	14,4
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Monosackarider	6	5,1
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Kolesterol	45,5	45,6
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin E	3,7	3,8
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,3
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin A	98	100
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Selen	2,5	2,5
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Zink	0,4	0,42
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Magnesium	27	26
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Natrium	70	70
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Kalium	155	120
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Kalcium	31	31
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Järn	0,72	1,28
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fosfor	68	66
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Fett	15	15
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Salt	0,2	0,2
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Folat	12	12
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin B12	0,14	0,14

1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Niacinekvivalente	1	0,9
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,08
1669 Fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin C	9	4
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)	Vitamin A	150	149
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Fettsyra 18:2	2	2
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,5	0,5
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Fettsyra 18:1	7,7	7,7
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,2	1,2
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Fettsyra 16:0	5,4	5,4
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Summa fleromätt	2,8	2,8
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Summa enkelomä	7,8	7,8
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Summa mättade f	9,3	9,2
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Fibrer	3,3	3
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Protein	5,6	5,5
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Kolhydrater	45	44,6
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vatten	23,5	24,1
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Energi (kcal)	398	395
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Aska	1,3	1,6
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Energi (kJ)	1665	1654
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Disackarider	18,4	18,3
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Monosackarider	8,9	10,4
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vitamin E	4,1	4,2
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vitamin A	215	215
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Selen	4,5	4,4
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Zink	0,62	0,61
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Magnesium	27	27
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Natrium	170	171
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Kalium	306	293
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Kalcium	65	64
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Järn	1,51	1,47
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Fosfor	136	134
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Salt	0,4	0,4
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Folat	15	15
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Niacin	1,4	1,3
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Niacinekvivalente	2,5	2,4
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,13
1687 Mjuk fruktkaka (beräknat)	Vitamin C	1	1
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Summa mättade f	2,8	0,9
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Summa enkelomä	7,1	7,6
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Summa fleromätt	2,6	3,8
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 12:0	0	0
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 16:0	2	0,7
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 14:0	0,1	0
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 18:0	0,4	0,2
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 18:1	7	7,4
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 16:1	0	0
1712 Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 18:3	1	1,3

1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 18:2	2	2,5
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fettsyra 20:4	0,1	0
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	EPA (Fettsyra 20:!	0,1	0
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Disackarider	3	3,5
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Energi (kJ)	612	589
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Sackaros	0,1	0
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Aska	0,3	0,3
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Energi (kcal)	146	141
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Vatten	78,5	80
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Kolhydrater	6,1	5,1
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Protein	1,2	0,9
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fibrer	0,9	0,7
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Fosfor	23	15
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Järn	0	0,05
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Kalcium	33	35
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Kalium	40	25
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Natrium	61	43
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Magnesium	3	4
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Zink	0,1	0,05
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Vitamin E	0,1	0
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Vitamin K		0
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Niacinekvivalente	0,3	0,2
1712	Matlagningsbas m havre fett 13% typ Oatly iMat	Salt	0,2	0,1
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Summa mättade i	3,3	3,3
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Summa fleromätt	0,2	0,2
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,5	1,5
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,1	0,1
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Monosackarider	1,6	1,4
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Disackarider	3,9	3,9
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Energi (kJ)	367	362
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Sackaros	1,4	1,5
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Aska	1	1
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Energi (kcal)	88	86
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vatten	83,2	83,4
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Kolhydrater	7,1	6,8
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Protein	2,9	2,9
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Fibrer	0,6	0,7
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Fosfor	72	72
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Järn	0,23	0,36
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Kalcium	94	94
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Kalium	170	162
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Natrium	159	159
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Magnesium	13	13
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Zink	0,42	0,42
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vitamin A	55	55
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,4
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	β-Karoten	164	166
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vitamin C	6	5
1727	Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,12



1727 Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Niacinekvivalente	0,8	0,8
1727 Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,05
1727 Filmjölks- o gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Folat	12	12
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,5	3,5
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Summa fleromätt	0,3	0,3
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Summa mättade i	8	8
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Fibrer	0,6	0,7
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Protein	2,7	2,6
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Kolhydrater	6,8	6,4
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Vatten	76,6	76,9
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Energi (kcal)	149	147
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Aska	1	1
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Sackaros	1,5	1,5
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Energi (kJ)	622	616
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Disackarider	3,6	3,6
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Monosackarider	1,6	1,5
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	β-Karoten	198	200
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Vitamin A	118	118
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Zink	0,39	0,4
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Magnesium	12	12
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Natrium	157	157
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Kalium	158	150
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Kalcium	85	85
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Järn	0,24	0,37
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Fosfor	65	65
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Folat	11	11
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,05
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,7	0,7
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,11
1728 Gräddfils- o crème fraichesås (beräknat)	Vitamin C	6	5
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Summa mättade i	0	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Summa enkelomä	0	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Fettsyra 18:1	0	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,5
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Disackarider	10,2	10,2
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Energi (kJ)	255	240
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Sackaros	10,2	10,2
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Aska	0,5	0,3
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Energi (kcal)	61	57
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Avfall (skal etc.)	6	6
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Vatten	84,2	84,5
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Kolhydrater	13,8	12,5
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Protein	0,5	0,3

1729 Rabarberkräm (beräknat)	Fibrer	0,8	2,2
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Fett	0,1	0,1
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Fosfor	10	12
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Järn	0,18	0,13
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Kalcium	82	9
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Kalium	96	65
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Natrium	3	1
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Magnesium	7	5
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Zink	0,12	0,09
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Selen	0,3	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Vitamin A	3	3
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,2
1729 Rabarberkräm (beräknat)	β-Karoten	34	41
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Vitamin C	3	2
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Niacinekvivalente	0,2	0,2
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,01
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Folat	2	16
1729 Rabarberkräm (beräknat)	Salt	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Summa fleromätt	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Summa enkelomä	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Summa mättade i	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Fibrer	0,7	1,7
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Protein	0,4	0,2
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Kolhydrater	12,7	11,6
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Vatten	85,8	86
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Avfall (skal etc.)	5	5
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Energi (kcal)	55	52
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Aska	0,4	0,3
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Sackaros	10,2	10,2
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Energi (kJ)	231	219
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Disackarider	10,2	10,2
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Monosackarider	0,2	0,4
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	β-Karoten	28	33
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,1
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Vitamin A	2	3
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Selen	0,2	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Zink	0,1	0,07
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Magnesium	6	4
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Natrium	3	2
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Kalium	77	52
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Kalcium	66	8
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Järn	0,14	0,1

1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Fosfor	8	9
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Fett	0,1	0,1
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Salt	0	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Folat	2	12
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,01
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	0,2	0,1
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
1730 Rabarbersoppa (beräknat)	Vitamin C	2	1
1741 Äppelkompott (beräknat)	Summa mättade l	0	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Summa fleromätt	0	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Monosackarider	6,3	5,4
1741 Äppelkompott (beräknat)	Disackarider	8,8	9,1
1741 Äppelkompott (beräknat)	Energi (kJ)	296	271
1741 Äppelkompott (beräknat)	Sackaros	8,8	9,1
1741 Äppelkompott (beräknat)	Aska	0,2	0,2
1741 Äppelkompott (beräknat)	Energi (kcal)	71	65
1741 Äppelkompott (beräknat)	Avfall (skal etc.)	7	7
1741 Äppelkompott (beräknat)	Vatten	81,6	83
1741 Äppelkompott (beräknat)	Kolhydrater	16,4	15
1741 Äppelkompott (beräknat)	Protein	0,2	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Fibrer	1,5	1,9
1741 Äppelkompott (beräknat)	Fett	0	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Fosfor	8	6
1741 Äppelkompott (beräknat)	Järn	0,11	0,72
1741 Äppelkompott (beräknat)	Kalcium	5	4
1741 Äppelkompott (beräknat)	Kalium	54	31
1741 Äppelkompott (beräknat)	Natrium	2	1
1741 Äppelkompott (beräknat)	Magnesium	4	3
1741 Äppelkompott (beräknat)	Zink	0	0,02
1741 Äppelkompott (beräknat)	Vitamin A	1	2
1741 Äppelkompott (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,3
1741 Äppelkompott (beräknat)	β-Karoten	9	18
1741 Äppelkompott (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1741 Äppelkompott (beräknat)	Vitamin C	4	2
1741 Äppelkompott (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
1741 Äppelkompott (beräknat)	Niacinekvivalente	0,1	0,1
1741 Äppelkompott (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1741 Äppelkompott (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
1741 Äppelkompott (beräknat)	Folat	1	1
1741 Äppelkompott (beräknat)	Salt	0	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Summa fleromätt	0	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Summa mättade l	0	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Fibrer	1,4	1,8
1742 Äppelkräm (beräknat)	Protein	0,2	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Kolhydrater	15,1	13,8

1742 Äppelkräm (beräknat)	Vatten	83	84,3
1742 Äppelkräm (beräknat)	Avfall (skal etc.)	6	6
1742 Äppelkräm (beräknat)	Energi (kcal)	65	60
1742 Äppelkräm (beräknat)	Aska	0,2	0,2
1742 Äppelkräm (beräknat)	Sackaros	6,8	7
1742 Äppelkräm (beräknat)	Energi (kJ)	273	250
1742 Äppelkräm (beräknat)	Disackarider	6,8	7
1742 Äppelkräm (beräknat)	Monosackarider	5,7	4,9
1742 Äppelkräm (beräknat)	Tiamin	0	0,01
1742 Äppelkräm (beräknat)	β-Karoten	8	16
1742 Äppelkräm (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,2
1742 Äppelkräm (beräknat)	Vitamin A	1	1
1742 Äppelkräm (beräknat)	Zink	0,01	0,02
1742 Äppelkräm (beräknat)	Magnesium	4	3
1742 Äppelkräm (beräknat)	Natrium	2	1
1742 Äppelkräm (beräknat)	Kalium	49	28
1742 Äppelkräm (beräknat)	Kalcium	5	4
1742 Äppelkräm (beräknat)	Järn	0,11	0,66
1742 Äppelkräm (beräknat)	Fosfor	7	5
1742 Äppelkräm (beräknat)	Fett	0	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Salt	0	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Folat	1	1
1742 Äppelkräm (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,02
1742 Äppelkräm (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1742 Äppelkräm (beräknat)	Niacinekvivalente	0,1	0,1
1742 Äppelkräm (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
1742 Äppelkräm (beräknat)	Vitamin C	3	1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Summa mättade f	0	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Summa fleromätt	0	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Monosackarider	4,6	4
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Disackarider	5,5	5,7
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Energi (kJ)	221	202
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Sackaros	5,5	5,7
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Aska	0,2	0,2
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Energi (kcal)	53	48
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Avfall (skal etc.)	5	5
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Vatten	86,2	87,3
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Kolhydrater	12,2	11,2
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Protein	0,2	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Fibrer	1,1	1,4
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Fett	0	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Fosfor	6	4
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Järn	0,09	0,54
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Kalcium	5	5
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Kalium	40	23
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Natrium	2	1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Magnesium	4	3
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Zink	0	0,02

1743 Äppelsoppa (beräknat)	Vitamin A	1	1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,2
1743 Äppelsoppa (beräknat)	β-Karoten	7	13
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Tiamin	0	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Vitamin C	3	1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Riboflavin	0,01	0
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	0,1	0,1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0,02
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Folat	1	1
1743 Äppelsoppa (beräknat)	Salt	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:1	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0,1
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Summa enkelomä	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Summa mättade i	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fibrer	1,1	1,4
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Protein	0,3	0,3
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Kolhydrater	14,7	14,3
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Vatten	83,4	83,7
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	3	3
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Energi (kcal)	65	63
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Aska	0,2	0,2
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Sackaros	8,9	9
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Energi (kJ)	271	264
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Disackarider	8,9	9
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Monosackarider	2,4	2,3
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Tiamin	0,01	0,01
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	β-Karoten	55	57
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,2
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Vitamin A	5	5
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Selen	0,1	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Zink	0,07	0,07
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Magnesium	6	5
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Natrium	2	2
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Kalium	46	38
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Kalcium	21	10
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Järn	0,19	0,27
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fosfor	9	9
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Fett	0,1	0,1
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Salt	0	0
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Folat	4	6
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Niacinekvivalente	0,2	0,2
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,01
1744 Kräm bär frukt ospec. (beräknat)	Vitamin C	4	3

