

## Nya livsmedel

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn
316	Rödbeta kokt u. salt (beräknat)
804	Råris kokt m salt
2565	Okra kokt u. salt
2883	Salt u. jod
2899	Ost halloumi stekt eller grillad (beräknat)
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)
3051	Hummus kikärtsröra (beräknat)
3071	Pinjefrö
3620	Lamm färs stekt m. salt (beräknat)
3621	Älg färs m. salt stekt (beräknat)
3800	Lax odlad Norge fjordlax rå över disk
4011	Majskrokar MVU
4183	Färs stekt m. salt (beräknat)
4579	Gratäng broccoligratäng m. cottage cheese tomat veg. (beräknat)
4736	Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)
5155	Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat)
5218	Pepparsås (beräknat)
5305	Saffransris (beräknat)
5452	Gratäng zucchini gratäng m. kalvfärs (beräknat)
5665	Pastagrätäng m. kyckling (beräknat)
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)
5837	Fisk m. apelsin chili ugnstek (beräknat)
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)
6110	Frukostflingor fullkorn berikad typ Specialflingor
6132	Fiskgratäng fisk Bordelaise (beräknat)
6133	Ostkräm (beräknat)
6145	Matvete kokt m. salt
6146	Mathavre kokt m. salt
6154	Psylliumfröskal
6157	Chiafrö
6158	Hampafrö m. skal
6159	Hampafrö u. skal
6160	Vallmofrö
6164	Senap sötstark
6165	Kokosolja
6166	Majonnäs m. sojabönlja fett 80%
6167	Majonnäs m. solrosolja fett 80%
6168	Kräfta kräftstjärtar konserv. u. lag
6169	Sikrom Nordamerikansk
6170	Påläggskaviar m. färskost
6171	Tångkaviar röd
6172	Tångkaviar påläggskaviar
6173	Lax vildfångad Sverige rå

6174	Lax odlad Norge fjordlax rå frysvara
6225	Lax odlad Norge fjordlax rå förpackad
6314	Äggstanning (beräknat)
6330	Jams kokt u. salt
6333	Vindruvor gröna
6334	Vindruvor röda
6336	Dressing hamburgerdressing lätt fett 28 % (beräknat)
6337	Majonnäs äggfri (beräknat)
6338	Sås mango curry m. majonnäs kylvara (beräknat)
6341	Ostsås m. kalkon (beräknat)
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)
6349	Lök stekt m. flytande matfett (beräknat)
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)
6353	Mango currysås hemlagad (beräknat)
6355	Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)
6356	Cowboysoppa m. potatis köttfärs (beräknat)
6357	Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)
6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)
6362	Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat)
6364	Färsruta m. fetaost ugnstekt (beräknat)
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnstekt (beräknat)
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)
6368	Rödbets hummus (beräknat)
6369	Ajvaryoghurt (beräknat)
6370	Karl-Alfredsås m. yoghurt spenat (beräknat)
6372	Chili- och mangosås (beräknat)
6373	Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)
6375	Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)
6377	Gräddsås m. persilja (beräknat)
6378	Köttfärs- och grönsaksbiff stekt (beräknat)
6379	Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)
6380	Gryta kycklinggryta m. bönor kakao (beräknat)
6381	Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnstekt (beräknat)
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)
6384	Mango chutney (beräknat)
6385	Gratäng m. kassler ananas ost (beräknat)
6386	Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat)
6387	Gryta mormors kycklinggryta m. svamp (beräknat)
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)

6389 Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)

6390 Korv falukorv ugnstek m. ajvar (beräknat)

6391 Gryta kyckling tikka masala (beräknat)

6392 Senapskräm (beräknat)

6393 Köttfärslåda (beräknat)

6395 Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)

6396 Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)

6397 Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)

6398 Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)

6399 Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)

6400 Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)

6401 Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)

6402 Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)

6403 Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)

6404 Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)

6405 Gryta chili con quorn veg. (beräknat)

6406 Gryta chili con soja veg. (beräknat)

6407 Färssås m. svampprotein veg. (beräknat)

6408 Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat)

6409 Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)

6410 Halloumi stroganoff veg. (beräknat)

6411 Gryta halloumigryta m. aubergine veg. (beräknat)

6412 Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)

6413 Gryta kalops m. quorn veg. (beräknat)

6414 Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)

6415 Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)

6416 Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)

6417 Bön stroganoff veg. (beräknat)

6418 Gryta m. gröna linser rotfrukter kokosmjölk veg. (beräknat)

6419 Gryta gulasch m. bönor veg. (beräknat)

6420 Grönsaker ugnstekta (beräknat)

6421 Majssås (beräknat)

6422 Gryta kikärtsgryta m. aprikos blandade grönsaker veg. (beräknat)

6423 Svamp stroganoff veg. (beräknat)

6424 Broccolisås (beräknat)

6425 Gryta indisk lammgryta (beräknat)

6426 Sojafärssås veg. (beräknat)

6427 Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)

6429 Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)

6430 Medelhavssås m. grädde saltorkad tomat (beräknat)

6431 Sås m. grädde saltorkad tomat basilika vitlök (beräknat)

6433 Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)

6434 Pasta carbonara m. pasta sojabönor veg. (beräknat)

6436 Lasagne m. linser veg. (beräknat)

6437 Lasagne m. grönsaker veg. (beräknat)

6438 Grönsaksbas grönsakspasta (beräknat)

6439	Tomatsås m. grädde (beräknat)
6440	Morotssås (beräknat)
6441	Ajvar- och spenatsås (beräknat)
6442	Paprika grillad (beräknat)
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)
6448	Grynblandning havre råg vete korn kokt m. salt (beräknat)
6449	Soppa m. kokosmjölk blomkål potatis spenat veg. (beräknat)
6450	Sötpotatis-soppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)
6452	Vegestronesoppa veg. (beräknat)
6453	Gratäng m. quorn ananas veg. (beräknat)
6454	Pumpasoppa veg. (beräknat)
6455	Gryta chiligräda m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)
6456	Lasagne m. skinka (beräknat)
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)
6458	Pastagrätäng Rossini m. kycklingfärs ananas paprika squash tomat purjolök (beräknat)
6459	Köttfärs-sås Vivaldi nöt m. squash majs paprika rödlök ost (beräknat)
6461	Chiapudding (beräknat)
6462	Korv stroganoff hemlagad (beräknat)
6463	Lasagne hemlagad (beräknat)
6468	Havremjöl fullkorn
6478	Öring Sverige höst rå
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)
6480	Kornflingor ångprep. fullkorn
6481	Rågflingor ångprep. fullkorn
6482	Veteflingor ångprep. fullkorn

## Borttagna livsmedel

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn
7	Bordsmargarin fett 70% berikad typ Milda
8	Bordsmargarin extrasaltat fett 60% berikad typ Milda
9	Bordsmargarin mjölkfri fett 60% berikad typ Milda
27	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom oliv
43	Dressing majonnäs fett ca 60%
44	Dressing majonnäs fett ca 40%
46	Dressing olja fett ca 45%
47	Dressing olja fett ca 25%
48	Dressing majonnäs lätt fett ca 15%
65	Mesost fett 17% berikad
67	Mesost lätt fett 9% berikad
88	Margarinost fett 16%
89	Margarinost fett 30%
90	Ost hårdost fett 5%
91	Ost hårdost fett 7%

99	Fetaost fett 25%
141	Yoghurt m. godiskulor fett 5%
161	Matlagningsyoghurt fett 8%
184	Bröd fullkorn graham fibrer ca 6%
196	Bröd vitt fullkorn mjölk fibrer ca 4% typ fiberfranska
197	Bröd vitt vete vatten fibrer ca 3% typ franska
199	Bröd vitt fibrer ca 6% typ baguette
211	Bröd fullkorn råg osötat fibrer ca 9%
212	Bröd fullkorn råg fibrer ca 6%
267	Potatiskrokett fryst
269	Potatismos hemlagat (1989)
276	Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)
391	Salladsbuffé (beräknat)
394	Gröna bönor konserv. m. lag
396	Grönsaksblandning fryst m. ärter majs paprika saltgurka
398	Soppa löksoppa tillagad klar konserv.
399	Löksoppa tillagad pulver
409	Tomatpasta konserv
483	Soppa grönsakssoppa tillagad klar pulver
622	Fikon konserv. m. medelsöt lag
623	Kiwi konserv. u. lag
666	Päronnektar pastöriserad drickf.
671	Nypondryck berikad
674	Gröt för barn fullkorn ätf berik
688	Vällingpulver fullkorn berik
689	Vällingpulver osockrat fullkorn 38% berik
690	Vällingpulver osockrat fullkorn 48% berik
691	Vällingpulver majs berik
692	Välling för barn fullkorn osockrad berik
693	Välling för barn fullkorn berik
800	Pizza m. skaldjur skinka fryst
849	Pasta berikad
850	Pasta kokt u. salt berikad
860	Lasagne_
896	Gula ärter kokta med salt (beräknat)
899	Soppa ärtsoppa tillagad pulver m. fläsk
1016	Gris kassler kotletrrad rökt stekt el. värmd (beräknat)
1020	Gris sidfläsk rimmat stekt (beräknat)
1061	Kalops nöt m. lök morot sås hemlagad
1097	Kinesisk rätt biff nöt m. grönsaker sås
1144	Köttfärslimpa stekt frysvara
1221	Dopp i grytan (beräknat)
1228	Äggstanning hemlagad
1268	Lax konserv
1330	Strömming panerad stekt. (beräknat)
1368	Sushi olika sorter (beräknat)

1401	Räkor kokta
1469	Lever stuvad fryst
1529	Falukorv stekt (beräknat)
1552	Korv stroganoff
1634	Kex rån fyllt sötat m. sorbitol
1635	Kex rån fyllt sötat m. fruktsocker
1643	Wienerbröd
1665	Punschrulle Dammsugare (beräknat)
1680	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)
1718	Matlagningsgrädde fett 5%
1754	Krämsaftkräm pastöriserad berikad
1825	Saft sötningsm. konc.
1937	Vetemjöl bagerivetemjöl berikat
1939	Vetemjöl berikat
1940	Mjöl vete grovt berikat
1952	Vatten mineralvatten m. kalium
2038	Fraiche fett 24%
2042	Crème fraiche blue cheese fett 15%
2045	Frukostost fett 13% Kavli berikad +ABCDE
2050	Majonnäs fettfri fett< 0.5%
2127	Majsvälling (beräknat)
2210	Aloe vera juice syreberikad
2235	Café de Paris sås fett 39%
2237	Prinskorv fett 8% Må gott
2241	Påläggskorv kokt medwurst mager
2244	Frukostflingor fullkorn sockrade m. frön russin 40%
2245	Frukostflingor fullkorn naturell
2399	Lättmargarin fett 30% berikad typ Carlshamn LättLätt
2400	Flytande margarin fett 80% berikad typ Carlshamn gottgott
2402	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Carlshamn Runda Bords
2405	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Carlshamn gottgott
2470	Flytande margarin fett 80% berikad typ Mjuka Milda
2471	Lättmargarin fett 39% berikad typ Milda
2488	Lättmargarin yoghurt fett 28% berikad typ Lätta
2489	Lättmargarin fett 38% berikad Becel olive
3753	Pasta kokt m. salt berikad typ Gammaldags idealmakaroner
3754	Pasta makaroner kokt m. salt berikad
3755	Pasta snabbmakaroner kokt m. salt berikad
3792	Bröd vitt mjukbröd fibrer ca 6%
3796	Grahamsbröd fullkorn fibrer ca 13% typ Polarkraft extrem
3826	Pasta berikad kokt m salt
4085	Lättmargarin m. omega-3 mjölkfri fett 40% berikad typ Carlshamn
4086	Lättmargarin m. växtstanol 7,2% fett 32% berikad typ Benecol
4087	Lättmargarin laktosfri m. växtstanol 7,2% fett 32% berikad typ Benecol
4104	Lättmargarin fett 40% berikad typ VitaDor
4106	Lättmargarin fett 40% berikad typ Willys

4110	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ VitaDor
4111	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Hemköp
5062	Bacon gris rökt stekt (beräknat)
5086	Bordsmargarin fett 59 % berikad typ Flora mellan
5449	Fläsk grytbitar rå (beräknat)
5964	Havredryck
6082	Hårt bröd fullkorn typ vanligt knäckebröd

## Livsmedel med näringsvärdesförändringar

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2490	Bordsmargarin fett 70% berikad typ Becel Gold	Vitamin D	10,00	20,00
2492	Blandfärs rå nöt 70% gris 30% (beräknat)	Jod	4	2
2499	Blandfärs rå nöt 50% gris 50% (beräknat)	Jod	4	1
2506	Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)	Jod	2	3
988	Gris skinka innanlår rå	Jod	5	0
989	Gris skinka fransyska rå	Jod	5	0
990	Gris skinka ytterlår rå	Jod	5	0
991	Gris sidfläsk el. stekfläsk skivor rimmat rå	Jod	5	0
175	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ delikatess	Jod	5	7
180	Hårt bröd vete m. vallmofrö fibrer 6% typ frukost	Jod	3	2
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Selen	0,2	0,0
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Zink	0,10	0,00
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Vitamin A	3	9
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Energi (kcal)	44	54
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Vatten	88,0	85,8
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Kolhydrater	8,9	11,4
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Folat	20	19
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Vitamin B6	0,07	0,06
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Socker totalt	8	10
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Protein	0,6	0,8
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Fibrer	1,9	1,5
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Fosfor	11	15
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	β-Karoten	38	67
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Tiamin	0,10	0,17
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Monosackarider	3,1	3,5
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Disackarider	5,1	6,1
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Sackaros	5,1	6,1
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Energi (kJ)	184	226
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Magnesium	13	9
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Järn	0,20	0,09
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Kalcium	14	25
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Kalium	157	128
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Koppar	0,06	0,04
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Riboflavin	0,02	0,03
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Vitamin C	31	42

560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Niacin	0,2	0,4
560	Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas	Niacinekvivalenter	0,3	0,5
564	Kaktusfikon	Jod	1	2
565	Kiwi grön	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
565	Kiwi grön	Linolsyra C18:2	0,2	0,4
565	Kiwi grön	Vitamin A	4	3
565	Kiwi grön	Selen	1,0	0,0
565	Kiwi grön	Natrium	3	1
565	Kiwi grön	Kolhydrater	10,2	9,6
565	Kiwi grön	Vatten	84,0	85,4
565	Kiwi grön	Aska	0,7	0,6
565	Kiwi grön	Energi (kcal)	56	55
565	Kiwi grön	Socker totalt	9	8
565	Kiwi grön	Vitamin B6	0,06	0,09
565	Kiwi grön	Folat	42	33
565	Kiwi grön	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,4
565	Kiwi grön	Fett	0,4	0,9
565	Kiwi grön	Fosfor	31	33
565	Kiwi grön	Fibrer	3,8	2,7
565	Kiwi grön	Protein	0,9	0,8
565	Kiwi grön	Tiamin	0,02	0,00
565	Kiwi grön	β-Karoten	43	39
565	Kiwi grön	Vitamin E	0,2	2,2
565	Kiwi grön	Energi (kJ)	234	232
565	Kiwi grön	Sackaros	0,7	0,0
565	Kiwi grön	Disackarider	0,7	0,2
565	Kiwi grön	Monosackarider	8,5	8,1
565	Kiwi grön	Kalium	270	289
565	Kiwi grön	Kalcium	27	33
565	Kiwi grön	Järn	0,30	0,22
565	Kiwi grön	Jod	1	2
565	Kiwi grön	Magnesium	30	13
565	Kiwi grön	Niacinekvivalenter	0,7	0,4
565	Kiwi grön	Niacin	0,5	0,3
565	Kiwi grön	Vitamin C	63	71
565	Kiwi grön	Riboflavin	0,05	0,00
1381	Stenbitsrom	Vitamin D	7,00	2,93
1381	Stenbitsrom	Vitamin E	10,0	1,2
1381	Stenbitsrom	β-Karoten	0	156
1381	Stenbitsrom	Tiamin	0,25	0,01
1381	Stenbitsrom	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1381	Stenbitsrom	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
1381	Stenbitsrom	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,4
1381	Stenbitsrom	Energi (kJ)	492	350
1381	Stenbitsrom	Magnesium	3	4
1381	Stenbitsrom	Jod	27	36



1381	Stenbitsrom	Järn	1,00	0,27
1381	Stenbitsrom	Kalcium	43	8
1381	Stenbitsrom	Kalium	73	95
1381	Stenbitsrom	Riboflavin	0,55	4,23
1381	Stenbitsrom	Niacin	0,8	0,1
1381	Stenbitsrom	Niacinekvalenter	3,4	1,9
1390	Mussla konserv. u. lag	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,2
1390	Mussla konserv. u. lag	Retinol	84	42
1390	Mussla konserv. u. lag	Natrium	390	511
1390	Mussla konserv. u. lag	Selen	60,0	67,0
1390	Mussla konserv. u. lag	Zink	3,60	3,63
1390	Mussla konserv. u. lag	Vitamin A	84	42
1390	Mussla konserv. u. lag	Energi (kcal)	96	108
1390	Mussla konserv. u. lag	Aska	2,4	1,8
1390	Mussla konserv. u. lag	Vatten	77,0	74,3
1390	Mussla konserv. u. lag	Kolhydrater	2,3	4,7
1390	Mussla konserv. u. lag	Vitamin B6	0,08	0,00
1390	Mussla konserv. u. lag	Folat	18	31
1390	Mussla konserv. u. lag	Salt	1,0	1,3
1390	Mussla konserv. u. lag	Summa enkelomättade fettsyror	0,5	0,4
1390	Mussla konserv. u. lag	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,8
1390	Mussla konserv. u. lag	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,0
1390	Mussla konserv. u. lag	EPA (C20:5)	0,2	0,4
1390	Mussla konserv. u. lag	DHA (C22:6)	0,1	0,2
1390	Mussla konserv. u. lag	Kolesterol	78,0	85,5
1390	Mussla konserv. u. lag	Protein	15,8	16,9
1390	Mussla konserv. u. lag	Fett	2,5	2,3
1390	Mussla konserv. u. lag	Fosfor	310	222
1390	Mussla konserv. u. lag	Vitamin E	1,2	2,2
1390	Mussla konserv. u. lag	Tiamin	0,02	0,00
1390	Mussla konserv. u. lag	Myristinsyra C14:0	0,0	0,1
1390	Mussla konserv. u. lag	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,3
1390	Mussla konserv. u. lag	Energi (kJ)	400	451
1390	Mussla konserv. u. lag	Magnesium	50	41
1390	Mussla konserv. u. lag	Järn	7,40	4,33
1390	Mussla konserv. u. lag	Kalcium	71	40
1390	Mussla konserv. u. lag	Kalium	140	73
1390	Mussla konserv. u. lag	Riboflavin	0,24	0,18
1390	Mussla konserv. u. lag	Niacin	2,2	0,6
1390	Mussla konserv. u. lag	Niacinekvalenter	5,1	3,4
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Kolesterol	90,1	90,4
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin D	0,88	0,96
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,5	3,4
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin A	95	94
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Selen	0,4	1,7
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Zink	0,24	0,20

1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,61
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Kolhydrater	32,6	32,5
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vatten	51,6	51,8
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Energi (kcal)	242	241
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,5	3,4
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Kolesterol	14,1	15,0
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Fosfor	37	36
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Fibrer	2,4	2,5
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Protein	2,1	1,8
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Tiamin	0,06	0,03
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,2
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Energi (kJ)	1011	1008
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Sackaros	12,6	12,7
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Kalium	77	85
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Magnesium	11	10
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Järn	0,95	0,30
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,04
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Niacinekvalenter	1,1	0,6
1786	Äppelsmulpaj (beräknat)	Niacin	0,8	0,3
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Natrium	24	22
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Zink	0,10	0,07
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Selen	3,2	2,8
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin A	2	3
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Energi (kcal)	73	62
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Aska	0,4	1,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vatten	81,2	83,6
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Kolhydrater	14,5	12,4
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Socker totalt	12	11
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Protein	2,1	1,8
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Fibrer	1,5	0,9
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Fosfor	17	14
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Fett	0,3	0,2
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,3
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	β-Karoten	24	29
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Tiamin	0,01	0,00
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,06
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Sackaros	7,0	5,1
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Disackarider	7,0	5,1
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Monosackarider	4,9	5,6
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Energi (kJ)	305	258
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Järn	0,35	0,23
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Kalcium	11	12
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Magnesium	11	8
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Kalium	146	134
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Niacinekvalenter	0,8	0,9

1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,01
1790	Banan friterad (beräknat)	Zink	0,33	0,29
1790	Banan friterad (beräknat)	Selen	0,8	1,9
1790	Banan friterad (beräknat)	Vitamin A	93	94
1790	Banan friterad (beräknat)	Energi (kcal)	181	176
1790	Banan friterad (beräknat)	Aska	1,7	1,9
1790	Banan friterad (beräknat)	Vatten	60,3	61,0
1790	Banan friterad (beräknat)	Kolhydrater	27,8	27,3
1790	Banan friterad (beräknat)	Folat	14	11
1790	Banan friterad (beräknat)	Socker totalt	8	11
1790	Banan friterad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,8	2,7
1790	Banan friterad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,8	0,7
1790	Banan friterad (beräknat)	Protein	2,5	2,3
1790	Banan friterad (beräknat)	Fosfor	263	264
1790	Banan friterad (beräknat)	Fett	6,2	6,0
1790	Banan friterad (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,2
1790	Banan friterad (beräknat)	β-Karoten	873	879
1790	Banan friterad (beräknat)	Tiamin	0,08	0,11
1790	Banan friterad (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,03
1790	Banan friterad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,4	2,3
1790	Banan friterad (beräknat)	Sackaros	3,9	1,7
1790	Banan friterad (beräknat)	Disackarider	4,1	1,9
1790	Banan friterad (beräknat)	Monosackarider	4,3	9,3
1790	Banan friterad (beräknat)	Energi (kJ)	756	737
1790	Banan friterad (beräknat)	Järn	0,46	0,13
1790	Banan friterad (beräknat)	Kalcium	178	179
1790	Banan friterad (beräknat)	Magnesium	25	21
1790	Banan friterad (beräknat)	Kalium	263	232
1790	Banan friterad (beräknat)	Niacin	1,0	0,6
1790	Banan friterad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,0
1790	Banan friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,38	0,20
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Linolsyra C18:2	7,1	7,0
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,7	9,0
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Selen	0,4	0,1
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Zink	0,62	0,59
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Natrium	35	33
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,30
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Kolhydrater	25,5	23,7
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Aska	0,6	0,8
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Energi (kcal)	318	307
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Folat	17	21
1791	Äpple ugnstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10,1	9,2

1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	9,0	8,9
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,1	1,9
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Jod	1	0
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Fett	22,2	21,0
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Fosfor	77	87
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Fibrer	2,7	4,6
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Protein	3,2	4,1
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,05
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Tiamin	0,07	0,03
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	β-Karoten	47	39
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Vitamin E	4,7	4,5
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,5
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,4	1,3
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Energi (kJ)	1330	1284
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Sackaros	18,9	19,0
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Kalium	143	142
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Magnesium	39	40
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Kalcium	22	23
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Järn	1,10	0,64
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,09
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	1,1
1791	Äpple ugnsstekt m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Vitamin C	4	3
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Jod	3	2
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Natrium	330	325
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Selen	1,4	1,3
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Energi (kcal)	104	105
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Folat	6	7
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Protein	3,0	2,9
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Sackaros	1,0	0,9
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Magnesium	13	12
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Kalium	239	238
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,07
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Niacin	0,9	1,0
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,3	6,4
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Zink	0,76	0,78
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Selen	4,5	4,2
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Natrium	612	595
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Kolhydrater	22,2	22,4

2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Energi (kcal)	258	259
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Folat	12	13
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Socker totalt	5	4
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,11
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Fibrer	2,1	2,0
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Fosfor	91	90
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Protein	8,5	8,4
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	β-Karoten	20	21
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Energi (kJ)	1082	1084
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Sackaros	1,5	1,3
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Monosackarider	2,7	2,6
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Disackarider	2,0	1,9
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Järn	0,72	0,71
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Magnesium	19	16
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Niacinekvalenter	3,4	3,5
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,21
2510	Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat)	Natrium	419	418
2510	Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin A	62	63
2510	Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,13
2510	Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat)	β-Karoten	39	56
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,20
2512	Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)	Natrium	395	393
2512	Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin A	53	54
2512	Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)	β-Karoten	34	46
2512	Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)	Magnesium	23	22
2512	Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,16
998	Häst hamburgerkött rökt	Jod	5	0
1003	Gris bacon rå	Jod	5	0
183	Hårt bröd fullkorn vete havre kli m. socker örtekryddor fibrer 10,5%	Jod	3	2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin D	0,47	0,56
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Retinol	15	
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Selen	1,5	2,8
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Zink	1,26	1,22
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Kolhydrater	40,3	40,2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Aska	1,8	1,9
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vatten	43,3	43,5
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Energi (kcal)	240	239
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Kolesterol	6,7	6,9
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Fosfor	158	156
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Fett	4,9	5,0
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Fibrer	2,9	3,1
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Protein	6,6	6,3
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,15
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Tiamin	0,15	0,11
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	β-Karoten	11	

185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Energi (kJ)	1004	1000
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Sackaros	1,8	1,9
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Koppar	0,23	
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Kalium	224	231
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Järn	1,57	1,48
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,10
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Niacinekvalenter	4,2	3,6
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Niacin	3,0	2,5
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin C	0	1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Zink	1,09	1,02
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Selen	1,8	3,9
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin A	88	87
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,87
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Energi (kcal)	284	283
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vatten	37,9	38,2
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Kolhydrater	38,2	38,0
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,2	5,3
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Kolesterol	14,9	15,7
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Protein	6,6	6,1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fibrer	3,7	4,0
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fett	10,8	10,9
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fosfor	379	377
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Tiamin	0,15	0,10
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,09
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,7
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Energi (kJ)	1190	1185
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Järn	1,66	1,53
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Kalium	190	201
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Magnesium	46	45
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin C	0	1
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Niacin	2,1	1,3
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Niacinekvalenter	3,3	2,4
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,08
574	Mango	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
574	Mango	Natrium	2	4
574	Mango	Selen	1,0	0,0
574	Mango	Zink	0,00	0,10
574	Mango	Vitamin A	196	58
574	Mango	Energi (kcal)	69	56
574	Mango	Aska	0,5	0,3
574	Mango	Vatten	82,0	86,0
574	Mango	Kolhydrater	15,0	11,3
574	Mango	Folat	36	24
574	Mango	Vitamin B6	0,13	0,07
574	Mango	Socket totalt	11	10
574	Mango	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,2