1746 Saftkräm (beräknat)	Fibrer	0,1	0,1
1746 Saftkräm (beräknat)	Protein	0,1	0,1
1746 Saftkräm (beräknat)	Kolhydrater	26,4	28,2
1746 Saftkräm (beräknat)	Vatten	73,3	71,6
1746 Saftkräm (beräknat)	Energi (kcal)	108	115
1746 Saftkräm (beräknat)	Aska	0,1	0,1
1746 Saftkräm (beräknat)	Sackaros	14,4	12,9
1746 Saftkräm (beräknat)	Energi (kJ)	451	480
1746 Saftkräm (beräknat)	Disackarider	14,4	12,9
1746 Saftkräm (beräknat)	Monosackarider	7,4	10,7
1746 Saftkräm (beräknat)	Tiamin	0,01	0
1746 Saftkräm (beräknat)	β-Karoten	16	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Vitamin E	0	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Vitamin A	1	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Zink	0,02	0,03
1746 Saftkräm (beräknat)	Magnesium	11	3
1746 Saftkräm (beräknat)	Natrium	13	9
1746 Saftkräm (beräknat)	Kalium	42	43
1746 Saftkräm (beräknat)	Kalcium	7	7
1746 Saftkräm (beräknat)	Järn	0,21	0,07
1746 Saftkräm (beräknat)	Fosfor	4	3
1746 Saftkräm (beräknat)	Salt	0	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Folat	2	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Niacin	0	0,1
1746 Saftkräm (beräknat)	Niacinekvivalente	0,1	0,1
1746 Saftkräm (beräknat)	Riboflavin	0	0
1746 Saftkräm (beräknat)	Vitamin C	1	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Monosackarider	5,9	8,6
1747 Saftsoppa (beräknat)	Disackarider	11,6	10,3
1747 Saftsoppa (beräknat)	Energi (kJ)	334	358
1747 Saftsoppa (beräknat)	Sackaros	11,6	10,3
1747 Saftsoppa (beräknat)	Aska	0,1	0,1
1747 Saftsoppa (beräknat)	Energi (kcal)	80	86
1747 Saftsoppa (beräknat)	Vatten	80,2	78,8
1747 Saftsoppa (beräknat)	Kolhydrater	19,6	21
1747 Saftsoppa (beräknat)	Protein	0,1	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Fibrer	0	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Fosfor	3	2
1747 Saftsoppa (beräknat)	Järn	0,16	0,05
1747 Saftsoppa (beräknat)	Kalcium	7	7
1747 Saftsoppa (beräknat)	Kalium	34	35
1747 Saftsoppa (beräknat)	Natrium	11	8
1747 Saftsoppa (beräknat)	Magnesium	9	3
1747 Saftsoppa (beräknat)	Zink	0,01	0,02
1747 Saftsoppa (beräknat)	Vitamin A	1	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Vitamin E	0	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	β-Karoten	13	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Tiamin	0,01	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Vitamin C	1	0

1747 Saftsoppa (beräknat)	Riboflavin	0	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	0	0,1
1747 Saftsoppa (beräknat)	Niacin	0	0,1
1747 Saftsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Folat	1	0
1747 Saftsoppa (beräknat)	Salt	0	0
1748 Saftsås (beräknat)	Fibrer	0,1	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Protein	0,1	0
1748 Saftsås (beräknat)	Kolhydrater	26,7	28,6
1748 Saftsås (beräknat)	Vatten	73	71,1
1748 Saftsås (beräknat)	Energi (kcal)	109	117
1748 Saftsås (beräknat)	Aska	0,1	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Sackaros	15,6	13,9
1748 Saftsås (beräknat)	Energi (kJ)	456	488
1748 Saftsås (beräknat)	Disackarider	15,6	13,9
1748 Saftsås (beräknat)	Monosackarider	8	11,6
1748 Saftsås (beräknat)	Tiamin	0,01	0
1748 Saftsås (beräknat)	β-Karoten	18	0
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin E	0	0
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin A	1	0
1748 Saftsås (beräknat)	Zink	0,01	0,03
1748 Saftsås (beräknat)	Magnesium	11	3
1748 Saftsås (beräknat)	Natrium	13	9
1748 Saftsås (beräknat)	Kalium	46	46
1748 Saftsås (beräknat)	Kalcium	7	7
1748 Saftsås (beräknat)	Järn	0,21	0,07
1748 Saftsås (beräknat)	Fosfor	4	3
1748 Saftsås (beräknat)	Salt	0	0
1748 Saftsås (beräknat)	Folat	2	0
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin B6	0,01	0
1748 Saftsås (beräknat)	Niacin	0	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,1	0,1
1748 Saftsås (beräknat)	Riboflavin	0	0
1748 Saftsås (beräknat)	Vitamin C	1	0
1749 Fruktdryck blåbär	Monosackarider	1,6	1,1
1749 Fruktdryck blåbär	Disackarider	7,4	8,5
1749 Fruktdryck blåbär	Energi (kJ)	193	199
1749 Fruktdryck blåbär	Sackaros	7,4	8,5
1749 Fruktdryck blåbär	Aska	0,5	0,1
1749 Fruktdryck blåbär	Energi (kcal)	46	48
1749 Fruktdryck blåbär	Vatten	88	88,2
1749 Fruktdryck blåbär	Kolhydrater	10,9	10,6
1749 Fruktdryck blåbär	Protein	0,3	0,8
1749 Fruktdryck blåbär	Fibrer	0,3	0,3
1749 Fruktdryck blåbär	Fett	0	0,1
1749 Fruktdryck blåbär	Fosfor	0	6
1749 Fruktdryck blåbär	Järn	0,1	0,07
1749 Fruktdryck blåbär	Jod		1
1749 Fruktdryck blåbär	Kalcium	5	15
1749 Fruktdryck blåbär	Kalium	6	42

1749 Fruktdryck blåbär	Natrium	6	11
1749 Fruktdryck blåbär	Magnesium	2	5
1749 Fruktdryck blåbär	Zink	0,1	0,04
1749 Fruktdryck blåbär	Vitamin A	1	7
1749 Fruktdryck blåbär	Vitamin E	0	0,4
1749 Fruktdryck blåbär	β-Karoten	6	76
1749 Fruktdryck blåbär	Tiamin	0,01	0
1749 Fruktdryck blåbär	Vitamin K		1
1749 Fruktdryck blåbär	Vitamin C	25	46
1749 Fruktdryck blåbär	Riboflavin	0,02	0
1749 Fruktdryck blåbär	Niacinekvivalente	0,2	0,2
1749 Fruktdryck blåbär	Niacin	0,1	0,1
1749 Fruktdryck blåbär	Vitamin B6	0,01	0
1749 Fruktdryck blåbär	Folat	1	1
1749 Fruktdryck blåbär	Salt	0	0
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,6
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Energi (kJ)	1155	1154
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Aska	0,5	0,5
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Energi (kcal)	276	276
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Vatten	55,4	55,5
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Kolhydrater	18,2	18,2
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Protein	5,3	5,3
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Fosfor	72	73
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Järn	0,44	0,42
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Kalcium	49	49
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Kalium	102	101
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Natrium	44	44
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Magnesium	8	8
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Zink	0,45	0,45
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Selen	5,9	5,9
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Vitamin A	222	222
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	β-Karoten	148	148
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Vitamin C	8	8
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Niacinekvivalente	1,3	1,3
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1767 Citron- eller apelsinfromage (beräknat)	Folat	27	27
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,3	1,2
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,3
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,2	4,2
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,8	0,8
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,8	3,8
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,7	0,7
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3



1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Summa fleromätt	1,8	1,8
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Summa enkelomätt	4,2	4,2
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Summa mättade i	6,5	6,5
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fibrer	1,5	2,7
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Protein	3,3	3,1
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Kolhydrater	35,7	34,6
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vatten	45,5	45,7
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Energi (kcal)	278	275
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Aska	0,7	0,6
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Sackaros	16,2	16,3
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Energi (kJ)	1165	1152
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Disackarider	16,6	16,6
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,5
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Kolesterol	25,7	25,7
1781 Rabarberpaj (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Tiamin	0,09	0,08
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,5
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,39
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin A	121	121
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Selen	1,4	1,2
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Zink	0,36	0,34
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Magnesium	14	12
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Natrium	89	88
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Kalium	181	135
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Kalcium	79	13
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Järn	0,54	0,5
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fosfor	46	47
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fett	13,2	13,2
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Salt	0,2	0,2
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Fullkorn totalt	1	1
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Folat	9	33
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,06
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin B12	0,04	0,04
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Niacin	1	1
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Niacinekvivalente	1,6	1,5
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
1781 Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin C	7	4
1782 Äppelpaj (beräknat)	Summa mättade i	6	6
1782 Äppelpaj (beräknat)	Summa enkelomätt	3,9	3,9
1782 Äppelpaj (beräknat)	Summa fleromätt	1,6	1,6
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,5	3,5
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,9	3,9
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3

1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,1	1,1
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1782 Äppelpaj (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1782 Äppelpaj (beräknat)	Kolesterol	27,5	27,5
1782 Äppelpaj (beräknat)	Monosackarider	3,1	2,6
1782 Äppelpaj (beräknat)	Disackarider	7	7,1
1782 Äppelpaj (beräknat)	Energi (kJ)	942	931
1782 Äppelpaj (beräknat)	Sackaros	6,7	6,8
1782 Äppelpaj (beräknat)	Aska	0,4	0,4
1782 Äppelpaj (beräknat)	Energi (kcal)	225	223
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vatten	57,6	58,2
1782 Äppelpaj (beräknat)	Kolhydrater	25,9	25,2
1782 Äppelpaj (beräknat)	Protein	2,7	2,6
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fibrer	1,3	1,5
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fett	12,1	12,1
1782 Äppelpaj (beräknat)	Fosfor	35	34
1782 Äppelpaj (beräknat)	Järn	0,37	0,66
1782 Äppelpaj (beräknat)	Kalcium	8	8
1782 Äppelpaj (beräknat)	Kalium	74	56
1782 Äppelpaj (beräknat)	Natrium	82	82
1782 Äppelpaj (beräknat)	Magnesium	8	7
1782 Äppelpaj (beräknat)	Zink	0,22	0,23
1782 Äppelpaj (beräknat)	Selen	1,3	1,3
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin A	111	112
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,36
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,4
1782 Äppelpaj (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin C	5	2
1782 Äppelpaj (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
1782 Äppelpaj (beräknat)	Niacinekvivalente	1,4	1,4
1782 Äppelpaj (beräknat)	Niacin	0,9	0,9
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin B12	0,05	0,05
1782 Äppelpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
1782 Äppelpaj (beräknat)	Folat	6	6
1782 Äppelpaj (beräknat)	Salt	0,2	0,2
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,9	0,9
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,3	0,3
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 18:1	5,4	5,4
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,9	1,9
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 16:0	5,7	5,7
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 14:0	1,7	1,7
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,6	0,6
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,9	1,9
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Summa fleromätt	1,4	1,4
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Summa enkelomä	5,9	5,9
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Summa mättade f	12,5	12,5
1784 Cheesecake m botten av digestivekex (beräknat)	Fibrer	0,4	0,4

1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Protein	5,5	5,5
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Kolhydrater	20	20
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Vatten	51,7	51,8
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Energi (kcal)	292	292
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Aska	1	1
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Sackaros	12,4	12,4
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Energi (kJ)	1224	1223
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Disackarider	14,2	14,2
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Monosackarider	0,2	0,2
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Kolesterol	90,1	90,1
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,23
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin A	207	207
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Selen	4,6	4,6
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Zink	0,59	0,59
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Magnesium	9	9
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Natrium	241	241
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Kalium	96	95
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Kalcium	71	71
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Järn	0,43	0,41
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Fosfor	90	91
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Fett	21,3	21,3
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Salt	0,6	0,6
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Fullkorn totalt	3	3
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Folat	13	13
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Niacinekvivalente	1,6	1,6
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1784	Cheesecake	m botten av digestivekex (beräknat)	Vitamin C	2	2
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Summa mättade f	1,2	1,2
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Summa enkelomä	0,7	0,7
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Summa fleromätt	0,2	0,2
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,6
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Fettsyra 18:1	0,6	0,6
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,9
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Disackarider	7,1	7
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Energi (kJ)	440	435
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Aska	1,7	1,8
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Energi (kcal)	105	104
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Vatten	74,9	75,2
1785	Mannagrynskaka	mannagrynspudding (beräknat)	Kolhydrater	15,5	15,3

1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Protein	5	4,9
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Fibrer	0,6	0,5
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Fosfor	114	113
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Järn	0,42	0,4
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Kalcium	112	112
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Kalium	181	176
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Natrium	396	396
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Magnesium	13	13
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Zink	0,53	0,53
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Selen	3,3	3,3
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin A	33	33
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,6
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	β-Karoten	11	11
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin C	1	1
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Niacinekvivalente	1,3	1,2
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,05
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Folat	10	11
1785 Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Salt	1	1
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,1	1
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,5	3,5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,1	3,1
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Summa fleromätt	1,5	1,5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Summa enkelomätt	3,5	3,5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Summa mättade	5,4	5,4
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fibrer	2,1	2,5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Protein	2,4	2,3
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Kolhydrater	33,6	32,4
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vatten	50,5	51,6
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Energi (kcal)	246	241
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Aska	0,5	0,5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Sackaros	12,4	12,6
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Energi (kJ)	1030	1010
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Disackarider	12,7	12,9
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Monosackarider	5,6	4,7
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Kolesterol	14,1	14,1
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,2
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,31
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin A	94	95

1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Selen	0,5	0,5
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Zink	0,25	0,26
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Magnesium	12	11
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Natrium	70	70
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Kalium	113	79
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Kalcium	8	7
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Järn	0,48	1,02
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fosfor	42	39
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fett	10,8	10,9
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Salt	0,2	0,2
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Fullkorn totalt	3	3
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Folat	5	6
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Niacin	0,8	0,8
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Niacinekvivalente	1,2	1,2
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
1786 Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin C	9	4
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 18:2	7,1	7,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 18:3	1,8	1,8
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 18:1	9,7	9,7
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 20:0	0,1	0,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,4	1,4
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Summa fleromätt	9	9
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Summa enkelomätt	10,1	10,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Summa mättade	2,1	2,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fibrer	2,3	2,7
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Protein	3,4	3,2
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Kolhydrater	26,6	25,5
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vatten	44,8	45,9
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Energi (kcal)	322	318
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Aska	0,7	0,6
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Sackaros	18,7	18,9
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Energi (kJ)	1347	1330
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Disackarider	18,8	19,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Monosackarider	5,2	4,5
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Tiamin	0,07	0,07
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	β-Karoten	40	47
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin E	4,6	4,7
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,25
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Retinol	32	32
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin A	35	36
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Selen	0,4	0,4
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Zink	0,6	0,62
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Magnesium	40	39
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Natrium	35	35

1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Kalium	174	143
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Kalcium	23	22
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Järn	0,61	1,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fosfor	79	77
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Fett	22,1	22,2
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Salt	0,1	0,1
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Folat	16	17
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,11
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Niacinekvivalente	1	0,9
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
1791 Ugnsstekt äpple (beräknat)	Vitamin C	8	4
1798 Lingonsylt	Fettsyra 18:2	0,1	0
1798 Lingonsylt	Fettsyra 18:3	0,1	0
1798 Lingonsylt	Fettsyra 18:1	0	0
1798 Lingonsylt	Fettsyra 16:0	0	0
1798 Lingonsylt	Summa fleromätt	0,1	0
1798 Lingonsylt	Summa enkelomä	0	0
1798 Lingonsylt	Summa mättade i	0	0
1798 Lingonsylt	Fibrer	1,2	1
1798 Lingonsylt	Protein	0,2	0,3
1798 Lingonsylt	Kolhydrater	38,3	35,3
1798 Lingonsylt	Vatten	60	63,1
1798 Lingonsylt	Energi (kcal)	161	148
1798 Lingonsylt	Aska	0,1	0,1
1798 Lingonsylt	Sackaros	12,5	9,1
1798 Lingonsylt	Energi (kJ)	672	620
1798 Lingonsylt	Disackarider	12,5	10,3
1798 Lingonsylt	Monosackarider	23	20,5
1798 Lingonsylt	Vitamin K		2
1798 Lingonsylt	Tiamin	0,02	0
1798 Lingonsylt	β-Karoten	12	2
1798 Lingonsylt	Vitamin E	0,8	0,3
1798 Lingonsylt	Vitamin A	1	0
1798 Lingonsylt	Selen	0,3	0
1798 Lingonsylt	Zink	0,1	0,07
1798 Lingonsylt	Magnesium	4	3
1798 Lingonsylt	Natrium	20	12
1798 Lingonsylt	Kalium	45	33
1798 Lingonsylt	Kalcium	14	10
1798 Lingonsylt	Järn	0,3	0,16
1798 Lingonsylt	Fosfor	10	5
1798 Lingonsylt	Salt	0,1	0
1798 Lingonsylt	Folat	0	2
1798 Lingonsylt	Vitamin B6	0,02	0
1798 Lingonsylt	Niacin	0,2	0,2
1798 Lingonsylt	Niacinekvivalente	0,2	0,2
1798 Lingonsylt	Riboflavin	0,02	0
1798 Lingonsylt	Vitamin C	1	0
1801 Jordgubbssylt	Summa mättade i	0	0

1801 Jordgubbssylt	Summa enkelomä	0	0
1801 Jordgubbssylt	Summa fleromätt	0,1	0
1801 Jordgubbssylt	Fettsyra 18:1	0	0
1801 Jordgubbssylt	Fettsyra 18:3	0	0
1801 Jordgubbssylt	Fettsyra 18:2	0	0
1801 Jordgubbssylt	Monosackarider	22,7	15,8
1801 Jordgubbssylt	Disackarider	16,2	22,6
1801 Jordgubbssylt	Energi (kJ)	718	715
1801 Jordgubbssylt	Sackaros	16,2	22,6
1801 Jordgubbssylt	Aska	0,2	0,2
1801 Jordgubbssylt	Energi (kcal)	172	171
1801 Jordgubbssylt	Vatten	57	57,3
1801 Jordgubbssylt	Protein	0,3	0,3
1801 Jordgubbssylt	Fibrer	1,3	1,1
1801 Jordgubbssylt	Fosfor	16	8
1801 Jordgubbssylt	Järn	0,5	0,29
1801 Jordgubbssylt	Jod	0	31
1801 Jordgubbssylt	Kalcium	18	10
1801 Jordgubbssylt	Kalium	80	58
1801 Jordgubbssylt	Natrium	50	11
1801 Jordgubbssylt	Magnesium	10	4
1801 Jordgubbssylt	Zink	0,1	0,05
1801 Jordgubbssylt	Vitamin A	1	0
1801 Jordgubbssylt	Vitamin E	0,1	0,2
1801 Jordgubbssylt	β-Karoten	6	2
1801 Jordgubbssylt	Tiamin	0,01	0
1801 Jordgubbssylt	Vitamin K		1
1801 Jordgubbssylt	Vitamin C	9	3
1801 Jordgubbssylt	Riboflavin	0,02	0,07
1801 Jordgubbssylt	Niacin	0,2	0,1
1801 Jordgubbssylt	Vitamin B6	0	0,01
1801 Jordgubbssylt	Folat	3	18
1801 Jordgubbssylt	Salt	0,1	0
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Alkohol	1,8	1,7
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Protein	0,6	0,6
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Kolhydrater	48	48
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Vatten	48,2	48,4
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Energi (kcal)	214	213
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Aska	0,4	0,4
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Sackaros	18,3	18,3
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Energi (kJ)	895	890
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Disackarider	18,3	18,3
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Monosackarider	25,6	25,6
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1812 Cumberlandsås (beräknat)	β-Karoten	40	39
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Vitamin A	3	3
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Selen	0,6	0,6
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Zink	0,09	0,08
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Magnesium	12	12

1812 Cumberlandsås (beräknat)	Natrium	15	15
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Kalium	113	113
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Kalcium	40	40
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Järn	0,96	0,91
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Fosfor	15	16
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Folat	4	4
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,3	0,3
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
1812 Cumberlandsås (beräknat)	Vitamin C	14	13
1817 Saft lättsockrad konc	Monosackarider	6,7	23,8
1817 Saft lättsockrad konc	Disackarider	13,1	28,6
1817 Saft lättsockrad konc	Energi (kJ)	338	891
1817 Saft lättsockrad konc	Sackaros	13,1	28,6
1817 Saft lättsockrad konc	Energi (kcal)	81	213
1817 Saft lättsockrad konc	Vatten	79,9	47,4
1817 Saft lättsockrad konc	Kolhydrater	19,8	52,4
1817 Saft lättsockrad konc	Protein	0,1	0
1817 Saft lättsockrad konc	Fosfor	9	6
1817 Saft lättsockrad konc	Järn	0,5	0,1
1817 Saft lättsockrad konc	Jod		1
1817 Saft lättsockrad konc	Kalcium	6	8
1817 Saft lättsockrad konc	Kalium	71	94
1817 Saft lättsockrad konc	Natrium	22	16
1817 Saft lättsockrad konc	Magnesium	22	6
1817 Saft lättsockrad konc	Zink	0	0,03
1817 Saft lättsockrad konc	Vitamin A	3	0
1817 Saft lättsockrad konc	Vitamin E	0,1	0
1817 Saft lättsockrad konc	β-Karoten	30	0
1817 Saft lättsockrad konc	Tiamin	0,02	0
1817 Saft lättsockrad konc	Vitamin K		0
1817 Saft lättsockrad konc	Vitamin C	2	0
1817 Saft lättsockrad konc	Riboflavin	0,01	0
1817 Saft lättsockrad konc	Niacinekvivalente	0,1	0,2
1817 Saft lättsockrad konc	Niacin	0,1	0,2
1817 Saft lättsockrad konc	Vitamin B6	0,02	0
1817 Saft lättsockrad konc	Folat	5	1
1817 Saft lättsockrad konc	Salt	0,1	0
1818 Saft lättsockrad drickf	Kolhydrater	5	8,8
1818 Saft lättsockrad drickf	Vatten	95	91,2
1818 Saft lättsockrad drickf	Energi (kcal)	20	36
1818 Saft lättsockrad drickf	Aska	0	0
1818 Saft lättsockrad drickf	Sackaros	3,3	3,6
1818 Saft lättsockrad drickf	Energi (kJ)	85	150
1818 Saft lättsockrad drickf	Disackarider	3,3	3,6
1818 Saft lättsockrad drickf	Monosackarider	1,7	3
1818 Saft lättsockrad drickf	Vitamin K		0
1818 Saft lättsockrad drickf	β-Karoten	6	0
1818 Saft lättsockrad drickf	Vitamin A	1	0