574	Mango	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,0
574	Mango	Protein	0,5	0,7
574	Mango	Fibrer	1,7	1,1
574	Mango	Fosfor	11	13
574	Mango	Fett	0,3	0,6
574	Mango	Vitamin E	1,8	0,9
574	Mango	β-Karoten	2350	682
574	Mango	Tiamin	0,06	0,05
574	Mango	Monosackarider	6,4	4,4
574	Mango	Disackarider	4,1	6,0
574	Mango	Sackaros	4,1	6,0
574	Mango	Energi (kJ)	288	235
574	Mango	Järn	0,10	0,12
574	Mango	Kalcium	10	15
574	Mango	Kalium	156	150
574	Mango	Riboflavin	0,06	0,03
574	Mango	Vitamin C	28	26
574	Mango	Niacin	0,6	0,9
574	Mango	Niacinekvivalenter	0,7	1,0
576	Nektarin	Oljesyra C18:1	0,2	0,1
576	Nektarin	Linolsyra C18:2	0,2	0,1
576	Nektarin	Selen	0,2	0,0
576	Nektarin	Vitamin A	4	13
576	Nektarin	Energi (kcal)	56	53
576	Nektarin	Vatten	86,0	86,1
576	Nektarin	Kolhydrater	11,7	10,9
576	Nektarin	Folat	4	8
576	Nektarin	Vitamin B6	0,02	0,04
576	Nektarin	Socket totalt	11	10
576	Nektarin	Summa enkelomättade fettsyror	0,2	0,1
576	Nektarin	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,1
576	Nektarin	Fibrer	0,4	1,3
576	Nektarin	Fosfor	16	25
576	Nektarin	Fett	0,5	0,3
576	Nektarin	Vitamin E	1,8	0,4
576	Nektarin	β-Karoten	49	106
576	Nektarin	Monosackarider	3,7	4,2
576	Nektarin	Disackarider	7,7	5,6
576	Nektarin	Sackaros	7,7	5,6
576	Nektarin	Energi (kJ)	236	223
576	Nektarin	Magnesium	8	9
576	Nektarin	Jod	0	3
576	Nektarin	Kalcium	5	7
576	Nektarin	Kalium	210	257
576	Nektarin	Riboflavin	0,04	0,02

576	Nektarin	Vitamin C	5	3
576	Nektarin	Niacin	1,1	0,7
576	Nektarin	Niacinekvivalenter	1,3	0,9
577	Papaya	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
577	Papaya	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,1
577	Papaya	Oljesyra C18:1	0,0	0,1
577	Papaya	Vitamin A	87	39
577	Papaya	Natrium	3	14
577	Papaya	Kolhydrater	8,8	8,9
577	Papaya	Vatten	88,0	87,6
577	Papaya	Aska	0,6	0,4
577	Papaya	Energi (kcal)	43	48
577	Papaya	Socker totalt	9	10
577	Papaya	Vitamin B6	0,02	0,04
577	Papaya	Folat	10	37
577	Papaya	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,2
577	Papaya	Summa mättade fettsyror	0,0	0,2
577	Papaya	Fett	0,1	0,6
577	Papaya	Fosfor	5	9
577	Papaya	Fibrer	1,9	1,8
577	Papaya	Protein	0,6	0,8
577	Papaya	Tiamin	0,03	0,02
577	Papaya	β-Karoten	1043	185
577	Papaya	Vitamin E	1,8	0,3
577	Papaya	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
577	Papaya	Energi (kJ)	179	201
577	Papaya	Sackaros	4,4	0,0
577	Papaya	Disackarider	4,4	0,0
577	Papaya	Monosackarider	4,8	9,5
577	Papaya	Kalium	255	215
577	Papaya	Kalcium	24	21
577	Papaya	Järn	0,10	0,22
577	Papaya	Magnesium	10	17
577	Papaya	Niacinekvivalenter	0,4	0,5
577	Papaya	Niacin	0,3	0,4
577	Papaya	Vitamin C	62	68
1400	Räka konserv. u. lag	Oljesyra C18:1	0,1	0,0
1400	Räka konserv. u. lag	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,0
1400	Räka konserv. u. lag	Retinol	18	0
1400	Räka konserv. u. lag	Natrium	980	1010
1400	Räka konserv. u. lag	Selen	21,0	20,3
1400	Räka konserv. u. lag	Zink	1,30	0,74
1400	Räka konserv. u. lag	Vitamin A	18	0
1400	Räka konserv. u. lag	Energi (kcal)	108	73
1400	Räka konserv. u. lag	Aska	3,6	3,1
1400	Räka konserv. u. lag	Vatten	71,0	79,2



1400	Räka konserv. u. lag	Kolhydrater	0,3	1,2
1400	Räka konserv. u. lag	Vitamin B6	0,06	0,00
1400	Räka konserv. u. lag	Folat	2	4
1400	Räka konserv. u. lag	Summa mättade fettsyror	0,2	0,1
1400	Räka konserv. u. lag	Summa enkelomättade fettsyror	0,2	0,1
1400	Räka konserv. u. lag	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,1
1400	Räka konserv. u. lag	EPA (C20:5)	0,2	0,0
1400	Räka konserv. u. lag	DHA (C22:6)	0,1	0,0
1400	Räka konserv. u. lag	Kolesterol	244,0	172,0
1400	Räka konserv. u. lag	Protein	24,0	16,3
1400	Räka konserv. u. lag	Fett	1,1	0,3
1400	Räka konserv. u. lag	Fosfor	265	99
1400	Räka konserv. u. lag	Vitamin D	0,61	0,00
1400	Räka konserv. u. lag	Vitamin E	1,5	3,1
1400	Räka konserv. u. lag	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
1400	Räka konserv. u. lag	Energi (kJ)	454	306
1400	Räka konserv. u. lag	Magnesium	49	19
1400	Räka konserv. u. lag	Järn	3,10	0,15
1400	Räka konserv. u. lag	Kalcium	115	37
1400	Räka konserv. u. lag	Koppar	0,21	0,23
1400	Räka konserv. u. lag	Kalium	122	94
1400	Räka konserv. u. lag	Riboflavin	0,03	0,00
1400	Räka konserv. u. lag	Niacin	1,8	0,3
1400	Räka konserv. u. lag	Niacinekvalenter	6,2	3,0
1403	Havskräfta kokt	Jod	77	180
1008	Gris skinka lufttorkad italiensk	Jod	5	3
1009	Gris skinka rökt fett 6%	Jod	5	0
581	Sharon	Jod	1	0
583	Päron	Selen	0,4	0,0
583	Päron	Kolhydrater	11,0	11,5
583	Päron	Vatten	84,5	85,2
583	Päron	Aska	0,3	0,2
583	Päron	Socker totalt	9	11
583	Päron	Monosackarider	7,5	10,1
583	Päron	Fosfor	11	9
583	Päron	Fibrer	3,9	2,7
583	Päron	Protein	0,4	0,3
583	Päron	Tiamin	0,01	0,03
583	Päron	Riboflavin	0,02	0,04
583	Päron	β-Karoten	16	14
583	Päron	Vitamin E	0,5	0,1
583	Päron	Sackaros	1,0	1,2
583	Päron	Disackarider	1,0	1,2
583	Päron	Kalcium	11	7
583	Päron	Kalium	106	105

583	Päron	Järn	0,18	0,14
583	Päron	Magnesium	7	5
583	Päron	Niacinekvivalenter	0,2	0,3
583	Päron	Niacin	0,1	0,2
583	Päron	Vitamin C	5	3
587	Vindruvor	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
587	Vindruvor	Selen	0,4	0,0
587	Vindruvor	Zink	0,10	0,00
587	Vindruvor	Vitamin A	3	1
587	Vindruvor	Aska	0,4	0,5
587	Vindruvor	Vatten	81,0	81,9
587	Vindruvor	Kolhydrater	15,7	15,6
587	Vindruvor	Protein	0,7	0,6
587	Vindruvor	Folat	4	6
587	Vindruvor	Socker totalt	15	16
587	Vindruvor	Summa mättade fettsyror	0,2	0,1
587	Vindruvor	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,0
587	Vindruvor	Monosackarider	14,7	16,1
587	Vindruvor	Fibrer	1,6	1,3
587	Vindruvor	Fosfor	13	19
587	Vindruvor	Fett	0,6	0,2
587	Vindruvor	Vitamin E	0,4	0,2
587	Vindruvor	β-Karoten	33	7
587	Vindruvor	Tiamin	0,09	0,07
587	Vindruvor	Riboflavin	0,06	0,01
587	Vindruvor	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,0
587	Vindruvor	Sackaros	0,3	0,0
587	Vindruvor	Disackarider	0,4	0,0
587	Vindruvor	Energi (kJ)	314	291
587	Vindruvor	Energi (kcal)	75	70
587	Vindruvor	Natrium	2	1
587	Vindruvor	Järn	0,30	0,23
587	Vindruvor	Kalcium	11	10
587	Vindruvor	Kalium	185	215
587	Vindruvor	Magnesium	9	7
587	Vindruvor	Koppar	0,07	0,09
587	Vindruvor	Vitamin C	11	3
587	Vindruvor	Niacin	0,3	0,2
587	Vindruvor	Niacinekvivalenter	0,4	0,3
587	Vindruvor	Vitamin B6	0,11	0,04
588	Äpple m. skal	Järn	0,88	0,09
589	Äpple u. skal	Protein	0,2	0,0
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,2	2,1
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Zink	0,58	0,56
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Natrium	283	277
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Kolhydrater	1,5	1,4

1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Vatten	85,4	85,7
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Energi (kcal)	73	71
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,3	2,2
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Fosfor	70	69
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Fett	4,5	4,3
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	β-Karoten	118	117
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,45
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Energi (kJ)	304	295
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,0
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Kalium	140	138
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Kalcium	23	22
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Järn	0,58	0,56
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Jod	26	25
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Vitamin C	6	5
1411	Räka stuvad (beräknat)	Selen	8,0	8,4
1411	Räka stuvad (beräknat)	Zink	0,48	0,47
1411	Räka stuvad (beräknat)	Energi (kcal)	135	134
1411	Räka stuvad (beräknat)	Vatten	76,0	76,1
1411	Räka stuvad (beräknat)	Protein	6,9	6,8
1411	Räka stuvad (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1411	Räka stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,26
1411	Räka stuvad (beräknat)	β-Karoten	86	87
1411	Räka stuvad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1411	Räka stuvad (beräknat)	Energi (kJ)	564	563
1411	Räka stuvad (beräknat)	Järn	0,22	0,19
1411	Räka stuvad (beräknat)	Kalium	64	65
1411	Räka stuvad (beräknat)	Niacin	0,6	0,5
1411	Räka stuvad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,9	1,8
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Vitamin A	91	94
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Selen	5,3	5,4
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Natrium	406	407
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Kolhydrater	2,6	2,7
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Vatten	84,0	83,6
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Aska	1,3	1,4
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Energi (kcal)	90	89
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Fosfor	53	54
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Tiamin	0,02	0,03
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	β-Karoten	433	473
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,06
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Energi (kJ)	377	371
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Monosackarider	0,4	0,6
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Kalium	69	84
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Kalcium	28	29
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Järn	0,17	0,18
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Magnesium	14	15

1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Natrium	207	206
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Selen	16,1	16,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Zink	0,83	0,84
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin A	56	53
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	104	103
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vatten	80,8	80,9
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,06
1803	Blåbärssylt	Jod	1	2
1812	Cumberlandsås (beräknat)	Fosfor	16	
1019	Gris kött kokt m. salt (beräknat)	Jod	27	25
598	Apelsinskal	Fosfor	21	
599	Aprikos torkad	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
599	Aprikos torkad	Oljesyra C18:1	0,2	0,0
599	Aprikos torkad	Vitamin A	363	46
599	Aprikos torkad	Zink	0,70	0,30
599	Aprikos torkad	Selen	0,5	0,0
599	Aprikos torkad	Protein	3,6	2,2
599	Aprikos torkad	Kolhydrater	49,9	41,0
599	Aprikos torkad	Vatten	31,0	39,6
599	Aprikos torkad	Aska	3,0	11,4
599	Aprikos torkad	Socker totalt	42	39
599	Aprikos torkad	Folat	10	13
599	Aprikos torkad	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,3
599	Aprikos torkad	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
599	Aprikos torkad	Summa enkelomättade fettsyror	0,2	0,0
599	Aprikos torkad	Monosackarider	12,6	35,5
599	Aprikos torkad	Fosfor	117	67
599	Aprikos torkad	Jod	3	18
599	Aprikos torkad	Fibrer	12,0	5,3
599	Aprikos torkad	Riboflavin	0,15	0,01
599	Aprikos torkad	Tiamin	0,01	0,02
599	Aprikos torkad	β-Karoten	4350	525
599	Aprikos torkad	Vitamin E	6,2	3,6
599	Aprikos torkad	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
599	Aprikos torkad	Energi (kcal)	245	190
599	Aprikos torkad	Energi (kJ)	1024	795
599	Aprikos torkad	Disackarider	29,5	3,9
599	Aprikos torkad	Sackaros	29,5	3,9
599	Aprikos torkad	Koppar	0,27	0,30
599	Aprikos torkad	Magnesium	41	34
599	Aprikos torkad	Kalium	1380	1039
599	Aprikos torkad	Kalcium	45	71
599	Aprikos torkad	Järn	6,00	1,35

599	Aprikos torkad	Natrium	10	9
599	Aprikos torkad	Vitamin B6	0,16	0,09
599	Aprikos torkad	Niacinekvivalenter	3,6	2,9
599	Aprikos torkad	Niacin	3,0	2,5
599	Aprikos torkad	Vitamin C	2	1
601	Blåbär torkade	Jod	6	5
603	Dadlar torkade	Linolsyra C18:2	0,2	0,0
603	Dadlar torkade	Vitamin A	3	1
603	Dadlar torkade	Zink	0,30	0,40
603	Dadlar torkade	Protein	2,0	2,4
603	Dadlar torkade	Kolhydrater	68,0	71,9
603	Dadlar torkade	Vatten	22,0	16,0
603	Dadlar torkade	Socket totalt	69	58
603	Dadlar torkade	Folat	13	19
603	Dadlar torkade	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,0
603	Dadlar torkade	Monosackarider	48,8	58,0
603	Dadlar torkade	Fett	0,4	0,6
603	Dadlar torkade	Fosfor	40	68
603	Dadlar torkade	Jod	2	17
603	Dadlar torkade	Fibrer	6,0	7,5
603	Dadlar torkade	Riboflavin	0,10	0,07
603	Dadlar torkade	Tiamin	0,09	0,05
603	Dadlar torkade	β-Karoten	30	9
603	Dadlar torkade	Vitamin E	0,3	0,7
603	Dadlar torkade	Energi (kcal)	299	321
603	Dadlar torkade	Energi (kJ)	1253	1345
603	Dadlar torkade	Disackarider	20,5	0,0
603	Dadlar torkade	Sackaros	20,5	0,0
603	Dadlar torkade	Magnesium	35	55
603	Dadlar torkade	Kalium	650	727
603	Dadlar torkade	Kalcium	32	68
603	Dadlar torkade	Järn	1,30	2,21
603	Dadlar torkade	Natrium	3	11
603	Dadlar torkade	Vitamin B6	0,19	0,17
603	Dadlar torkade	Niacinekvivalenter	2,5	1,7
603	Dadlar torkade	Niacin	2,2	1,3
604	Fikon torkade	Linolsyra C18:2	0,6	0,3
604	Fikon torkade	Oljesyra C18:1	0,3	0,2
604	Fikon torkade	Linolensyra C18:3	0,0	0,4
604	Fikon torkade	Selen	2,3	0,6
604	Fikon torkade	Vitamin A	7	1
604	Fikon torkade	Aska	2,0	2,3
604	Fikon torkade	Vatten	16,8	27,5
604	Fikon torkade	Kolhydrater	57,9	55,9
604	Fikon torkade	Protein	3,6	3,1
604	Fikon torkade	Folat	8	3

604	Fikon torkade	Socketer totalt	60	43
604	Fikon torkade	Salt	0,0	0,3
604	Fikon torkade	Summa enkelomättade fettsyror	0,3	0,2
604	Fikon torkade	Summa mättade fettsyror	0,2	0,1
604	Fikon torkade	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,7
604	Fikon torkade	Monosackarider	58,0	43,3
604	Fikon torkade	Fibrer	18,5	10,0
604	Fikon torkade	Jod	4	2
604	Fikon torkade	Fosfor	68	75
604	Fikon torkade	β-Karoten	78	6
604	Fikon torkade	Riboflavin	0,09	0,04
604	Fikon torkade	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,1
604	Fikon torkade	Stearinsyra C18:0	0,1	0,0
604	Fikon torkade	Sackaros	1,9	0,0
604	Fikon torkade	Disackarider	1,9	0,0
604	Fikon torkade	Energi (kJ)	1238	1127
604	Fikon torkade	Energi (kcal)	296	269
604	Fikon torkade	Natrium	11	111
604	Fikon torkade	Järn	2,20	1,44
604	Fikon torkade	Kalcium	144	191
604	Fikon torkade	Kalium	710	784
604	Fikon torkade	Magnesium	59	67
604	Fikon torkade	Koppar	0,31	0,30
604	Fikon torkade	Vitamin C	0	1
604	Fikon torkade	Niacin	0,7	0,9
604	Fikon torkade	Niacinekvivalenter	1,3	1,4
604	Fikon torkade	Vitamin B6	0,22	0,35
605	Katrinplommon	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
605	Katrinplommon	Linolsyra C18:2	0,2	0,1
605	Katrinplommon	Vitamin A	12	19
605	Katrinplommon	Zink	0,50	0,40
605	Katrinplommon	Selen	0,5	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	434	433
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Järn	1,11	1,12
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kalcium	42	43
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin C	13	11
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,0	0,1
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin A	47	43
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Zink	0,94	0,95
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Natrium	160	159
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vatten	86,7	86,8
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	50	49
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	208	206
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Kalium	180	179

1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Kalcium	38	39
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Järn	1,25	1,27
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Vitamin C	13	11
198	Bröd vitt osötat fibrer ca 2,5% typ italienskt	Jod	6	0
200	Bröd vitt vete fibrer ca 2,5% typ baguette	Folat	23	31
200	Bröd vitt vete fibrer ca 2,5% typ baguette	Riboflavin	0,03	0,06
200	Bröd vitt vete fibrer ca 2,5% typ baguette	Tiamin	0,15	0,23
200	Bröd vitt vete fibrer ca 2,5% typ baguette	Vitamin B6	0,11	0,08
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,1	1,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,1	3,2
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin D	0,57	0,88
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin A	88	89
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Selen	1,6	3,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Zink	0,69	1,13
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Natrium	556	565
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kolhydrater	41,5	38,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Aska	2,5	2,9
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vatten	37,4	38,0
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Energi (kcal)	291	286
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fullkorn totalt	0	25
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Folat	9	11
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,2	3,3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,2	5,4
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kolesterol	14,9	15,9
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Jod	44	45
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fosfor	317	379
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fett	10,5	11,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fibrer	1,4	3,5
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Protein	6,6	6,4
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,08
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Tiamin	0,16	0,10
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,2
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,0	3,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Energi (kJ)	1219	1197
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Sackaros	0,1	0,2
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Disackarider	2,3	2,1
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Magnesium	18	40
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kalium	122	203
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Kalcium	214	220
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Järn	0,65	1,27
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,07
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,3	2,7
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Niacin	2,1	1,6

206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Natrium	461	460
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Zink	0,76	0,66
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Selen	1,6	4,9
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Energi (kcal)	258	256
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Vatten	39,5	40,0
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kolhydrater	44,4	44,1
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,4	0,5
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Protein	6,3	5,6
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Fibrer	2,9	3,3
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Fett	5,3	5,5
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Fosfor	109	107
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	β-Karoten	0	4
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Tiamin	0,24	0,14
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,03
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Natrium	295	294
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Selen	2,7	2,8
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Vatten	83,9	84,0
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Fosfor	82	81
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,09
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Järn	1,21	1,20
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Kalcium	13	14
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Niacin	2,2	2,1
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Niacinekvalenter	3,7	3,6
1028	Gris kött grillat (beräknat)	Jod	15	13
1029	Rullsylta (beräknat)	Jod	93	90
1032	Kalv filé stekt (beräknat)	Jod	22	20
1033	Kalv kotlett stekt (beräknat)	Jod	16	19
605	Katrinplommon	Protein	2,6	2,3
605	Katrinplommon	Kolhydrater	53,9	48,6
605	Katrinplommon	Vatten	32,5	37,3
605	Katrinplommon	Aska	1,8	6,3
605	Katrinplommon	Socker totalt	38	37
605	Katrinplommon	Folat	4	1
605	Katrinplommon	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,1
605	Katrinplommon	Monosackarider	29,0	36,5
605	Katrinplommon	Fett	0,5	0,3
605	Katrinplommon	Fosfor	79	69
605	Katrinplommon	Jod	1	2
605	Katrinplommon	Fibrer	8,7	5,2
605	Katrinplommon	Riboflavin	0,16	0,03
605	Katrinplommon	Tiamin	0,08	0,03
605	Katrinplommon	β-Karoten	140	193
605	Katrinplommon	Vitamin E	2,3	1,1
605	Katrinplommon	Energi (kcal)	251	219
605	Katrinplommon	Energi (kJ)	1049	918



605	Katrinplommon	Disackarider	8,6	0,0
605	Katrinplommon	Sackaros	8,6	0,0
605	Katrinplommon	Koppar	0,38	0,28
605	Katrinplommon	Magnesium	52	36
605	Katrinplommon	Kalium	740	734
605	Katrinplommon	Kalcium	51	64
605	Katrinplommon	Järn	2,00	1,44
605	Katrinplommon	Natrium	4	3
605	Katrinplommon	Vitamin B6	0,26	0,04
605	Katrinplommon	Niacinekvalenter	2,4	3,1
605	Katrinplommon	Niacin	2,0	2,7
605	Katrinplommon	Vitamin C	3	1
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Disackarider	0,8	0,9
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Energi (kJ)	1081	1072
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Järn	1,20	0,99
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kalcium	18	19
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kalium	120	138
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Magnesium	31	29
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Niacin	2,6	1,2
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Niacinekvalenter	3,6	2,2
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,11
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	Folat	37	51
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	Riboflavin	0,08	0,11
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	Tiamin	0,12	0,17
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	Vitamin B6	0,14	0,19
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	Niacinekvalenter	2,5	3,1
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor	Niacin	1,6	2,2
1429	Blodbröd paltbröd frysvara	Jod	6	0
2561	Ruccolasallat	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
2561	Ruccolasallat	Oljesyra C18:1	0,1	0,0
2561	Ruccolasallat	Zink	0,47	0,40
2561	Ruccolasallat	Vitamin A	119	95
2561	Ruccolasallat	Selen	0,3	2,0
2561	Ruccolasallat	Natrium	27	30
2561	Ruccolasallat	Kolhydrater	2,0	0,0
2561	Ruccolasallat	Vatten	91,7	93,1
2561	Ruccolasallat	Aska	1,4	1,5
2561	Ruccolasallat	Energi (kcal)	28	21
2561	Ruccolasallat	Folat	97	88
2561	Ruccolasallat	Socket totalt	1	0
2561	Ruccolasallat	Vitamin B6	0,07	0,08
2561	Ruccolasallat	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,1
2561	Ruccolasallat	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,0
2561	Ruccolasallat	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
2561	Ruccolasallat	Fosfor	52	44

2561	Ruccolasallat	Fett	0,7	0,4
2561	Ruccolasallat	Protein	2,6	3,6
2561	Ruccolasallat	Tiamin	0,04	0,19
2561	Ruccolasallat	β-Karoten	1424	1132
2561	Ruccolasallat	Vitamin E	0,4	0,2
2561	Ruccolasallat	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
2561	Ruccolasallat	Energi (kJ)	115	89
2561	Ruccolasallat	Sackaros	0,7	0,0
2561	Ruccolasallat	Monosackarider	0,2	0,0
2561	Ruccolasallat	Disackarider	0,7	0,0
2561	Ruccolasallat	Kalium	369	326
2561	Ruccolasallat	Koppar	0,08	0,19
2561	Ruccolasallat	Kalcium	160	216
2561	Ruccolasallat	Järn	1,46	1,26
2561	Ruccolasallat	Magnesium	47	28
2561	Ruccolasallat	Niacinekvalenter	0,7	1,3
2561	Ruccolasallat	Niacin	0,3	0,7
2561	Ruccolasallat	Riboflavin	0,09	0,18
2561	Ruccolasallat	Vitamin C	15	20
3035	Sill inlagd m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin D	6,07	6,13
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,7	7,9
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Zink	0,43	0,51
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Vitamin A	9	10
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Selen	8,1	6,3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Natrium	832	747
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Kolhydrater	13,7	14,5
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Vatten	59,8	59,7
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Energi (kcal)	237	239
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Salt	2,1	1,9
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Folat	0	4
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Socket totalt	12	11
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,06
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,6	4,7
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10,2	10,3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,6	1,7
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Fibrer	0,5	0,0
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Fosfor	86	80
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Fett	17,8	18,0
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Protein	5,6	5,3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	β-Karoten	62	65
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Vitamin E	4,4	4,0
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Energi (kJ)	992	1001
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Sackaros	10,0	9,3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Monosackarider	1,8	1,4