1818 Saft lättsockrad drickf	Zink	0	0
1818 Saft lättsockrad drickf	Magnesium	6	1
1818 Saft lättsockrad drickf	Natrium	6	2
1818 Saft lättsockrad drickf	Kalium	23	12
1818 Saft lättsockrad drickf	Kalcium	2	1
1818 Saft lättsockrad drickf	Jod		0
1818 Saft lättsockrad drickf	Järn	0,1	0,01
1818 Saft lättsockrad drickf	Fosfor	2	1
1818 Saft lättsockrad drickf	Salt	0	0
1818 Saft lättsockrad drickf	Folat	1	0
1818 Saft lättsockrad drickf	Niacin	0	0
1818 Saft lättsockrad drickf	Vitamin C	1	0
1819 Saft konc 1:7	Monosackarider	16,3	23,8
1819 Saft konc 1:7	Disackarider	31,9	28,6
1819 Saft konc 1:7	Energi (kJ)	821	891
1819 Saft konc 1:7	Sackaros	31,9	28,6
1819 Saft konc 1:7	Energi (kcal)	196	213
1819 Saft konc 1:7	Vatten	51,5	47,4
1819 Saft konc 1:7	Kolhydrater	48,2	52,4
1819 Saft konc 1:7	Protein	0,1	0
1819 Saft konc 1:7	Fosfor	9	6
1819 Saft konc 1:7	Järn	0,4	0,1
1819 Saft konc 1:7	Jod		1
1819 Saft konc 1:7	Kalium	92	94
1819 Saft konc 1:7	Natrium	24	16
1819 Saft konc 1:7	Magnesium	22	6
1819 Saft konc 1:7	Zink	0	0,03
1819 Saft konc 1:7	Vitamin A	3	0
1819 Saft konc 1:7	Vitamin E	0,1	0
1819 Saft konc 1:7	β-Karoten	36	0
1819 Saft konc 1:7	Tiamin	0,02	0
1819 Saft konc 1:7	Vitamin K		0
1819 Saft konc 1:7	Vitamin C	2	0
1819 Saft konc 1:7	Riboflavin	0,01	0
1819 Saft konc 1:7	Niacinekvivalente	0,1	0,2
1819 Saft konc 1:7	Niacin	0,1	0,2
1819 Saft konc 1:7	Vitamin B6	0,02	0
1819 Saft konc 1:7	Folat	5	1
1819 Saft konc 1:7	Salt	0,1	0
1820 Saft drickf	Kolhydrater	12,1	8,8
1820 Saft drickf	Vatten	87,9	91,2
1820 Saft drickf	Energi (kcal)	49	36
1820 Saft drickf	Aska	0	0
1820 Saft drickf	Sackaros	8	3,6
1820 Saft drickf	Energi (kJ)	206	150
1820 Saft drickf	Disackarider	8	3,6
1820 Saft drickf	Monosackarider	4,1	3
1820 Saft drickf	Vitamin K		0
1820 Saft drickf	β-Karoten	6	0
1820 Saft drickf	Vitamin A	1	0

1820 Saft drickf	Zink	0	0
1820 Saft drickf	Magnesium	6	1
1820 Saft drickf	Natrium	6	2
1820 Saft drickf	Kalium	23	12
1820 Saft drickf	Kalcium	2	1
1820 Saft drickf	Jod		0
1820 Saft drickf	Järn	0,1	0,01
1820 Saft drickf	Fosfor	2	1
1820 Saft drickf	Salt	0	0
1820 Saft drickf	Folat	1	0
1820 Saft drickf	Niacin	0	0
1820 Saft drickf	Vitamin C	1	0
1828 Läsk m kolsyra	Kolhydrater	8,9	10,5
1828 Läsk m kolsyra	Vatten	91	89,5
1828 Läsk m kolsyra	Energi (kcal)	36	43
1828 Läsk m kolsyra	Aska	0,1	0
1828 Läsk m kolsyra	Sackaros	8,4	6,9
1828 Läsk m kolsyra	Energi (kJ)	151	179
1828 Läsk m kolsyra	Disackarider	8,4	6,9
1828 Läsk m kolsyra	Monosackarider	0,5	3,6
1828 Läsk m kolsyra	Vitamin K		0
1828 Läsk m kolsyra	Magnesium	0	0
1828 Läsk m kolsyra	Natrium	15	2
1828 Läsk m kolsyra	Kalium	6	0
1828 Läsk m kolsyra	Kalcium	2	2
1828 Läsk m kolsyra	Jod		0
1828 Läsk m kolsyra	Järn	0,1	0
1828 Läsk m kolsyra	Salt	0	0
1829 Coladryck	Monosackarider	0,1	3,6
1829 Coladryck	Disackarider	8	6,9
1829 Coladryck	Sackaros	8	6,9
1829 Coladryck	Aska	0,1	0
1829 Coladryck	Vatten	89,4	89,5
1829 Coladryck	Fosfor	12	15
1829 Coladryck	Järn	0,03	0
1829 Coladryck	Jod		0
1829 Coladryck	Kalcium	3	2
1829 Coladryck	Kalium	1	0
1829 Coladryck	Natrium	4	2
1829 Coladryck	Magnesium	1	0
1829 Coladryck	Zink	0,01	0
1829 Coladryck	Vitamin K		0
1829 Coladryck	Salt	0	0
1830 Lightläsk	Kolhydrater	0,2	0,1
1830 Lightläsk	Vatten	99,8	99,9
1830 Lightläsk	Energi (kcal)	1	0
1830 Lightläsk	Aska	0	0
1830 Lightläsk	Energi (kJ)	3	2
1830 Lightläsk	Vitamin K		0
1830 Lightläsk	Magnesium	3	0

1830 Lightläsk	Natrium	7	2
1830 Lightläsk	Kalium	1	0
1830 Lightläsk	Kalcium	8	2
1830 Lightläsk	Jod		0
1830 Lightläsk	Järn	0,5	0
1830 Lightläsk	Fosfor	3	0
1830 Lightläsk	Salt	0	0
1831 Cola light	Aska	0	0
1831 Cola light	Vatten	99,8	100
1831 Cola light	Protein	0,1	0
1831 Cola light	Fosfor	9	15
1831 Cola light	Jod		0
1831 Cola light	Kalcium	4	2
1831 Cola light	Kalium	0	0
1831 Cola light	Natrium	6	2
1831 Cola light	Magnesium	1	0
1831 Cola light	Zink	0,1	0
1831 Cola light	Vitamin K		0
1831 Cola light	Niacinekvivalente	0	0
1831 Cola light	Salt	0	0
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Monosackarider	0	16
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Disackarider	80	65,4
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Energi (kJ)	1638	1684
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Sackaros	80	65,4
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Aska	0	2,2
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Energi (kcal)	391	403
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Vatten	3	2,2
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Kolhydrater	83,2	87,7
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Protein	4,5	5,1
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Fibrer	6,8	0
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Fett	2,5	2,9
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Fosfor	150	168
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Jod		0
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Kalcium	35	32
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Kalium	650	676
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Natrium	230	188
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Magnesium	110	114
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Vitamin A	0	0
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Vitamin E	0,1	0,1
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	β-Karoten	1	0
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Tiamin	0,02	0
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Vitamin K		1
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Riboflavin	0,08	0,04
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Niacinekvivalente	1,2	1,4
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Niacin	0,4	0,5
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Vitamin B6	0,01	0
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Folat	4	9
1887 Kakaopulver m socker fett 2,5% typ O'boy	Salt	0,6	0,5
1888 Chokladbollar (beräknat)	Protein	5	5
1888 Chokladbollar (beräknat)	Kolhydrater	51,3	51,3

1888 Chokladbollar (beräknat)	Energi (kcal)	450	450
1888 Chokladbollar (beräknat)	Energi (kJ)	1881	1881
1888 Chokladbollar (beräknat)	Selen	0,4	0,4
1888 Chokladbollar (beräknat)	Zink	1,26	1,26
1888 Chokladbollar (beräknat)	Magnesium	62	63
1888 Chokladbollar (beräknat)	Natrium	121	122
1888 Chokladbollar (beräknat)	Kalium	292	295
1888 Chokladbollar (beräknat)	Kalcium	21	21
1888 Chokladbollar (beräknat)	Järn	2,07	2,07
1888 Chokladbollar (beräknat)	Fosfor	153	153
1888 Chokladbollar (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1888 Chokladbollar (beräknat)	Niacinekvivalente	1,2	1,2
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Monosackarider	0,3	0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Disackarider	2,9	0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Energi (kJ)	195	143
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Sackaros	2,9	0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Aska	0,2	0,1
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Energi (kcal)	47	34
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Vatten	91,5	94,5
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Kolhydrater	3,2	1
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Alkohol	4,5	4,2
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Protein	0,6	0,3
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Fosfor	25	23
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Järn	0,1	0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Jod	1	1
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Kalcium	4	3
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Kalium	36	49
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Natrium	3	2
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Magnesium	11	7
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Zink	0	0,01
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Vitamin K		0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Riboflavin	0,02	0,03
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Niacinekvivalente	0,4	0,7
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Niacin	0,3	0,6
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Vitamin B6	0,04	0
1906 Öl starköl el exportöl vol. % 5,6	Folat	0	10
1907 Rödvin vol. % 12	Alkohol	9,9	6,6
1907 Rödvin vol. % 12	Kolhydrater	0,8	0,7
1907 Rödvin vol. % 12	Vatten	89	92,5
1907 Rödvin vol. % 12	Energi (kcal)	72	49
1907 Rödvin vol. % 12	Aska	0,3	0,2
1907 Rödvin vol. % 12	Sackaros	0,3	0
1907 Rödvin vol. % 12	Energi (kJ)	301	204
1907 Rödvin vol. % 12	Disackarider	0,3	0
1907 Rödvin vol. % 12	Monosackarider	0,5	0,7
1907 Rödvin vol. % 12	Vitamin K		0
1907 Rödvin vol. % 12	Selen	0,1	0
1907 Rödvin vol. % 12	Zink	0,1	0,07
1907 Rödvin vol. % 12	Natrium	3	3
1907 Rödvin vol. % 12	Kalium	110	120

1907 Rödvin vol. % 12	Kalcium	7	7
1907 Rödvin vol. % 12	Jod	2	1
1907 Rödvin vol. % 12	Järn	1,1	0,23
1907 Rödvin vol. % 12	Fosfor	15	23
1907 Rödvin vol. % 12	Folat	0	4
1907 Rödvin vol. % 12	Vitamin B6	0,02	0
1907 Rödvin vol. % 12	Niacin	0,1	0,2
1907 Rödvin vol. % 12	Niacinekvivalente	0,1	0,2
1907 Rödvin vol. % 12	Riboflavin	0,02	0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Monosackarider	2,4	0,9
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Disackarider	0,6	0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Energi (kJ)	340	282
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Sackaros	0,6	0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Aska	0,2	0,1
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Energi (kcal)	81	67
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Vatten	86,8	89,8
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Kolhydrater	3	1
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Alkohol	9,9	9,1
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Protein	0,1	0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Fosfor	20	14
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Järn	0,6	0,15
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Jod	0	2
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Kalcium	44	7
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Kalium	70	68
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Natrium	3	3
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Magnesium	3	8
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Zink	0	0,05
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Selen	0,1	0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Vitamin K		0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Riboflavin	0,01	0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Niacinekvivalente	0,1	0,1
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Niacin	0,1	0,1
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Vitamin B6	0,01	0
1908 Vitt vin halvtorrt el halvsött vol. % 12,5	Folat	0	4
1929 Irish coffee (beräknat)	Energi (kJ)	335	329
1929 Irish coffee (beräknat)	Energi (kcal)	80	79
1929 Irish coffee (beräknat)	Kolhydrater	4,2	4,1
1929 Irish coffee (beräknat)	Protein	0,2	0,1
1929 Irish coffee (beräknat)	Fosfor	5	9
1929 Irish coffee (beräknat)	Järn	0,28	0,29
1929 Irish coffee (beräknat)	Kalcium	14	14
1929 Irish coffee (beräknat)	Kalium	58	93
1929 Irish coffee (beräknat)	Natrium	5	7
1929 Irish coffee (beräknat)	Magnesium	5	8
1929 Irish coffee (beräknat)	Zink	0,02	0,03
1929 Irish coffee (beräknat)	Selen	0,2	0,1
1929 Irish coffee (beräknat)	Niacinekvivalente	0,2	0,5
1929 Irish coffee (beräknat)	Niacin	0,2	0,5
1957 Kaffe bryggt	Protein	0,1	0
1957 Kaffe bryggt	Kolhydrater	0,4	0,3