3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Disackarider	10,1	9,3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Kalium	85	82
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Järn	0,83	0,80
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Magnesium	45	28
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Niacinekvalenter	1,6	1,9
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Niacin	0,6	1,0
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,62
3136	Bulgur kokt m. salt (beräknat)	Jod	27	28
3243	Kvarg naturell fett 0,2%	Vitamin A	0	2
3243	Kvarg naturell fett 0,2%	Vitamin B6	0,05	0,00
3243	Kvarg naturell fett 0,2%	β-Karoten	0	28
3243	Kvarg naturell fett 0,2%	Riboflavin	0,16	0,21
1042	Nöt oxbringa rimmad kokt u. salt (beräknat)	Jod	0	3
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Zink	4,84	4,85
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Natrium	287	288
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Kolesterol	63,1	63,3
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Jod	15	14
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Protein	24,3	24,4
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Energi (kJ)	577	578
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Järn	2,87	2,88
619	Aprikos konserv. m. sockerlag	Jod	3	0
226	Bröd vitt glutenfritt	Folat	17	28
226	Bröd vitt glutenfritt	Riboflavin	0,04	0,06
226	Bröd vitt glutenfritt	Tiamin	0,01	0,10
226	Bröd vitt glutenfritt	β-Karoten	3	5
226	Bröd vitt glutenfritt	Vitamin B6	0,02	0,04
226	Bröd vitt glutenfritt	Niacinekvalenter	0,7	1,0
226	Bröd vitt glutenfritt	Niacin	0,4	0,7
227	Bröd mörkt glutenfritt	Folat	29	42
227	Bröd mörkt glutenfritt	β-Karoten	6	8
227	Bröd mörkt glutenfritt	Tiamin	0,09	0,13
227	Bröd mörkt glutenfritt	Riboflavin	0,06	0,09
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Folat	4	5
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,08
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Tiamin	0,03	0,04
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,10
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Kalium	100	143
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Vitamin B12	0,11	0,14
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Jod	9	7
1434	Lamm bräss rå	Jod	0	2
1843	Glass isglass	Jod	0	1
1844	Glass sorbet	Jod	0	1
1845	Glass isglass saftis	Jod	0	1
227	Bröd mörkt glutenfritt	Niacin	1,1	1,5
227	Bröd mörkt glutenfritt	Niacinekvalenter	1,5	2,0

227	Bröd mörkt glutenfritt	Vitamin B6	0,10	0,15
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,8	6,7
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin D	0,87	1,48
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin A	193	191
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Selen	2,3	5,5
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Zink	0,53	0,43
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Kolhydrater	36,8	36,5
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vatten	33,2	33,7
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Energi (kcal)	365	363
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,9	1,0
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,8	2,9
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,7	10,9
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Kolesterol	41,0	42,8
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Fosfor	85	83
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Fett	21,5	21,6
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Fibrer	1,1	1,5
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Protein	5,8	5,1
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,07
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Tiamin	0,13	0,06
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin E	2,2	2,1
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,4
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,1	1,2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,6	0,5
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Energi (kJ)	1527	1518
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Sackaros	4,3	4,4
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Disackarider	6,1	6,2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Magnesium	15	13
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Kalium	103	120
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Kalcium	41	42
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Järn	0,61	0,40
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,04
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Niacinekvalenter	2,8	1,4
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Niacin	1,8	0,5
635	Apelsinsallad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,1	3,2
635	Apelsinsallad (beräknat)	Selen	0,3	0,1
635	Apelsinsallad (beräknat)	Zink	0,16	0,08
635	Apelsinsallad (beräknat)	Vitamin A	3	4
635	Apelsinsallad (beräknat)	Vatten	77,0	77,4
635	Apelsinsallad (beräknat)	Kolhydrater	14,2	14,3
635	Apelsinsallad (beräknat)	Folat	29	31
635	Apelsinsallad (beräknat)	Monosackarider	7,3	6,4
635	Apelsinsallad (beräknat)	Fibrer	1,9	1,4
635	Apelsinsallad (beräknat)	Fosfor	38	34
635	Apelsinsallad (beräknat)	Fett	4,6	4,7
635	Apelsinsallad (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,0
635	Apelsinsallad (beräknat)	β-Karoten	40	14

635	Apelsinsallad (beräknat)	Tiamin	0,10	0,21
635	Apelsinsallad (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,03
635	Apelsinsallad (beräknat)	Sackaros	4,9	5,2
635	Apelsinsallad (beräknat)	Disackarider	5,0	5,3
635	Apelsinsallad (beräknat)	Energi (kJ)	454	455
635	Apelsinsallad (beräknat)	Energi (kcal)	108	109
635	Apelsinsallad (beräknat)	Järn	0,42	0,38
635	Apelsinsallad (beräknat)	Kalcium	39	26
635	Apelsinsallad (beräknat)	Kalium	188	159
635	Apelsinsallad (beräknat)	Magnesium	15	13
635	Apelsinsallad (beräknat)	Niacin	0,3	0,5
635	Apelsinsallad (beräknat)	Niacinekivalenter	0,6	0,7
635	Apelsinsallad (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
638	Fruksallad (beräknat)	Selen	0,4	0,0
638	Fruksallad (beräknat)	Zink	0,10	0,07
638	Fruksallad (beräknat)	Vitamin A	2	3
638	Fruksallad (beräknat)	Aska	0,4	0,5
638	Fruksallad (beräknat)	Vatten	84,5	85,0
638	Fruksallad (beräknat)	Kolhydrater	12,0	11,8
638	Fruksallad (beräknat)	Folat	23	21
638	Fruksallad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
638	Fruksallad (beräknat)	Monosackarider	6,5	7,6
638	Fruksallad (beräknat)	Fibrer	2,3	1,9
638	Fruksallad (beräknat)	Fett	0,2	0,3
638	Fruksallad (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,6
638	Fruksallad (beräknat)	β-Karoten	27	21
638	Fruksallad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,08
638	Fruksallad (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,02
638	Fruksallad (beräknat)	Sackaros	3,4	2,7
638	Fruksallad (beräknat)	Disackarider	3,4	2,7
638	Fruksallad (beräknat)	Energi (kJ)	241	235
638	Fruksallad (beräknat)	Energi (kcal)	57	56
638	Fruksallad (beräknat)	Järn	0,39	0,15
638	Fruksallad (beräknat)	Kalcium	18	15
638	Fruksallad (beräknat)	Kalium	174	164
638	Fruksallad (beräknat)	Magnesium	15	10
638	Fruksallad (beräknat)	Vitamin C	29	32
638	Fruksallad (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,09
1445	Nöt lever rå	Jod	4	0
3786	Dinkelmjöl	Folat	43	34
3786	Dinkelmjöl	Vitamin B6	0,23	0,26
3786	Dinkelmjöl	Riboflavin	0,11	0,08
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Natrium	362	363
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Zink	2,68	2,69
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Vitamin A	54	59
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,19

1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Energi (kcal)	152	153
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Aska	1,5	1,7
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Vatten	72,8	72,3
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Kolhydrater	1,9	2,1
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Folat	6	7
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Socket totalt	1	2
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Protein	13,1	13,2
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Fibrer	0,4	0,5
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Fosfor	123	125
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,4
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	β-Karoten	46	101
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,07
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Sackaros	0,3	0,2
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Monosackarider	0,7	0,9
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Energi (kJ)	635	638
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Järn	1,56	1,57
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Kalcium	21	22
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Magnesium	17	18
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Kalium	191	219
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Vitamin C	1	2
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Niacin	3,3	3,4
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,7	5,8
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,35
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Jod	35	32
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Protein	6,5	6,4
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Selen	9,4	9,6
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Zink	3,95	3,94
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Vitamin D	0,79	1,03
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Aska	5,0	5,1
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Kolhydrater	8,4	8,3
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Jod	74	69
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Tiamin	0,31	0,30
241	Potatis råstekt (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,23
242	Potatis kokt stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,23
244	Pommes frites friterad potatis värmd i ugn fett ca 7% frysvara	Jod	2	0
245	Pommes frites friterad potatis fett ca 11% frysvara	Jod	2	0
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Jod	2	0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Vitamin D	0,72	0,77
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Kolesterol	3,3	3,4
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,6	0,5
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin D	0,71	0,76
1453	Kyckling lever rå	Jod	5	0
1455	Ren lever rå	Jod	5	0
1457	Kyckling lever stekt (beräknat)	Jod	27	21
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,32
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Selen	16,7	17,1

1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Zink	4,50	4,48
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Protein	22,9	22,8
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vatten	55,0	55,1
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	11,9	11,8
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Jod	23	18
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Fett	7,7	7,8
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,25	0,24
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	3,70	3,69
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Sackaros	0,0	0,0
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	881	880
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Järn	10,46	10,43
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Kalium	237	240
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Niacin	12,6	12,4
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	16,8	16,6
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,57	0,56
1866	Lakritskonfekt	Jod	9	0
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Sackaros	0,0	0,0
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Energi (kJ)	1554	1553
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Järn	0,86	0,85
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Magnesium	24	23
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Kalium	175	176
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Niacin	2,6	2,5
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,3	5,2
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,75	0,95
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Zink	2,80	2,79
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Selen	10,9	11,1
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	1109	1108
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Kalium	235	236
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Järn	1,62	1,60
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	8,8	8,7
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Niacin	5,2	5,1
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,25
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Selen	12,3	12,5
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Zink	1,92	1,91
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin D	0,76	0,97
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vatten	59,6	59,7
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Kolhydrater	7,4	7,3
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Protein	20,1	20,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Fibrer	0,4	0,5
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Jod	66	61
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Tiamin	0,57	0,56
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Järn	1,59	1,57
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Magnesium	31	30
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Kalium	269	271
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,27	0,26
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Niacin	8,0	7,9

1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Niacinekvalenter	11,8	11,7
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Vitamin A	14	19
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Zink	2,71	2,66
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Selen	2,4	2,3
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Natrium	339	297
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Kolhydrater	2,9	3,6
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Vatten	83,6	83,0
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Energi (kcal)	72	75
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Salt	0,8	0,7
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Socketer totalt	2	3
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Folat	12	11
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Kolesterol	22,1	22,0
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Fibrer	1,1	0,9
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Protein	8,2	8,3
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,05
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	β-Karoten	114	175
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,1
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Energi (kJ)	302	313
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Monosackarider	2,0	2,6
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Kalium	153	163
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Kalcium	18	15
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Järn	1,20	1,23
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Niacinekvalenter	3,6	3,7
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Niacin	2,0	2,2
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Vitamin C	19	18
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Natrium	362	322
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Selen	2,4	2,3
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Zink	1,36	1,30
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Vitamin A	123	126
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Energi (kcal)	89	85
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Aska	1,6	1,5
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Vatten	81,1	80,9
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Kolhydrater	3,5	4,1
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Folat	11	9
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Salt	0,9	0,8
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Fibrer	1,2	0,9
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Fosfor	85	84
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,0
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	β-Karoten	1147	1173
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Tiamin	0,03	0,04
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Monosackarider	1,3	1,8
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Energi (kJ)	371	356
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Järn	0,92	0,93
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Kalcium	22	19
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Magnesium	15	14



1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Kalium	176	175
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Vitamin C	4	3
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Niacin	2,5	2,6
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Niacinekvalenter	3,9	4,0
1075	Gryta lamm m. lök tomat (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,14
1075	Gryta lamm m. lök tomat (beräknat)	Energi (kcal)	109	98
1075	Gryta lamm m. lök tomat (beräknat)	Energi (kJ)	458	412
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,13
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Selen	3,9	4,0
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Kolhydrater	2,1	2,0
252	Lapskojs (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,28
252	Lapskojs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,1
252	Lapskojs (beräknat)	Kolesterol	13,6	13,7
253	Pitepalt (beräknat)	Selen	1,4	1,9
253	Pitepalt (beräknat)	Zink	1,07	1,05
253	Pitepalt (beräknat)	Kolhydrater	25,2	25,1
253	Pitepalt (beräknat)	Vatten	59,1	59,2
253	Pitepalt (beräknat)	Energi (kcal)	181	180
253	Pitepalt (beräknat)	Jod	48	47
253	Pitepalt (beräknat)	Protein	5,0	4,8
253	Pitepalt (beräknat)	Tiamin	0,12	0,10
253	Pitepalt (beräknat)	β-Karoten	3	4
253	Pitepalt (beräknat)	Energi (kJ)	756	754
253	Pitepalt (beräknat)	Magnesium	29	28
253	Pitepalt (beräknat)	Kalium	263	265
253	Pitepalt (beräknat)	Kalcium	9	10
253	Pitepalt (beräknat)	Järn	0,86	0,82
253	Pitepalt (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,18
253	Pitepalt (beräknat)	Niacinekvalenter	3,4	3,2
253	Pitepalt (beräknat)	Niacin	2,6	2,4
257	Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,16
257	Janssons frestelse (beräknat)	Kolesterol	35,0	35,1
258	Laxpudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,3
258	Laxpudding (beräknat)	Natrium	580	475
258	Laxpudding (beräknat)	Zink	0,51	0,50
258	Laxpudding (beräknat)	Selen	9,8	8,3
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin A	48	45
258	Laxpudding (beräknat)	Retinol	39	35
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin D	3,44	2,76
258	Laxpudding (beräknat)	Energi (kcal)	113	111
258	Laxpudding (beräknat)	Vatten	74,2	74,7
258	Laxpudding (beräknat)	Aska	2,4	2,2
258	Laxpudding (beräknat)	Kolhydrater	9,5	9,6
258	Laxpudding (beräknat)	Folat	20	18
258	Laxpudding (beräknat)	Salt	1,5	1,2
258	Laxpudding (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,3	1,2