1957 Kaffe bryggt	Energi (kcal)	2	0
1957 Kaffe bryggt	Energi (kJ)	9	0
1957 Kaffe bryggt	Vitamin K		0
1957 Kaffe bryggt	Selen	0,1	0
1957 Kaffe bryggt	Zink	0	0,02
1957 Kaffe bryggt	Magnesium	5	8
1957 Kaffe bryggt	Natrium	2	4
1957 Kaffe bryggt	Kalium	54	102
1957 Kaffe bryggt	Kalcium	2	3
1957 Kaffe bryggt	Jod		3
1957 Kaffe bryggt	Järn	0	0,01
1957 Kaffe bryggt	Fosfor	1	6
1957 Kaffe bryggt	Niacin	0,2	0,6
1957 Kaffe bryggt	Niacinekvivalente	0,2	0,6
1969 Ketchup	Summa mättade l	0,1	0
1969 Ketchup	Summa enkelomä	0,1	0
1969 Ketchup	Summa fleromätt	0,3	0
1969 Ketchup	Fettsyra 16:0	0,1	0
1969 Ketchup	Fettsyra 18:0	0	0
1969 Ketchup	Fettsyra 18:1	0,1	0
1969 Ketchup	Fettsyra 18:3	0	0
1969 Ketchup	Fettsyra 18:2	0,2	0
1969 Ketchup	Monosackarider	6,6	6,4
1969 Ketchup	Disackarider	12,7	13
1969 Ketchup	Energi (kJ)	457	381
1969 Ketchup	Sackaros	12,7	13
1969 Ketchup	Aska	3,1	2,5
1969 Ketchup	Energi (kcal)	109	91
1969 Ketchup	Vatten	70	73,6
1969 Ketchup	Kolhydrater	23,7	18,5
1969 Ketchup	Protein	1,5	1
1969 Ketchup	Fibrer	1,2	3,9
1969 Ketchup	Fosfor	20	22
1969 Ketchup	Järn	0,8	0,38
1969 Ketchup	Jod		48
1969 Ketchup	Kalcium	7	13
1969 Ketchup	Kalium	400	265
1969 Ketchup	Natrium	950	678
1969 Ketchup	Magnesium	18	13
1969 Ketchup	Zink	0,2	0,15
1969 Ketchup	Selen	0,4	0
1969 Ketchup	Vitamin A	0	27
1969 Ketchup	Vitamin E	1,5	1,5
1969 Ketchup	β-Karoten	0	319
1969 Ketchup	Tiamin	0,04	0,05
1969 Ketchup	Vitamin K		3
1969 Ketchup	Vitamin C	15	1
1969 Ketchup	Riboflavin	0,02	0,03
1969 Ketchup	Niacinekvivalente	1	1,3
1969 Ketchup	Niacin	0,7	1,2

1969 Ketchup	Vitamin B6	0,13	0,1
1969 Ketchup	Folat	5	27
1969 Ketchup	Salt	2,4	1,7
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	46	17
1982 Béchamelsås lättmjölk (beräknat)	Retinol	45	16
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	6,1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	2,4
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0,2
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,2	17,2
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,9
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0,2
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,4	2,1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Summa fleromätt	1	8,5
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Summa enkelomätt	2,3	17,9
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Summa mättade	0,8	3,6
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fibrer	0,1	1,1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Protein	4,9	8
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Kolhydrater	9,4	35,1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vatten	79,3	15
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	96	455
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Aska	2	9,4
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Sackaros	0	0,1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	403	1904
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Disackarider	5,5	1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Monosackarider	0	0
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Kolesterol	3,6	0,3
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,07	0,15
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	32	235
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin E	0,9	7,9
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,67	1,48
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Retinol	44	90
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	46	110
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Selen	1,9	1,2
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Zink	0,52	0,37
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Magnesium	16	30
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Natrium	458	3472
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Kalium	197	152
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Kalcium	138	27
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Järn	0,11	0,73
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fosfor	125	95
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Fett	4,3	31,5
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Salt	1,1	8,7
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Folat	15	20
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,12
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,67	0,49
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Niacin	0,3	2,1
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Niacinekvivalente	1,4	3,5

1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,11
1984 Ljus sås lättmjölk (beräknat)	Vitamin C	1	1
1995 Currysås (beräknat)	Summa mättade f	3,9	3,9
1995 Currysås (beräknat)	Summa enkelomä	3,7	3,8
1995 Currysås (beräknat)	Summa fleromätt	1,3	1,3
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,2	0,2
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,9	1,9
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,6	0,6
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,5	3,5
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,9	0,9
1995 Currysås (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
1995 Currysås (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
1995 Currysås (beräknat)	Kolesterol	15,1	15,1
1995 Currysås (beräknat)	Monosackarider	1,6	1,4
1995 Currysås (beräknat)	Disackarider	1,2	1,3
1995 Currysås (beräknat)	Energi (kJ)	468	463
1995 Currysås (beräknat)	Sackaros	0,7	0,7
1995 Currysås (beräknat)	Aska	1,8	1,8
1995 Currysås (beräknat)	Energi (kcal)	112	111
1995 Currysås (beräknat)	Vatten	81,6	81,8
1995 Currysås (beräknat)	Kolhydrater	5,4	5,2
1995 Currysås (beräknat)	Protein	1,1	1
1995 Currysås (beräknat)	Fibrer	0,6	0,7
1995 Currysås (beräknat)	Fett	9,5	9,5
1995 Currysås (beräknat)	Fosfor	24	23
1995 Currysås (beräknat)	Järn	0,12	0,23
1995 Currysås (beräknat)	Kalcium	23	23
1995 Currysås (beräknat)	Kalium	64	59
1995 Currysås (beräknat)	Natrium	619	619
1995 Currysås (beräknat)	Magnesium	7	7
1995 Currysås (beräknat)	Zink	0,09	0,09
1995 Currysås (beräknat)	Selen	0,3	0,3
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin A	65	65
1995 Currysås (beräknat)	Retinol	57	57
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,3
1995 Currysås (beräknat)	β-Karoten	94	96
1995 Currysås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin C	1	1
1995 Currysås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
1995 Currysås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
1995 Currysås (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin B12	0,06	0,06
1995 Currysås (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1995 Currysås (beräknat)	Folat	5	5



1995 Currysås (beräknat)	Salt	1,6	1,6
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,6	0,5
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,7	1,6
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,2	0,2
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
1997 Korintsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
1997 Korintsås (beräknat)	Summa fleromätt	0,8	0,8
1997 Korintsås (beräknat)	Summa enkelomätt	1,8	1,6
1997 Korintsås (beräknat)	Summa mättade i	0,4	0,3
1997 Korintsås (beräknat)	Fibrer	1	0,6
1997 Korintsås (beräknat)	Protein	1	0,8
1997 Korintsås (beräknat)	Kolhydrater	10,9	9,6
1997 Korintsås (beräknat)	Vatten	82,6	84,6
1997 Korintsås (beräknat)	Energi (kcal)	78	69
1997 Korintsås (beräknat)	Aska	1,3	1,5
1997 Korintsås (beräknat)	Sackaros	1,8	1,7
1997 Korintsås (beräknat)	Energi (kJ)	326	290
1997 Korintsås (beräknat)	Disackarider	1,8	1,6
1997 Korintsås (beräknat)	Monosackarider	5,4	6,6
1997 Korintsås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
1997 Korintsås (beräknat)	β-Karoten	50	46
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin E	0,8	0,9
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin D	0,14	0,13
1997 Korintsås (beräknat)	Retinol	8	8
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin A	13	12
1997 Korintsås (beräknat)	Selen	0,1	0,1
1997 Korintsås (beräknat)	Zink	0,06	0,04
1997 Korintsås (beräknat)	Magnesium	7	7
1997 Korintsås (beräknat)	Natrium	435	402
1997 Korintsås (beräknat)	Kalium	69	56
1997 Korintsås (beräknat)	Kalcium	9	9
1997 Korintsås (beräknat)	Järn	0,35	0,28
1997 Korintsås (beräknat)	Fosfor	19	16
1997 Korintsås (beräknat)	Fett	3,2	2,9
1997 Korintsås (beräknat)	Salt	1,1	1
1997 Korintsås (beräknat)	Folat	3	3
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,03
1997 Korintsås (beräknat)	Niacin	0,3	0,2
1997 Korintsås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
1997 Korintsås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
1997 Korintsås (beräknat)	Vitamin C	0	0
2001 Dillsås (beräknat)	Protein	1,5	1,5
2001 Dillsås (beräknat)	Kolhydrater	7,6	7,5
2001 Dillsås (beräknat)	Vatten	80,6	80,6
2001 Dillsås (beräknat)	Energi (kcal)	111	111

2001 Dillsås (beräknat)	Aska	1,7	1,7
2001 Dillsås (beräknat)	Energi (kJ)	466	466
2001 Dillsås (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
2001 Dillsås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
2001 Dillsås (beräknat)	β-Karoten	360	359
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,1
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin A	82	82
2001 Dillsås (beräknat)	Selen	0,4	0,4
2001 Dillsås (beräknat)	Zink	0,25	0,25
2001 Dillsås (beräknat)	Magnesium	9	9
2001 Dillsås (beräknat)	Natrium	498	498
2001 Dillsås (beräknat)	Kalium	79	78
2001 Dillsås (beräknat)	Kalcium	42	42
2001 Dillsås (beräknat)	Järn	0,35	0,34
2001 Dillsås (beräknat)	Fosfor	31	31
2001 Dillsås (beräknat)	Folat	6	6
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,04
2001 Dillsås (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
2001 Dillsås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,9	0,9
2001 Dillsås (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
2001 Dillsås (beräknat)	Vitamin C	6	6
2073 Jordnötssås (beräknat)	Protein	7,4	7,4
2073 Jordnötssås (beräknat)	Kolhydrater	8,9	8,8
2073 Jordnötssås (beräknat)	Vatten	55,4	55,5
2073 Jordnötssås (beräknat)	Energi (kcal)	280	280
2073 Jordnötssås (beräknat)	Aska	2,1	2,1
2073 Jordnötssås (beräknat)	Energi (kJ)	1171	1171
2073 Jordnötssås (beräknat)	Monosackarider	0,7	0,7
2073 Jordnötssås (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
2073 Jordnötssås (beräknat)	β-Karoten	1	0
2073 Jordnötssås (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,9
2073 Jordnötssås (beräknat)	Vitamin A	0	0
2073 Jordnötssås (beräknat)	Selen	0,7	0,8
2073 Jordnötssås (beräknat)	Zink	1,83	1,83
2073 Jordnötssås (beräknat)	Magnesium	60	60
2073 Jordnötssås (beräknat)	Natrium	444	444
2073 Jordnötssås (beräknat)	Kalium	223	222
2073 Jordnötssås (beräknat)	Kalcium	41	41
2073 Jordnötssås (beräknat)	Järn	1,32	1,31
2073 Jordnötssås (beräknat)	Fosfor	160	160
2073 Jordnötssås (beräknat)	Folat	17	17
2073 Jordnötssås (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
2073 Jordnötssås (beräknat)	Niacin	3,8	3,8
2073 Jordnötssås (beräknat)	Niacinekvivalente	5,1	5,1
2073 Jordnötssås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2073 Jordnötssås (beräknat)	Vitamin C	3	3
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Summa mättade f	1	1
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Summa fleromätt	3,6	3,6
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,6	0,6
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Fettsyra 18:2	3,2	3,2

2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Monosackarider	3,9	3,7
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Disackarider	2,6	2,6
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Energi (kJ)	387	381
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Sackaros	2,3	2,4
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Aska	1,3	1,3
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Energi (kcal)	92	91
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Vatten	82,4	82,8
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Kolhydrater	7	6,7
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Protein	1	0,9
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Fibrer	1,8	1,9
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Fosfor	28	27
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Järn	0,2	0,34
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Kalcium	35	35
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Kalium	182	173
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Natrium	344	344
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Magnesium	9	9
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Zink	0,15	0,15
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Vitamin A	203	203
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,6
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	β-Karoten	1884	1886
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Vitamin C	18	16
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Niacinekvivalente	0,5	0,5
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
2075 Coleslaw kall sås (beräknat)	Folat	14	15
2083 Ratatouille (beräknat)	Summa mättade f	0,4	0,4
2083 Ratatouille (beräknat)	Summa enkelomä	1,5	1,5
2083 Ratatouille (beräknat)	Summa fleromätt	0,3	0,2
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,3	0,3
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,1	0,1
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,5	1,5
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 18:3	0	0
2083 Ratatouille (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
2083 Ratatouille (beräknat)	Monosackarider	4,5	4,9
2083 Ratatouille (beräknat)	Disackarider	0,5	0,4
2083 Ratatouille (beräknat)	Energi (kJ)	223	217
2083 Ratatouille (beräknat)	Sackaros	0,5	0,3
2083 Ratatouille (beräknat)	Aska	1,6	1,6
2083 Ratatouille (beräknat)	Energi (kcal)	53	52
2083 Ratatouille (beräknat)	Avfall (skal etc.)	9	9
2083 Ratatouille (beräknat)	Vatten	87	87,2
2083 Ratatouille (beräknat)	Kolhydrater	6	5,9
2083 Ratatouille (beräknat)	Protein	1,4	1
2083 Ratatouille (beräknat)	Fibrer	1,8	1,9
2083 Ratatouille (beräknat)	Fett	2,3	2,3
2083 Ratatouille (beräknat)	Fosfor	34	32

2083 Ratatouille (beräknat)	Järn	0,5	0,45
2083 Ratatouille (beräknat)	Kalcium	19	20
2083 Ratatouille (beräknat)	Kalium	210	184
2083 Ratatouille (beräknat)	Natrium	356	355
2083 Ratatouille (beräknat)	Magnesium	18	17
2083 Ratatouille (beräknat)	Zink	0,24	0,25
2083 Ratatouille (beräknat)	Selen	0,2	0,1
2083 Ratatouille (beräknat)	Vitamin A	21	22
2083 Ratatouille (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,5
2083 Ratatouille (beräknat)	β-Karoten	248	260
2083 Ratatouille (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
2083 Ratatouille (beräknat)	Vitamin C	19	18
2083 Ratatouille (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2083 Ratatouille (beräknat)	Niacinekvivalente	1	1
2083 Ratatouille (beräknat)	Niacin	0,8	0,8
2083 Ratatouille (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,1
2083 Ratatouille (beräknat)	Folat	21	21
2083 Ratatouille (beräknat)	Salt	0,9	0,9
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,8	0,6
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,1
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,3	0,3
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 18:1	5,5	4,3
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,4	1,3
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,9	0,9
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,7	3,5
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,3	0,3
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Summa fleromätt	1,1	0,8
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Summa enkelomä	6	4,7
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Summa mättade l	7,1	6,8
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fibrer	0,9	0,8
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Protein	10,8	10,6
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Kolhydrater	5,1	4,7
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vatten	65,3	68,1
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Energi (kcal)	202	185
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Aska	2,5	2
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Sackaros	0,5	0,4
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Energi (kJ)	844	773
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Disackarider	1,2	1,2
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Monosackarider	1,3	1,3
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Kolesterol	49,5	49,6
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Tiamin	0,19	0,19
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	β-Karoten	163	146
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,4
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin D	0,26	0,26

2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Retinol	78	78
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin A	91	90
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Selen	6	5,9
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Zink	1,1	1,08
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Magnesium	19	18
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Natrium	688	501
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Kalium	169	159
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Kalcium	34	36
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Järn	0,98	0,96
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fosfor	128	126
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Fett	15,3	13,7
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Salt	1,7	1,3
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Folat	11	9
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,16
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin B12	0,29	0,29
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Niacin	3,9	3,9
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Niacinekvivalente	5,9	5,9
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,11
2093 Kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin C	14	10
2098 Skinkröra (beräknat)	Summa mättade f	5,3	5,3
2098 Skinkröra (beräknat)	Summa enkelomä	4,3	4,3
2098 Skinkröra (beräknat)	Summa fleromätt	0,9	0,9
2098 Skinkröra (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,5	2,5
2098 Skinkröra (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,7	0,7
2098 Skinkröra (beräknat)	Fettsyra 18:0	1	1
2098 Skinkröra (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,1	4,1
2098 Skinkröra (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
2098 Skinkröra (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	0,7
2098 Skinkröra (beräknat)	Monosackarider	1,4	1,4
2098 Skinkröra (beräknat)	Energi (kJ)	629	622
2098 Skinkröra (beräknat)	Aska	1,9	2
2098 Skinkröra (beräknat)	Energi (kcal)	150	149
2098 Skinkröra (beräknat)	Vatten	74,1	74,6
2098 Skinkröra (beräknat)	Kolhydrater	2,7	2,5
2098 Skinkröra (beräknat)	Protein	9,1	9
2098 Skinkröra (beräknat)	Fibrer	0,7	0,5
2098 Skinkröra (beräknat)	Fosfor	103	101
2098 Skinkröra (beräknat)	Järn	0,44	0,41
2098 Skinkröra (beräknat)	Kalcium	38	38
2098 Skinkröra (beräknat)	Kalium	222	202
2098 Skinkröra (beräknat)	Natrium	629	629
2098 Skinkröra (beräknat)	Magnesium	14	14
2098 Skinkröra (beräknat)	Zink	1,28	1,25
2098 Skinkröra (beräknat)	Selen	2,9	2,8
2098 Skinkröra (beräknat)	Vitamin A	78	74
2098 Skinkröra (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,7
2098 Skinkröra (beräknat)	β-Karoten	206	157
2098 Skinkröra (beräknat)	Tiamin	0,18	0,18
2098 Skinkröra (beräknat)	Vitamin C	43	32
2098 Skinkröra (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,12

2098 Skinkröra (beräknat)	Niacinekvivalente	3,1	3,1
2098 Skinkröra (beräknat)	Niacin	1,4	1,4
2098 Skinkröra (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,23
2098 Skinkröra (beräknat)	Folat	29	25
2107 Skagenröra (beräknat)	Monosackarider	0	0
2107 Skagenröra (beräknat)	Energi (kJ)	788	787
2107 Skagenröra (beräknat)	Aska	3,2	3,2
2107 Skagenröra (beräknat)	Energi (kcal)	188	188
2107 Skagenröra (beräknat)	Vatten	65,8	65,8
2107 Skagenröra (beräknat)	Protein	16,3	16,3
2107 Skagenröra (beräknat)	Kolhydrater	1,6	1,5
2107 Skagenröra (beräknat)	Fosfor	207	207
2107 Skagenröra (beräknat)	Järn	1,99	1,98
2107 Skagenröra (beräknat)	Kalcium	99	99
2107 Skagenröra (beräknat)	Kalium	140	140
2107 Skagenröra (beräknat)	Natrium	834	834
2107 Skagenröra (beräknat)	Magnesium	34	34
2107 Skagenröra (beräknat)	Zink	1,12	1,12
2107 Skagenröra (beräknat)	Selen	18,6	18,7
2107 Skagenröra (beräknat)	Vitamin A	62	62
2107 Skagenröra (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,9
2107 Skagenröra (beräknat)	β-Karoten	220	220
2107 Skagenröra (beräknat)	Tiamin	0,09	0,09
2107 Skagenröra (beräknat)	Vitamin C	5	5
2107 Skagenröra (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
2107 Skagenröra (beräknat)	Niacinekvivalente	4,9	4,9
2107 Skagenröra (beräknat)	Niacin	1,9	1,9
2107 Skagenröra (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,11
2107 Skagenröra (beräknat)	Folat	9	9
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,3	0,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,3	1,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,4	0,4
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,3	1,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Summa fleromätt	0,6	0,6
2108 Fisksoppa (beräknat)	Summa enkelomä	1,6	1,6
2108 Fisksoppa (beräknat)	Summa mättade i	2,5	2,5
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fibrer	0,8	0,8
2108 Fisksoppa (beräknat)	Alkohol	0,4	0,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Kolhydrater	2,8	2,6
2108 Fisksoppa (beräknat)	Protein	6,5	6,5
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vatten	82,3	82,6
2108 Fisksoppa (beräknat)	Energi (kcal)	92	91
2108 Fisksoppa (beräknat)	Aska	1,4	1,4

2108 Fisksoppa (beräknat)	Sackaros	0,5	0,4
2108 Fisksoppa (beräknat)	Energi (kJ)	387	382
2108 Fisksoppa (beräknat)	Disackarider	0,8	0,8
2108 Fisksoppa (beräknat)	Monosackarider	1,4	1,2
2108 Fisksoppa (beräknat)	Kolesterol	27,3	27,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0,1	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0,1	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
2108 Fisksoppa (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
2108 Fisksoppa (beräknat)	β-Karoten	502	503
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin E	0,8	0,7
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin D	1,5	1,46
2108 Fisksoppa (beräknat)	Retinol	34	35
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin A	81	82
2108 Fisksoppa (beräknat)	Selen	6,5	6,9
2108 Fisksoppa (beräknat)	Zink	0,25	0,26
2108 Fisksoppa (beräknat)	Magnesium	15	16
2108 Fisksoppa (beräknat)	Natrium	282	284
2108 Fisksoppa (beräknat)	Kalium	190	185
2108 Fisksoppa (beräknat)	Kalcium	39	35
2108 Fisksoppa (beräknat)	Järn	0,4	0,35
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fosfor	89	89
2108 Fisksoppa (beräknat)	Fett	5,2	5,2
2108 Fisksoppa (beräknat)	Salt	0,7	0,7
2108 Fisksoppa (beräknat)	Folat	10	12
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,1
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin B12	0,49	0,4
2108 Fisksoppa (beräknat)	Niacin	1,4	1,3
2108 Fisksoppa (beräknat)	Niacinekvivalente	2,6	2,5
2108 Fisksoppa (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
2108 Fisksoppa (beräknat)	Vitamin C	7	7
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Summa mättade f	1	1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Summa enkelomä	3,2	3,2
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Summa fleromätt	1,9	1,9
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,7	0,7
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 14:0	0	0
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,1	3,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,5	1,5
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Kolesterol	61,8	62,3
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Disackarider	0,8	2
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Energi (kJ)	726	659