258	Laxpudding (beräknat)	DHA (C22:6)	0,3	0,2
258	Laxpudding (beräknat)	Kolesterol	56,3	54,8
258	Laxpudding (beräknat)	Protein	8,5	8,2
258	Laxpudding (beräknat)	Fett	4,2	4,1
258	Laxpudding (beräknat)	Jod	17	21
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,5
258	Laxpudding (beräknat)	β-Karoten	115	119
258	Laxpudding (beräknat)	Tiamin	0,10	0,11
258	Laxpudding (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,7
258	Laxpudding (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,1
258	Laxpudding (beräknat)	Disackarider	2,1	1,9
258	Laxpudding (beräknat)	Sackaros	0,8	0,6
258	Laxpudding (beräknat)	Energi (kJ)	472	465
258	Laxpudding (beräknat)	Järn	0,52	0,50
258	Laxpudding (beräknat)	Kalcium	56	54
258	Laxpudding (beräknat)	Kalium	310	312
258	Laxpudding (beräknat)	Niacin	2,6	2,8
258	Laxpudding (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,3	4,4
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,23	0,22
259	Sillpudding (beräknat)	Vitamin D	1,55	1,64
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Kolesterol	5,6	5,7
1459	Nöt lever stekt (beräknat)	Jod	26	20
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,39
1463	Korvkaka (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,49
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,41
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Selen	26,0	26,1
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Zink	1,32	1,31
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Protein	10,6	10,5
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Jod	28	25
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Tiamin	0,14	0,13
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Energi (kcal)	145	144
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Energi (kJ)	606	602
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Järn	3,63	3,61
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Kalium	124	125
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Niacin	6,4	6,3
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Zink	2,27	2,26
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Selen	8,4	8,6
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,35
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Fosfor	219	218
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Jod	36	34
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Kalium	172	173
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Järn	5,16	5,15
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Niacinekvivalenter	8,3	8,2
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Niacin	6,1	6,0
1466	Njursauté (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,49
1466	Njursauté (beräknat)	Selen	48,9	49,0

1466	Njursauté (beräknat)	Energi (kcal)	131	130
1466	Njursauté (beräknat)	Energi (kJ)	548	544
1466	Njursauté (beräknat)	Järn	2,78	2,77
1466	Njursauté (beräknat)	Kalium	122	123
1466	Njursauté (beräknat)	Niacin	3,8	3,7
1466	Njursauté (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,5	5,4
1466	Njursauté (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,13
1880	Skumboll m. chokladöverdrag	Jod	15	6
3840	Ägg rått eko.	Vitamin D	1,47	3,57
3841	Äggula rå eko.	Vitamin D	3,85	9,15
3845	Dinkel speltvete kokt m. salt (beräknat)	Folat	10	8
3845	Dinkel speltvete kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
3845	Dinkel speltvete kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,06
1080	Renshav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin A	56	55
1080	Renshav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,63
1080	Renshav brynt m. matfett salt (beräknat)	Kolesterol	87,2	87,6
1080	Renshav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin E	1,9	1,8
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,33
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Kolesterol	39,4	39,5
1082	Skinksås (beräknat)	Selen	3,6	3,9
1082	Skinksås (beräknat)	Vitamin D	0,97	1,00
1082	Skinksås (beräknat)	Protein	8,4	8,3
1082	Skinksås (beräknat)	Tiamin	0,14	0,13
1082	Skinksås (beräknat)	Järn	0,25	0,23
1082	Skinksås (beräknat)	Kalium	193	194
1082	Skinksås (beräknat)	Niacin	1,5	1,4
1082	Skinksås (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,2	3,1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,14
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Selen	2,0	2,2
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Kolesterol	20,6	20,7
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Järn	0,97	0,96
259	Sillpudding (beräknat)	Jod	25	26
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,07
263	Pytt i panna m. rotfrukt svamp veg. (beräknat)	Vitamin D	3,13	3,15
263	Pytt i panna m. rotfrukt svamp veg. (beräknat)	Järn	0,52	0,45
672	Havredryck choklad berikad	Vitamin D	1,50	1,10
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vitamin A	0	1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Zink	0,52	0,55
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Selen	0,5	0,9
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Protein	2,2	2,1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Kolhydrater	11,8	11,3
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vatten	79,5	80,1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Aska	0,9	1,0
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Fullkorn totalt	10	9

678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Monosackarider	4,5	4,7
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Fosfor	81	79
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Fibrer	3,3	3,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	β-Karoten	6	7
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Energi (kJ)	349	339
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Energi (kcal)	83	81
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Disackarider	0,4	0,1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Sackaros	0,5	0,2
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Magnesium	39	37
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Kalium	106	104
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Kalcium	21	20
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Järn	1,03	1,10
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Natrium	94	92
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1885	Mandelmassa	Jod	1	0
1886	Kakaopulver fett 20-22%	Jod	3	0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,9	6,8
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vitamin A	157	156
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Zink	1,10	1,06
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Selen	0,1	0,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	53,0	53,5
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	451	454
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,9	6,8
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12,9	13,4
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kolesterol	23,8	25,3
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Jod	3	2
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fett	23,8	24,1
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fosfor	136	135
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Fibrer	4,8	4,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,09	0,08
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vitamin D	1,16	2,28
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,5	1,6
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,5	1,7
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	2,1	2,3
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1887	1899
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Disackarider	36,1	36,0
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Sackaros	36,0	35,9
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kalium	279	293
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Kalcium	18	17
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Järn	1,57	1,52
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Magnesium	57	58
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	1,0	1,1
1888	Chokladboll hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
4095	Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Milda	Vitamin D	10,00	20,00

4112	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ ICA	Vitamin D	7,50	19,50
272	Potatis stuvad (beräknat)	Selen	0,7	0,8
272	Potatis stuvad (beräknat)	Zink	0,32	0,31
272	Potatis stuvad (beräknat)	Fosfor	70	69
272	Potatis stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,45	0,46
272	Potatis stuvad (beräknat)	Energi (kJ)	395	394
272	Potatis stuvad (beräknat)	Järn	0,28	0,27
272	Potatis stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,14
273	Potatisbullar stekta (beräknat)	Vitamin D	0,33	0,61
274	Potatismos hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,36
275	Potatisgratäng m. mjölk ost hemlagad (beräknat)	Jod	41	40
275	Potatisgratäng m. mjölk ost hemlagad (beräknat)	β-Karoten	33	38
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Niacin	0,8	0,9
685	Stuvning vit (beräknat)	Selen	1,9	2,2
685	Stuvning vit (beräknat)	Zink	0,52	0,51
685	Stuvning vit (beräknat)	Vitamin A	28	29
685	Stuvning vit (beräknat)	Vitamin D	1,27	1,31
685	Stuvning vit (beräknat)	Protein	4,4	4,3
685	Stuvning vit (beräknat)	Fosfor	122	121
685	Stuvning vit (beräknat)	Fett	5,4	5,5
685	Stuvning vit (beräknat)	β-Karoten	21	22
685	Stuvning vit (beräknat)	Energi (kJ)	418	417
685	Stuvning vit (beräknat)	Järn	0,08	0,06
685	Stuvning vit (beräknat)	Kalium	186	187
685	Stuvning vit (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,1
685	Stuvning vit (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
694	Välling fullkorn berikad	Jod	59	11
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,34
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Selen	16,9	17,0
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Zink	3,03	3,02
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Riboflavin	0,62	0,61
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Energi (kJ)	732	731
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Järn	2,72	2,71
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Kalium	214	215
4117	Nudlar kokta m. kryddor	Jod	6	2
4134	Ägg stekt eko. (beräknat)	Vitamin D	1,56	3,54
4135	Ägg kokt eko. (beräknat)	Vitamin D	1,32	3,21
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)	Vitamin D	0,60	0,78
277	Potatisgratäng m. vispgrädde ost (beräknat)	Vitamin A	147	148
277	Potatisgratäng m. vispgrädde ost (beräknat)	β-Karoten	129	133
278	Potatismos m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,37
700	Havredryck berikad	Vitamin D	1,62	1,10
700	Havredryck berikad	Fullkorn totalt	10	0
705	Korngryn ångprep. fullkorn	Jod	7	1
1488	Korv falukorv kött 58%	Jod	5	2
1491	Korv fläskkorv kokt kött 48%	Jod	5	0

1500	Korv varmkorv kött 51-54%	Jod	5	2
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,4	4,2
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Selen	0,2	0,1
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Zink	0,30	0,28
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Vatten	74,5	74,6
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Kolhydrater	11,5	11,2
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Protein	1,9	2,1
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Folat	51	53
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Socket totalt	10	9
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,5	4,3
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Monosackarider	7,7	7,6
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Fibrer	2,5	2,8
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Fosfor	45	46
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Fett	7,8	7,5
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Jod	43	42
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,0
4504	Grönkålssallad (beräknat)	β-Karoten	1164	1156
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Tiamin	0,07	0,08
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,06
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,7
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Sackaros	1,7	1,8
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Energi (kJ)	536	527
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Energi (kcal)	128	126
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Järn	0,68	0,54
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Kalium	237	230
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Kalcium	61	58
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Natrium	311	310
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Vitamin C	43	42
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,3
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,12
4505	Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,05
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)	Jod	92	88
1112	Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,43
1112	Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Jod	65	63
1113	Frikadeller kalv (beräknat)	Vitamin D	0,65	0,93
1114	Wallenbergare kalv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,51	0,95
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Natrium	785	744
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Selen	2,4	2,3
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Zink	2,12	2,08
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin A	23	30
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,13
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Energi (kcal)	112	115
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Aska	2,7	2,8
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vatten	76,7	76,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kolhydrater	3,9	4,6
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Folat	13	11

1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Salt	2,0	1,9
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,1	3,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kolesterol	23,5	23,4
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Protein	9,1	9,3
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Fibrer	1,3	1,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Fosfor	89	90
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,07
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,6
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	β-Karoten	157	233
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Tiamin	0,03	0,06
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Monosackarider	2,3	3,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Energi (kJ)	467	480
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Järn	1,18	1,21
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kalcium	22	19
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kalium	210	226
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,13
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin C	6	5
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Niacin	2,2	2,4
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,9	4,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin B12	0,38	0,37
709	Vetekli	Jod	3	2
711	Kruskakli grovt vetekli	Jod	3	2
293	Rädisa	Linolensyra C18:3	0,0	1,2
293	Rädisa	Linolsyra C18:2	0,0	0,1
293	Rädisa	Oljesyra C18:1	0,0	0,1
293	Rädisa	Vitamin A	1	0
293	Rädisa	Zink	0,50	0,10
293	Rädisa	Selen	0,1	0,0
293	Rädisa	Kolhydrater	2,2	0,7
293	Rädisa	Vatten	95,0	96,5
293	Rädisa	Aska	0,5	0,6
293	Rädisa	Energi (kcal)	15	11
293	Rädisa	Socker totalt	2	1
293	Rädisa	Folat	27	25
293	Rädisa	Summa fleromättade fettsyror	0,0	0,1
293	Rädisa	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,1
293	Rädisa	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
293	Rädisa	Fosfor	36	15
293	Rädisa	Fett	0,1	0,4
293	Rädisa	Fibrer	1,6	1,1
293	Rädisa	Protein	0,6	0,7
293	Rädisa	Tiamin	0,02	0,01
293	Rädisa	β-Karoten	15	4
293	Rädisa	Vitamin E	0,1	0,0
293	Rädisa	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1

293	Rädisa	Energi (kJ)	64	47
293	Rädisa	Monosackarider	1,6	1,4
293	Rädisa	Koppar	0,04	0,01
293	Rädisa	Kalium	280	209
293	Rädisa	Kalcium	41	24
293	Rädisa	Järn	0,80	0,19
293	Rädisa	Magnesium	10	6
293	Rädisa	Niacinekvivalenter	0,3	0,4
293	Rädisa	Niacin	0,2	0,3
293	Rädisa	Vitamin C	33	15
293	Rädisa	Vitamin B6	0,06	0,07
1516	Korv prinskorv kött 61%	Jod	5	2
1918	Brännvin renat el. vodka vol. % 40	Jod	0	1
1921	Konjak el. brandy vol. % 40	Jod	0	1
1925	Gin vol. % 40	Jod	0	1
1926	Whisky vol. % 40	Jod	0	1
1119	Köttbullar nöt stekta (beräknat)	Vitamin D	0,30	0,47
1120	Köttbullar gris stekta (beräknat)	Jod	71	67
1120	Köttbullar gris stekta (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,73
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Natrium	773	732
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Selen	2,5	2,4
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Vitamin A	21	29
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Zink	1,29	1,25
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Energi (kcal)	119	122
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Vatten	76,5	75,8
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Kolhydrater	3,9	4,6
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Folat	12	11
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Salt	1,9	1,8
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Protein	7,9	8,0
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Fibrer	1,3	1,0
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Fosfor	97	98
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Fett	7,8	7,7
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Jod	28	26
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,08
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,5
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,28
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	β-Karoten	145	222
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Tiamin	0,14	0,17
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Monosackarider	2,3	3,0
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Energi (kJ)	497	509
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Järn	0,70	0,73
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Kalcium	22	18
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Kalium	221	237
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,15
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Vitamin C	6	5
1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Niacin	2,0	2,1