2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Sackaros	0,6	1,8
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Aska	1	1,3
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Energi (kcal)	173	158
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vatten	64	67,8
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Protein	6,1	6,2
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Kolhydrater	20,9	16,7
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fibrer	0,8	0,8
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fett	7,1	7,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fosfor	94	132
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Järn	0,98	0,96
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Kalcium	28	28
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Kalium	102	158
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Natrium	223	234
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Magnesium	23	22
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Selen	5	4,7
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin A	55	55
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Zink	0,6	0,65
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Retinol	53	54
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin D	0,38	0,39
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,2
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	β-Karoten	21	8
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Tiamin	0,11	0,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin C	0	0
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,21
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Niacinekvivalente	2,1	2,1
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Niacin	0,9	0,9
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin B12	0,25	0,26
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Vitamin B6	0,1	0,09
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Folat	26	22
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Fullkorn totalt	4	4
2133 Pannkaka sojadryck (beräknat)	Salt	0,6	0,6
2147 Ris a la malta m lättmjölk mellangrädde fett 4% (t	Vitamin A	51	36
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Fettsyra 18:2	0	0
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Summa fleromätt	0,1	0,1
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Summa mättade i	0	0
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Fibrer	2,4	2,6
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Protein	0,7	0,5
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Kolhydrater	19,2	18,9
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Vatten	76,7	77
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Energi (kcal)	87	85
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Aska	0,9	0,8
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Sackaros	8	7,7
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Energi (kJ)	362	356
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Disackarider	8	7,7
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Monosackarider	9,1	9,6
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	β-Karoten	191	191
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,5
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Zink	0,09	0,1



2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Vitamin A	16	16
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Selen	0,1	0,1
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Magnesium	13	9
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Natrium	135	133
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Kalium	219	194
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Kalcium	15	15
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Järn	0,54	0,85
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Fosfor	20	19
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Salt	0,3	0,3
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Folat	13	13
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Niacinekvivalente	0,5	0,5
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,02
2160 Rödkålssallad m äpple (beräknat)	Vitamin C	21	17
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Summa mättade f	0,1	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Summa fleromätt	0,2	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Fettsyra 16:0	0	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Fettsyra 18:0	0	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,1
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Energi (kJ)	142	146
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Aska	2,4	2,4
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Energi (kcal)	34	35
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Vatten	88,7	87,8
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Avfall (skal etc.)	5	5
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Kolhydrater	3,7	3,5
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Protein	3,2	3
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Fibrer	1,6	3,1
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Fett	0,3	0,3
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Fosfor	145	20
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Järn	0,43	0,32
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Jod	62	62
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Kalcium	5	14
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Kalium	500	141
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Natrium	500	493
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Magnesium	16	11
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Selen	3,8	21,8
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Vitamin A	1	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Zink	0,64	0,65
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Vitamin D	0	0,17
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	β-Karoten	13	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Tiamin	0,1	0,08
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Vitamin C	4	0
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Riboflavin	0,48	0,52
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Niacinekvivalente	4,9	3,8
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Niacin	4,4	3,3
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,05
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Folat	27	29
2161 Champinjoner stekta u fett (beräknat)	Salt	1,2	1,2

2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Summa mättade f	2,1	2,1
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Summa enkelomä	3	3
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Summa fleromätt	1,2	1,2
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 12:0	0,1	0,1
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 16:0	1	1
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,3	0,3
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,4	0,4
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 18:1	2,9	2,9
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 16:1	0	0
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,3
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,9	0,9
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Kolesterol	7,7	7,7
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Monosackarider	1,6	1,4
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Disackarider	1,2	1,3
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Energi (kJ)	367	362
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Sackaros	0,7	0,7
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Aska	1,8	1,8
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Energi (kcal)	88	87
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vatten	84,1	84,4
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Kolhydrater	5,6	5,4
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Protein	1,2	1,1
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fibrer	0,6	0,7
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fett	6,7	6,7
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Fosfor	25	25
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Järn	0,12	0,23
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Kalcium	26	26
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Kalium	68	64
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Natrium	624	624
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Magnesium	7	7
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Selen	0,3	0,3
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin A	37	37
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Zink	0,1	0,1
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Retinol	32	32
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,21
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,2
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	β-Karoten	67	68
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Tiamin	0,02	0,02
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin C	1	1
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,03
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin B12	0,03	0,03
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,04
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Folat	5	5
2173 Currysås Lätt Crème Fraiche (beräknat)	Salt	1,6	1,6
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,3	0,3
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,8	1,8

2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,5	0,5
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Fettsyra 16:0	1	1
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Summa fleromätt	0,5	0,5
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Summa enkelomä	2,1	2,1
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Summa mättade f	1,7	1,7
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Fibrer	1	1,1
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Protein	3,4	3,4
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Kolhydrater	12,3	12,2
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Vatten	77,3	77,4
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Energi (kcal)	106	106
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Aska	1,4	1,4
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Sackaros	1	1
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Energi (kJ)	443	441
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Disackarider	1,3	1,3
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,1
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	β-Karoten	31	36
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,2
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Vitamin A	4	5
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Zink	0,54	0,54
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Selen	0,7	0,7
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Magnesium	14	14
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Natrium	349	343
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Kalium	254	251
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Kalcium	24	24
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Järn	0,63	0,62
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Fosfor	63	63
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Salt	0,9	0,9
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Folat	6	7
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,18
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Niacin	1	1
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Niacinekvivalente	1,6	1,6
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
2508 Korv mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Vitamin C	7	7
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Summa mättade f	5	5
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Summa enkelomä	6,8	6,8
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Summa fleromätt	1,7	1,7
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Fettsyra 16:0	3,1	3,1
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Fettsyra 18:0	1,5	1,5
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Fettsyra 18:1	5,9	5,9
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,3	1,3
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Monosackarider	1,9	1,9
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Disackarider	2	2
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Energi (kJ)	1100	1095
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Sackaros	1,5	1,5
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Aska	2,3	2,2
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Energi (kcal)	263	262
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Vatten	49,3	49,5
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Kolhydrater	22,5	22,2

2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Protein	10,1	10
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Fibrer	1,4	1,6
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Fosfor	115	115
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Järn	1,61	1,59
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Kalcium	60	61
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Kalium	200	192
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Natrium	676	659
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Magnesium	22	21
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Selen	2	1,9
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Zink	1,27	1,26
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Vitamin A	16	17
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	β-Karoten	7	27
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Tiamin	0,14	0,14
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Vitamin C	1	0
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Niacinekvivalente	3,9	3,9
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Niacin	2,1	2,1
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,14
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Folat	12	13
2509 Korv bröd ketchup senap (beräknat)	Salt	1,7	1,7
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Fettsyra 18:2	0,5	0,5
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Fettsyra 18:1	4,2	4,2
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Fettsyra 18:0	1,6	1,6
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Fettsyra 16:0	3,3	3,3
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Summa fleromätt	0,6	0,6
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Summa enkelomätt	4,8	4,8
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Summa mättade i	6,5	6,5
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Fibrer	1,4	1,6
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Protein	17	17
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Kolhydrater	17,5	17,2
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Vatten	49,5	49,7
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Energi (kcal)	257	256
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Aska	2,1	2,1
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Sackaros	0,9	0,9
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Energi (kJ)	1076	1071
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Disackarider	1,5	1,5
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Monosackarider	1,8	1,8
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Tiamin	0,1	0,1
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	β-Karoten	43	61
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Vitamin E	0,7	0,7
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Vitamin A	58	60
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Zink	3,31	3,31
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Selen	4,8	4,8
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Magnesium	24	23
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Natrium	436	420
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Kalium	188	180
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Kalcium	144	144
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Järn	1,32	1,29

2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Fosfor	202	203
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Salt	1,1	1,1
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Folat	18	19
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Vitamin B6	0,14	0,14
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Niacin	3	3
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Niacinekvivalente	6,3	6,3
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Riboflavin	0,16	0,16
2510 Hamburgare m bröd ost dubbel från gatukök rest:	Vitamin C	1	0
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Summa mättade i	3,7	3,7
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Summa enkelomä	7	7
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Summa fleromätt	1,6	1,6
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Fettsyra 16:0	2,2	2,2
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Fettsyra 18:0	1,1	1,1
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Fettsyra 18:1	6,5	6,5
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Fettsyra 18:3	0,4	0,4
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Fettsyra 18:2	1,2	1,2
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Monosackarider	2,1	2,1
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Disackarider	1,1	1,1
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Energi (kJ)	1025	1023
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Sackaros	0,5	0,5
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Aska	1,5	1,5
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Energi (kcal)	245	245
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Vatten	53,2	53,3
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Kolhydrater	18,9	18,8
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Protein	11,9	11,9
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Fibrer	1,7	1,7
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Fosfor	117	117
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Järn	1,26	1,25
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Kalcium	22	23
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Kalium	181	178
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Natrium	352	346
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Magnesium	19	19
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Selen	3,2	3,2
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Zink	2,58	2,58
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Vitamin A	22	22
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Vitamin E	1,9	1,9
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	β-Karoten	34	40
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Tiamin	0,1	0,1
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Vitamin C	1	1
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Riboflavin	0,11	0,11
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Niacinekvivalente	5	5
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Niacin	2,9	2,9
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Vitamin B6	0,14	0,14
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Folat	20	20
2511 Hamburgare m bröd 90 g från gatukök restaurang	Salt	0,9	0,9
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (	Fettsyra 18:2	0,5	0,5
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (	Fettsyra 18:1	3,4	3,4
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (	Fettsyra 18:0	1,2	1,2
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (	Fettsyra 16:0	2,5	2,5

2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Summa fleromätt		0,7	0,7
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Summa enkelomä		3,8	3,8
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Summa mättade l		5	5
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Fibrer		2,1	2,2
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Protein		14,4	14,4
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Kolhydrater		24,8	24,6
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Vatten		46,7	46,9
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Energi (kcal)		256	255
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Aska		1,9	1,9
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Sackaros		0,8	0,8
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Energi (kJ)		1070	1067
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Disackarider		1,6	1,6
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Monosackarider		2,4	2,4
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Tiamin		0,12	0,12
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (β-Karoten		36	50
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Vitamin E		0,7	0,7
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Vitamin A		50	51
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Zink		2,63	2,63
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Selen		3,9	3,9
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Magnesium		23	23
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Natrium		408	396
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Kalium		175	170
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Kalcium		113	113
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Järn		1,18	1,16
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Fosfor		174	174
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Salt		1	1
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Folat		21	22
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Vitamin B6		0,15	0,14
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Niacin		2,8	2,8
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Niacinekvivalente		5,5	5,5
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Riboflavin		0,15	0,15
2512 Hamburgare m bröd ost från gatukök restaurang (Vitamin C		1	0
3668 Sojadryck berikad	Summa fleromätt	1,2	0,6
3668 Sojadryck berikad	Summa enkelomä	0,4	0,3
3668 Sojadryck berikad	Summa mättade l	0,3	0,2
3668 Sojadryck berikad	Protein	3,1	2,6
3668 Sojadryck berikad	Kolhydrater	2,5	3,2
3668 Sojadryck berikad	Vatten	90,1	92
3668 Sojadryck berikad	Energi (kcal)	44	37
3668 Sojadryck berikad	Aska	0	0,7
3668 Sojadryck berikad	Sackaros	0,7	2,4
3668 Sojadryck berikad	Energi (kJ)	184	154
3668 Sojadryck berikad	Disackarider	0,7	2,4
3668 Sojadryck berikad	Monosackarider	1,5	0
3668 Sojadryck berikad	Vitamin K	1	4
3668 Sojadryck berikad	Tiamin	0,06	0,03
3668 Sojadryck berikad	Vitamin E	0,3	0,2
3668 Sojadryck berikad	Vitamin D	0,75	0,74
3668 Sojadryck berikad	Zink	0,3	0,26
3668 Sojadryck berikad	Selen	4	0

3668 Sojadryck berikad	Magnesium	18	14
3668 Sojadryck berikad	Natrium	56	37
3668 Sojadryck berikad	Kalium	119	135
3668 Sojadryck berikad	Jod	1	0
3668 Sojadryck berikad	Järn	0,31	0,37
3668 Sojadryck berikad	Fosfor	89	90
3668 Sojadryck berikad	Fett	2,4	1,5
3668 Sojadryck berikad	Salt	0,1	0,1
3668 Sojadryck berikad	Folat	9	16
3668 Sojadryck berikad	Vitamin B6	0,03	0
3668 Sojadryck berikad	Niacin	0,1	0,1
3668 Sojadryck berikad	Niacinekvivalente	0,6	0,6
3668 Sojadryck berikad	Vitamin C	1	0
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Summa mättade i	1	1
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Summa enkelomä	4,5	4,5
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Summa fleromätt	1,8	1,6
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fettsyra 16:0	0,8	0,8
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,2	0,2
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fettsyra 18:1	4,4	4,4
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,1	0,1
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,3	0,2
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fettsyra 18:2	1,4	1,4
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Monosackarider	7,9	8,4
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Disackarider	1,8	1,8
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Energi (kJ)	564	536
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Sackaros	1,7	1,7
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Aska	1,6	1,7
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Energi (kcal)	135	128
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Vatten	72,9	74,5
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Kolhydrater	13	11,5
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Protein	2	1,9
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fibrer	2,6	2,5
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Fosfor	41	45
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Järn	0,89	0,68
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Kalcium	72	61
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Kalium	308	237
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Natrium	307	311
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Magnesium	20	17
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Selen	1	0,2
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Zink	0,29	0,3
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Vitamin A	163	97
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Vitamin E	3,2	2,1
4504 Grönkålssallad (beräknat)	β-Karoten	1959	1164
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Vitamin C	61	43
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Niacinekvivalente	0,9	1,2
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Niacin	0,5	0,9
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,13
4504 Grönkålssallad (beräknat)	Folat	21	51

4504 Grönkålssallad (beräknat)	Salt	0,8	0,8
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,2	0,2
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,1	0,1
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 18:1	1,5	1,5
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fettsyra 16:0	2,1	2,1
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Summa fleromätt	0,3	0,3
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Summa enkelomätt	1,7	1,7
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Summa mättade i	4,3	4,3
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fibrer	2,2	2,4
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Protein	1,5	1,9
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Kolhydrater	10,1	9,9
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vatten	77,5	77,1
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Energi (kcal)	112	113
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Aska	1,8	1,9
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Sackaros	1,6	1,6
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Energi (kJ)	468	473
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Disackarider	2,1	2,1
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Monosackarider	5,2	6,4
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
4505 Kålrotslåda (beräknat)	β-Karoten	228	238
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin A	80	81
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Zink	0,34	0,23
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Magnesium	14	10
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Natrium	525	526
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Kalium	144	117
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Kalcium	40	48
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Jod	63	62
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Järn	0,27	0,28
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fosfor	46	43
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Fett	6,9	6,9
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Salt	1,3	1,3
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Folat	29	18
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,11
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Niacin	0,8	1,2
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Niacinekvivalente	1,1	1,5
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,04
4505 Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin C	10	15
5727 Minimjölk fett < 0,1% berik D vitamin	Vitamin A	25	5
5727 Minimjölk fett < 0,1% berik D vitamin	Retinol	25	5
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Protein	2,6	2,6
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Kolhydrater	4,9	4,9
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Vatten	60,9	60,9
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Energi (kcal)	285	285
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Aska	2,3	2,3
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Energi (kJ)	1192	1192
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Monosackarider	0,8	0,8
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Tiamin	0,05	0,05
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	β-Karoten	911	911
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Vitamin E	5,7	5,7



5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Vitamin A	143	143
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Zink	0,58	0,58
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Selen	2,2	2,2
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Magnesium	14	14
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Natrium	633	633
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Kalium	207	207
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Kalcium	123	123
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Järn	0,7	0,7
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Fosfor	70	70
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Folat	27	27
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,07
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Niacinekvivalente	1	1
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,15
5753 Örtagårdssås gräddfil (beräknat)	Vitamin C	20	20
5756 Bolognese sås (beräknat)	Summa mättade f	2,3	2,3
5756 Bolognese sås (beräknat)	Summa enkelomä	3,4	3,4
5756 Bolognese sås (beräknat)	Summa fleromätt	1	1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 12:0	0	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 16:0	1,3	1,3
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 14:0	0,1	0,1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 20:0	0	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 18:0	0,7	0,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 18:1	3,1	3,1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 16:1	0,2	0,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 18:3	0,2	0,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 18:2	0,7	0,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fettsyra 20:4	0	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	DPA (Fettsyra 22:	0	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	EPA (Fettsyra 20:!	0	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	DHA (Fettsyra 22:	0	0
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kolesterol	21,2	21,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,1
5756 Bolognese sås (beräknat)	Disackarider	0,7	0,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Energi (kJ)	465	456
5756 Bolognese sås (beräknat)	Sackaros	0,7	0,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Aska	1,7	1,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Energi (kcal)	111	109
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vatten	79,4	79,7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kolhydrater	2,8	2,8
5756 Bolognese sås (beräknat)	Protein	7,4	7,4
5756 Bolognese sås (beräknat)	Alkohol	0,3	0,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fibrer	0,8	0,8
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fett	7	7
5756 Bolognese sås (beräknat)	Fosfor	77	77
5756 Bolognese sås (beräknat)	Järn	0,82	0,74
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kalcium	16	16
5756 Bolognese sås (beräknat)	Kalium	137	132
5756 Bolognese sås (beräknat)	Natrium	470	472

5756 Bolognese sås (beräknat)	Magnesium	13	13
5756 Bolognese sås (beräknat)	Selen	2,2	2,2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Zink	1,65	1,64
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin A	88	88
5756 Bolognese sås (beräknat)	Retinol	10	10
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,16
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin E	1	0,9
5756 Bolognese sås (beräknat)	β-Karoten	785	785
5756 Bolognese sås (beräknat)	Tiamin	0,04	0,04
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin C	2	2
5756 Bolognese sås (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
5756 Bolognese sås (beräknat)	Niacinekvivalente	3	3
5756 Bolognese sås (beräknat)	Niacin	1,7	1,6
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin B12	0,26	0,26
5756 Bolognese sås (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,09
5756 Bolognese sås (beräknat)	Folat	5	6
354 Purjolök			
5756 Bolognese sås (beräknat)	Salt	1,2	1,2
355 Rödkål			
358 Salladskål			
364 Tomat			
370 Vitkål			
373 Gröna ärter			
390 Grönsallat gurka tomat u dressing (beräknat)			
406 Surkål konserv m lag			
408 Tomatjuice konserv drickf			
422 Tomater krossade konserv m lag			
425 Wokgrönsaker Classic wokade i rapsolja			
427 Grönsaksjuice konserv el pastöriserad drickf			
433 Blomkål gratinerad (beräknat)			
434 Blomkål kokt (beräknat)			
436 Gröna bönor stuvade (beräknat)			
437 Grönkålssoppa (beräknat)			
438 Grönsakssoppa redd ängamat (beräknat)			
447 Löksås (beräknat)			
5758 Aioli (beräknat)	Protein	1,6	1,6
5758 Aioli (beräknat)	Kolhydrater	1,4	1,4
448 Lök kokt (beräknat)			
5758 Aioli (beräknat)	Vatten	10,6	10,7
5758 Aioli (beräknat)	Energi (kcal)	765	765
5758 Aioli (beräknat)	Aska	0,8	0,8
450 Nässelsoppa (beräknat)			
5758 Aioli (beräknat)	Energi (kJ)	3202	3201
452 Purjolök kokt (beräknat)			
5758 Aioli (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,1
454 Sparrisstuvning (beräknat)			
455 Spenat fräst (beräknat)			
456 Spenatstuvning (beräknat)			
462 Tomatsalsa kall (beräknat)			
464 Vitkålssoppa vegetarisk (beräknat)			

5758 Aioli (beräknat)	Tiamin	0,03	0,03
5758 Aioli (beräknat)	β-Karoten	4	4
5758 Aioli (beräknat)	Vitamin E	19,9	19,9
465 Vitkål kokt (beräknat)			
466 Brunkål (beräknat)			
5758 Aioli (beräknat)	Vitamin A	52	52
5758 Aioli (beräknat)	Zink	0,31	0,31
5758 Aioli (beräknat)	Selen	5,2	5,2
5758 Aioli (beräknat)	Magnesium	7	7
5758 Aioli (beräknat)	Natrium	216	216
5758 Aioli (beräknat)	Kalium	34	33
5758 Aioli (beräknat)	Kalcium	38	38
487 Gurka inlagd			
5758 Aioli (beräknat)	Järn	0,4	0,39
5758 Aioli (beräknat)	Fosfor	47	47
492 Kronärtskocka kokt			
502 Grönsaker blandade fermenterade			
508 Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)			
510 Får i kål (beräknat)			
5758 Aioli (beräknat)	Folat	18	18
5758 Aioli (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,02
511 Kåldolmar stekta (beräknat)			
5758 Aioli (beräknat)	Niacin	0	0
5758 Aioli (beräknat)	Niacinekvivalente	0,4	0,4
5758 Aioli (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,05
5758 Aioli (beräknat)	Vitamin C	2	2
512 Kålpudding (beräknat)			
518 Wokgrönsaker m kyckling nudlar			
520 Granatäpple			
521 Grapefrukt			
523 Hallon			
526 Jordgubbar			
536 Kelp torkad			
543 Wokgrönsaker m nudlar			
550 Ananas			
551 Apelsin			
552 Aprikos			
553 Banan			
554 Björnbär			
555 Blåbär			
559 Citron			
5759 Guacamole (beräknat)	Monosackarider	1	1
5759 Guacamole (beräknat)	Energi (kJ)	587	585
5759 Guacamole (beräknat)	Aska	2,1	2,1
5759 Guacamole (beräknat)	Energi (kcal)	140	140
5759 Guacamole (beräknat)	Vatten	77	77
5759 Guacamole (beräknat)	Kolhydrater	2,7	2,6
5759 Guacamole (beräknat)	Protein	1,6	1,6
5759 Guacamole (beräknat)	Fosfor	54	54
5759 Guacamole (beräknat)	Järn	0,29	0,28

5759 Guacamole (beräknat)	Kalcium	16	16
5759 Guacamole (beräknat)	Kalium	478	477
5759 Guacamole (beräknat)	Natrium	244	244
5759 Guacamole (beräknat)	Magnesium	25	25
5759 Guacamole (beräknat)	Selen	0,3	0,3
5759 Guacamole (beräknat)	Zink	0,31	0,31
5759 Guacamole (beräknat)	Vitamin A	16	16
5759 Guacamole (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,6
5759 Guacamole (beräknat)	β-Karoten	172	172
5759 Guacamole (beräknat)	Tiamin	0,06	0,06
5759 Guacamole (beräknat)	Vitamin C	15	15
5759 Guacamole (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,07
5759 Guacamole (beräknat)	Niacinekvivalente	1,6	1,6
5759 Guacamole (beräknat)	Niacin	1,4	1,4
5759 Guacamole (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,28
5759 Guacamole (beräknat)	Folat	83	83