1121	Köttfärssås gris (beräknat)	Niacinekvalenter	3,4	3,6
1124	Nöt färs stekt tacokryddad (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,31
1125	Lammfärsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,43
1126	Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Jod	88	84
1126	Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,64
1127	Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Jod	87	85
1127	Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,40	0,48
302	Rotmos hemlagad	Jod	1	0
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Energi (kcal)	83	78
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,11
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Energi (kJ)	347	326
306	Morot stuvad (beräknat)	Selen	0,6	0,8
306	Morot stuvad (beräknat)	Energi (kcal)	82	81
306	Morot stuvad (beräknat)	Fett	4,7	4,8
306	Morot stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,53	0,56
306	Morot stuvad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
306	Morot stuvad (beräknat)	Järn	0,18	0,17
306	Morot stuvad (beräknat)	Kalium	157	158
1929	Kaffedrink Irish coffee m.whiskey vispad gräddes (beräknat)	Energi (kcal)	79	78
1930	Bovetemjöl	Tiamin	0,35	0,34
1930	Bovetemjöl	Riboflavin	0,11	0,09
1930	Bovetemjöl	Vitamin B6	0,28	0,39
1930	Bovetemjöl	Niacin	5,4	6,3
1930	Bovetemjöl	Niacinekvalenter	7,7	8,5
1128	Pannbiff nöt stekt (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,49
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Jod	91	89
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,64
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,2
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,9
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,3	3,5
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Retinol	69	65
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Zink	1,85	1,86
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin A	70	66
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Selen	7,9	8,6
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Natrium	480	470
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Kolhydrater	13,7	12,3
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vatten	63,2	64,1
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Aska	1,9	1,8
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Energi (kcal)	179	177
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Folat	26	24
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,1	1,2
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,6	3,8
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Fett	8,5	8,8
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Fosfor	141	134
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Fibrer	1,1	1,5
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Protein	11,5	11,3

1130	Parisersmörgås (beräknat)	Tiamin	0,16	0,19
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin D	0,53	0,99
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin E	1,9	2,0
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,17
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Energi (kJ)	751	741
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Kalium	205	200
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Kalcium	33	31
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Järn	1,16	1,15
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Magnesium	18	19
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,5	4,1
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Niacin	2,2	1,8
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,17
1131	Pannbiff älg stekt (beräknat)	Vitamin D	0,24	0,41
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Zink	2,76	2,72
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vitamin A	20	27
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Selen	3,1	2,9
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Natrium	746	706
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Kolhydrater	3,7	4,5
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vatten	80,2	79,6
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Energi (kcal)	79	82
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Salt	1,9	1,8
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Folat	11	10
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Kolesterol	21,0	20,9
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Fett	2,5	2,4
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Fosfor	95	96
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Fibrer	1,2	1,0
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Protein	9,7	9,9
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Tiamin	0,05	0,07
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	β-Karoten	140	214
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,10
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,6
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Energi (kJ)	330	342
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,9
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Kalium	220	235
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Kalcium	20	17
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Järn	1,52	1,55
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,1	4,3
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Niacin	2,3	2,5
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vitamin C	6	5
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,14
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin D	0,09	0,10
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	β-Karoten	215	217
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Retinol	91	90
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	275	273
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Zink	0,83	0,82
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Natrium	490	485

315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Vatten	77,1	77,2
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Energi (kcal)	115	114
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Kolesterol	102,1	101,0
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Jod	63	62
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Fosfor	120	119
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Fett	7,5	7,4
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Protein	6,2	6,1
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,15
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	β-Karoten	1860	1848
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	0,46	1,02
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Energi (kJ)	483	479
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,52	0,51
317	Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,05
732	Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin D	0,82	1,28
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Jod	5	2
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)	Jod	5	2
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Jod	5	2
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	50	51
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Selen	1,1	0,9
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Kolhydrater	6,4	6,5
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Protein	8,5	8,4
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Folat	10	11
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	2,1	2,0
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Jod	9	7
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	113	112
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Fibrer	1,1	1,0
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,13
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	155	167
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Energi (kJ)	783	784
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Disackarider	1,7	1,6
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Sackaros	1,7	1,6
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Energi (kcal)	187	188
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Magnesium	18	17
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Järn	0,74	0,73
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Natrium	496	487
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,12
321	Stjälselleri	Jod	2	1
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Oljesyra C18:1	0,1	0,2
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Linolsyra C18:2	0,3	0,4
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Natrium	5	2
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Selen	1,0	0,0
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Zink	1,90	1,10
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Vitamin A	18	8
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Energi (kcal)	67	102
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Vatten	81,0	70,2
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Kolhydrater	7,5	9,7

324	Bondbönor färska kokta u. salt	Folat	104	66
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Socket totalt	2	1
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Summa mättade fettsyror	0,1	0,2
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,2
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,4
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Protein	5,6	9,0
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Fibrer	4,2	9,0
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Fett	0,6	1,0
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Fosfor	95	162
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Vitamin E	0,3	0,0
324	Bondbönor färska kokta u. salt	β-Karoten	210	96
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Tiamin	0,17	0,15
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Riboflavin	0,11	0,14
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Monosackarider	1,2	0,0
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Disackarider	0,5	1,1
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Sackaros	0,5	1,1
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Energi (kJ)	278	427
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Magnesium	38	41
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Järn	1,90	1,82
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Kalcium	22	35
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Kalium	250	413
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Vitamin B6	0,07	0,16
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Vitamin C	33	2
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Niacin	1,5	1,7
324	Bondbönor färska kokta u. salt	Niacinekvalenter	2,4	3,2
325	Broccoli	Linolensyra C18:3	0,1	0,2
325	Broccoli	Linolsyra C18:2	0,0	0,1
325	Broccoli	Oljesyra C18:1	0,0	0,1
325	Broccoli	Vitamin A	39	48
325	Broccoli	Zink	0,40	0,70
325	Broccoli	Selen	0,5	1,0
325	Broccoli	Natrium	4	9
325	Broccoli	Kolhydrater	3,1	2,3
325	Broccoli	Vatten	89,1	88,2
325	Broccoli	Aska	0,9	0,6
325	Broccoli	Energi (kcal)	35	40
325	Broccoli	Folat	175	95
325	Broccoli	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,3
325	Broccoli	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,1
325	Broccoli	Summa mättade fettsyror	0,0	0,2
325	Broccoli	Jod	1	2
325	Broccoli	Fett	0,3	0,6
325	Broccoli	Fibrer	3,1	4,0
325	Broccoli	Protein	3,5	4,3

325	Broccoli	Tiamin	0,08	0,15
325	Broccoli	β-Karoten	470	578
325	Broccoli	Vitamin E	0,4	1,6
325	Broccoli	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
325	Broccoli	Energi (kJ)	147	167
325	Broccoli	Sackaros	0,2	0,0
325	Broccoli	Disackarider	0,2	0,0
325	Broccoli	Monosackarider	1,7	1,9
325	Broccoli	Kalium	332	397
325	Broccoli	Kalcium	62	48
325	Broccoli	Järn	0,66	1,06
325	Broccoli	Magnesium	23	22
325	Broccoli	Niacinekvivalenter	1,2	1,5
325	Broccoli	Niacin	0,6	0,8
325	Broccoli	Vitamin C	83	79
325	Broccoli	Vitamin B6	0,21	0,13
330	Sojabönsgröddar	Jod	2	0
331	Gröna bönor	Linolsyra C18:2	0,0	0,1
331	Gröna bönor	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
331	Gröna bönor	Natrium	6	0
331	Gröna bönor	Selen	0,5	1,0
331	Gröna bönor	Vitamin A	15	21
331	Gröna bönor	Energi (kcal)	30	27
331	Gröna bönor	Vatten	90,0	91,3
331	Gröna bönor	Kolhydrater	3,5	2,1
331	Gröna bönor	Folat	36	58
331	Gröna bönor	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
331	Gröna bönor	Protein	1,8	2,1
331	Gröna bönor	Fibrer	3,9	3,4
331	Gröna bönor	Fett	0,1	0,4
331	Gröna bönor	Fosfor	39	38
331	Gröna bönor	Jod	1	2
331	Gröna bönor	Vitamin E	0,3	0,4
331	Gröna bönor	β-Karoten	180	179
331	Gröna bönor	Tiamin	0,09	0,12
331	Gröna bönor	Riboflavin	0,11	0,09
331	Gröna bönor	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
331	Gröna bönor	Monosackarider	1,2	2,2
331	Gröna bönor	Disackarider	0,5	0,0
331	Gröna bönor	Sackaros	0,5	0,0
331	Gröna bönor	Energi (kJ)	125	113
331	Gröna bönor	Magnesium	22	25
331	Gröna bönor	Järn	1,00	1,04
331	Gröna bönor	Kalcium	48	52
331	Gröna bönor	Kalium	235	286
331	Gröna bönor	Koppar	0,08	0,06

331	Gröna bönor	Vitamin B6	0,10	0,06
331	Gröna bönor	Vitamin C	16	8
331	Gröna bönor	Niacin	0,7	0,8
331	Gröna bönor	Niacinekvalenter	1,0	1,1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,12	1,50
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Zink	0,77	0,73
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Selen	5,8	7,0
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Protein	6,9	6,6
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Kolhydrater	17,6	17,4
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vatten	67,1	67,3
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Fett	6,2	6,3
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Fosfor	143	142
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Fibrer	0,8	1,0
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,18
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,11	0,08
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	11	12
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	156	155
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	652	649
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Sackaros	0,0	0,1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Magnesium	19	18
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Kalium	180	187
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Kalcium	106	107
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Järn	0,69	0,61
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,07
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Niacin	0,8	0,3
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Niacinekvalenter	2,3	1,8
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Selen	5,6	6,7
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Zink	0,70	0,67
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,86	1,05
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vatten	69,5	69,6
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Kolhydrater	15,3	15,2
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Protein	6,3	6,0
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Fibrer	0,7	0,9
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Fosfor	129	128
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	12	13
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,17
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,8
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Sackaros	0,0	0,1
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	631	628
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	151	150
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Järn	0,64	0,57
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Kalium	160	166
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Magnesium	17	16
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Niacinekvalenter	2,1	1,6
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Niacin	0,7	0,3

734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,05
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,3
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin D	0,85	1,04
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Zink	0,70	0,67
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Selen	5,6	6,7
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Protein	6,3	6,0
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Kolhydrater	15,3	15,2
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vatten	68,6	68,8
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,7	3,8
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Fett	7,8	7,9
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Fosfor	128	127
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Fibrer	0,7	0,9
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,17
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	β-Karoten	18	19
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	158	157
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	662	659
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Sackaros	0,0	0,1
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Magnesium	17	16
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Kalium	158	164
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Järn	0,65	0,58
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,05
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Niacin	0,7	0,3
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Niacinekvalenter	2,1	1,6
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Selen	4,0	6,0
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Zink	0,61	0,55
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Vitamin D	1,38	1,73
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Vatten	50,9	51,2
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Kolhydrater	22,0	21,8
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Protein	6,0	5,5
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Fibrer	0,7	0,9
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Fosfor	162	161
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	β-Karoten	41	43
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Tiamin	0,13	0,07
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,12
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Sackaros	0,0	0,1
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Energi (kJ)	1182	1176
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Energi (kcal)	282	281
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Järn	0,51	0,38
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Kalcium	119	120
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Kalium	138	149
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Magnesium	14	13
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Niacinekvalenter	2,3	1,4
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Niacin	1,1	0,3
736	Våfflor m. ägg (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,05
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	1,0

737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,66
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Zink	0,36	0,30
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Selen	1,3	3,4
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Protein	3,8	3,3
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Kolhydrater	21,6	21,4
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Vatten	48,7	48,9
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,8	0,7
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,6	6,5
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Kolesterol	60,7	61,2
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Fett	24,7	24,8
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Fosfor	61	60
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Fibrer	0,7	1,0
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Tiamin	0,11	0,05
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Energi (kcal)	323	322
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Energi (kJ)	1354	1348
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Disackarider	1,6	1,7
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Magnesium	10	9
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Kalium	81	92
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Järn	0,35	0,21
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Natrium	51	52
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,03
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Niacin	1,1	0,3
737	Våfflor u. ägg (beräknat)	Niacinekvalenter	1,8	0,9
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,5
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Selen	6,1	7,0
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Zink	1,35	1,32
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin D	0,77	0,92
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vatten	64,7	64,8
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Kolhydrater	12,6	12,5
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Protein	7,6	7,4
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Fibrer	0,6	0,7
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Fosfor	149	148
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Fett	12,7	12,8
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Jod	29	28
739	Fläskpannkaka (beräknat)	β-Karoten	12	13
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Tiamin	0,13	0,11
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,16
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Energi (kJ)	820	817
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Energi (kcal)	196	195
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Järn	0,64	0,58
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Kalium	161	165
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin C	0	1
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Niacinekvalenter	2,7	2,3
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Niacin	1,1	0,7
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,10



1541	Pölsa stekt värmd (beräknat)	Jod	2	1
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,18
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Selen	2,1	2,0
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Zink	0,60	0,61
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Kolhydrater	16,2	16,3
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Folat	16	17
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Socker totalt	4	3
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,9	5,0
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Fosfor	74	73
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,10
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Energi (kJ)	782	783
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Natrium	359	353
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Magnesium	18	17
1553	Kalvsylta	Jod	1	3
4663	Matfettsblandning fett 43% typ Bregott mindre	Vitamin D	10,90	20,00
1155	Duva rå m. skinn	Jod	5	8
1156	Fasan rå	Jod	5	8
1157	Fasan rå m. skinn	Jod	5	8
1558	Hasselnötter	Linolsyra C18:2	6,4	5,7
1558	Hasselnötter	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1558	Hasselnötter	Oljesyra C18:1	48,3	50,9
1558	Hasselnötter	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,1
1558	Hasselnötter	Vitamin A	4	1
1558	Hasselnötter	Zink	2,00	2,07
1558	Hasselnötter	Selen	3,0	0,0
1558	Hasselnötter	Kolhydrater	9,4	0,5
1558	Hasselnötter	Vatten	5,4	3,2
1558	Hasselnötter	Aska	3,6	2,4
1558	Hasselnötter	Protein	13,0	13,3
1558	Hasselnötter	Socker totalt	3	4
1558	Hasselnötter	Folat	72	78
1558	Hasselnötter	Summa fleromättade fettsyror	6,5	5,7
1558	Hasselnötter	Summa enkelomättade fettsyror	48,8	51,1
1558	Hasselnötter	Summa mättade fettsyror	4,5	4,8
1558	Hasselnötter	Monosackarider	0,9	1,1
1558	Hasselnötter	Fett	62,6	64,6
1558	Hasselnötter	Fosfor	310	354
1558	Hasselnötter	Fibrer	6,0	16,1
1558	Hasselnötter	Tiamin	0,50	0,19
1558	Hasselnötter	Riboflavin	0,11	0,07
1558	Hasselnötter	β-Karoten	42	9
1558	Hasselnötter	Vitamin E	21,0	25,8
1558	Hasselnötter	Stearinsyra C18:0	1,1	1,4
1558	Hasselnötter	Palmitinsyra C16:0	3,1	3,3
1558	Hasselnötter	Myristinsyra C14:0	0,2	0,0

1558	Hasselnötter	Energi (kJ)	2745	2753
1558	Hasselnötter	Energi (kcal)	656	658
1558	Hasselnötter	Koppar	1,40	1,39
1558	Hasselnötter	Magnesium	160	148
1558	Hasselnötter	Kalcium	188	166
1558	Hasselnötter	Kalium	445	820
1558	Hasselnötter	Järn	3,60	2,98
1558	Hasselnötter	Natrium	3	0
1558	Hasselnötter	Vitamin B6	0,61	0,25
1558	Hasselnötter	Niacinekvivalenter	3,3	3,5
1558	Hasselnötter	Niacin	1,1	1,3
1558	Hasselnötter	Vitamin C	1	0
1559	Jordnötssmör	Jod	2	0
1560	Jordnötter torkade	Socketer totalt	3	
1560	Jordnötter torkade	Jod	2	0
1562	Jordnötter rostade saltade	Palmitoljesyra C16:1	0,1	3,2
1562	Jordnötter rostade saltade	Oljesyra C18:1	31,7	1,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Linolsyra C18:2	5,2	36,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Selen	9,8	0,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Zink	2,50	2,56
1562	Jordnötter rostade saltade	Vitamin A	0	1
1562	Jordnötter rostade saltade	Protein	26,7	22,4
1562	Jordnötter rostade saltade	Aska	3,2	3,7
1562	Jordnötter rostade saltade	Kolhydrater	7,9	9,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Folat	75	115
1562	Jordnötter rostade saltade	Salt	1,2	1,9
1562	Jordnötter rostade saltade	Summa mättade fettsyror	7,4	2,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Summa enkelomättade fettsyror	32,8	5,2
1562	Jordnötter rostade saltade	Summa fleromättade fettsyror	5,2	36,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Kolesterol	2,2	0,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Fibrer	9,5	11,6
1562	Jordnötter rostade saltade	Fosfor	347	382
1562	Jordnötter rostade saltade	Fett	51,0	51,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Vitamin E	6,1	6,6
1562	Jordnötter rostade saltade	β-Karoten	0	11
1562	Jordnötter rostade saltade	Vitamin K	1	0
1562	Jordnötter rostade saltade	Riboflavin	0,09	0,11
1562	Jordnötter rostade saltade	Tiamin	1,01	1,96
1562	Jordnötter rostade saltade	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Laurinsyra C12:0	0,2	0,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Palmitinsyra C16:0	4,1	0,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Stearinsyra C18:0	0,8	0,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Arakidinsyra C20:0	0,3	0,5
1562	Jordnötter rostade saltade	Energi (kcal)	610	605
1562	Jordnötter rostade saltade	Sackaros	4,8	4,6

1562	Jordnötter rostade saltade	Disackarider	4,8	4,6
1562	Jordnötter rostade saltade	Stärkelse	4,7	7,9
1562	Jordnötter rostade saltade	Energi (kJ)	2551	2530
1562	Jordnötter rostade saltade	Natrium	480	759
1562	Jordnötter rostade saltade	Järn	1,47	1,51
1562	Jordnötter rostade saltade	Kalium	597	651
1562	Jordnötter rostade saltade	Kalcium	47	61
1562	Jordnötter rostade saltade	Magnesium	177	171
1562	Jordnötter rostade saltade	Koppar	0,57	0,62
1562	Jordnötter rostade saltade	Vitamin C	1	0
1562	Jordnötter rostade saltade	Niacin	12,7	15,1
1562	Jordnötter rostade saltade	Niacinekvalenter	17,1	18,8
1562	Jordnötter rostade saltade	Vitamin B6	0,64	0,52
1564	Kokosflingor	Oljesyra C18:1	4,5	3,0
1564	Kokosflingor	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1564	Kokosflingor	Linolsyra C18:2	1,3	0,5
1564	Kokosflingor	Selen	1,0	0,0
1564	Kokosflingor	Zink	2,00	1,23
1564	Kokosflingor	Protein	6,4	6,3
1564	Kokosflingor	Aska	1,8	2,1
1564	Kokosflingor	Vatten	1,8	2,2
1564	Kokosflingor	Kolhydrater	3,4	13,1
1564	Kokosflingor	Folat	9	6
1564	Kokosflingor	Socket totalt	6	5
1564	Kokosflingor	Summa mättade fettsyror	54,3	60,7
1564	Kokosflingor	Summa enkelomättade fettsyror	4,6	3,0
1564	Kokosflingor	Summa fleromättade fettsyror	1,4	0,5
1564	Kokosflingor	Fettsyra 4:0-10:0	9,0	8,9
1564	Kokosflingor	Monosackarider	0,2	0,4
1564	Kokosflingor	Fibrer	23,5	9,2
1564	Kokosflingor	Fosfor	205	185
1564	Kokosflingor	Fett	63,1	67,2
1564	Kokosflingor	Jod	3	0
1564	Kokosflingor	Vitamin E	0,7	0,0
1564	Kokosflingor	Riboflavin	0,10	0,00
1564	Kokosflingor	Tiamin	0,06	0,03
1564	Kokosflingor	Myristinsyra C14:0	10,4	12,3
1564	Kokosflingor	Laurinsyra C12:0	27,9	32,4
1564	Kokosflingor	Stearinsyra C18:0	1,7	1,9
1564	Kokosflingor	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,0
1564	Kokosflingor	Energi (kcal)	643	690
1564	Kokosflingor	Sackaros	6,2	5,0
1564	Kokosflingor	Disackarider	6,2	5,0
1564	Kokosflingor	Energi (kJ)	2689	2889
1564	Kokosflingor	Natrium	37	25

1564	Kokosflingor	Järn	3,30	2,44
1564	Kokosflingor	Kalium	540	793
1564	Kokosflingor	Kalcium	26	12
1564	Kokosflingor	Magnesium	90	109
1564	Kokosflingor	Niacin	0,6	1,4
1564	Kokosflingor	Niacinekvivalenter	1,7	2,4
1564	Kokosflingor	Vitamin B6	0,30	0,12
1165	Kyckling kött rå m. skinn	Jod	5	0
1169	Ripa rå	Jod	5	8
348	Mangold	Jod	1	4
358	Salladskål	Jod	1	2
747	Crêpefyllning m. spenat färskost fetaost skinka (beräknat)	β-Karoten	910	919
747	Crêpefyllning m. spenat färskost fetaost skinka (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,18
747	Crêpefyllning m. spenat färskost fetaost skinka (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,07
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,24
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Vitamin A	75	76
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Vatten	64,8	64,7
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Aska	1,8	1,9
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,5	3,6
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Fosfor	122	123
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,06
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	β-Karoten	271	287
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Energi (kcal)	177	176
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Energi (kJ)	738	737
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Kalium	137	142
750	Vårrulle värmd frysvara	Jod	2	1
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,6	9,5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Selen	1,3	5,3
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Zink	0,42	0,29
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vitamin A	264	262
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vitamin D	0,88	1,72
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vatten	22,9	23,5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kolhydrater	38,4	38,0
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Protein	5,5	4,6
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	9,6	9,5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	15,2	15,3
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,3	1,4
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kolesterol	40,0	42,5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Fibrer	1,4	1,9
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Fosfor	62	59
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Fett	30,1	30,3
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Tiamin	0,15	0,06
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,01
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,6	1,7
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,0

752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	1871	1860
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	447	445
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Järn	0,63	0,37
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kalcium	11	13
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kalium	65	87
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Magnesium	14	12
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Niacinekvalenter	3,0	1,2
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Niacin	2,1	0,4
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,03
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,8	9,7
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin D	0,91	1,81
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin A	278	276
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Zink	0,51	0,39
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Selen	2,9	6,9
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Protein	6,3	5,4
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kolhydrater	38,1	37,7
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vatten	22,4	23,0
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,3	1,4
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	15,2	15,4
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	9,8	9,7
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kolesterol	64,1	66,6
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Fett	30,5	30,7
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Fosfor	74	71
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Fibrer	1,3	1,9
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,04
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Tiamin	0,15	0,06
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin E	3,2	3,1
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,0
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	453	450
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	1894	1884
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Disackarider	0,8	0,9
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Magnesium	14	12
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kalium	74	96
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kalcium	14	15
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Järn	0,74	0,49
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,04
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Niacin	2,0	0,4
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Niacinekvalenter	3,2	1,4
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,9	8,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Selen	1,1	4,5
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Zink	0,58	0,47
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vitamin A	238	235
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vitamin D	0,79	1,55
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vatten	11,9	12,3
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Kolhydrater	52,5	52,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Protein	5,4	4,7

755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8,9	8,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	13,7	13,9
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,2	1,3
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Kolesterol	35,9	38,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Fibrer	1,8	2,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Fosfor	82	80
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Fett	27,6	27,8
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,5
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Tiamin	0,14	0,06
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,02
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,4	1,5
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Disackarider	15,5	15,6
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	2021	2012
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	483	481
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Natrium	177	178
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Järn	0,82	0,60
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Kalcium	12	13
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Kalium	84	103
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Magnesium	21	19
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Niacinekivalenter	2,7	1,2
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Niacin	1,8	0,4
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,03
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin D	0,32	0,58
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin A	111	116
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Zink	2,20	2,19
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Selen	4,9	5,8
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Protein	11,3	11,2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kolhydrater	12,2	12,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vatten	58,4	58,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Aska	1,6	1,7
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Folat	13	14
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,6	5,5
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kolesterol	54,4	55,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Monosackarider	0,7	1,0
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fett	15,5	15,6
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fosfor	128	129
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fibrer	1,1	1,3
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,14
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Tiamin	0,07	0,08
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,8
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Energi (kcal)	235	236
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Energi (kJ)	982	986
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Magnesium	18	19
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kalium	168	202
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kalcium	63	64

756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Järn	1,14	1,10
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Natrium	348	349
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,14
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Niacin	2,4	2,1
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,5	4,2
1567	Linfrö hela	Oljesyra C18:1	7,4	7,5
1567	Linfrö hela	Linolensyra C18:3	22,8	24,2
1567	Linfrö hela	Linolsyra C18:2	5,9	0,0
1567	Linfrö hela	Selen	2,8	13,0
1567	Linfrö hela	Zink	4,34	5,44
1567	Linfrö hela	Protein	18,3	18,7
1567	Linfrö hela	Aska	3,7	3,0
1567	Linfrö hela	Vatten	7,0	6,3
1567	Linfrö hela	Kolhydrater	1,6	0,0
1567	Linfrö hela	Summa mättade fettsyror	3,7	3,4
1567	Linfrö hela	Summa fleromättade fettsyror	28,7	24,2
1567	Linfrö hela	Fibrer	27,3	30,4
1567	Linfrö hela	Fett	42,2	43,8
1567	Linfrö hela	Vitamin E	0,3	0,2
1567	Linfrö hela	Palmitinsyra C16:0	2,2	1,9
1567	Linfrö hela	Stearinsyra C18:0	1,3	1,5
1567	Linfrö hela	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,0
1567	Linfrö hela	Energi (kcal)	506	522
1567	Linfrö hela	Energi (kJ)	2116	2182
1567	Linfrö hela	Järn	5,73	8,23
1567	Linfrö hela	Kalcium	255	234
1567	Linfrö hela	Koppar	1,22	1,33
1567	Linfrö hela	Niacinekvivalenter	6,1	6,2
1568	Paranötter	Linolsyra C18:2	20,5	29,2
1568	Paranötter	Oljesyra C18:1	24,2	19,9
1568	Paranötter	Vitamin A	0	1
1568	Paranötter	Zink	4,20	3,81
1568	Paranötter	Selen	1090,0	0,2
1568	Paranötter	Kolhydrater	4,8	0,0
1568	Paranötter	Vatten	3,5	1,8
1568	Paranötter	Aska	3,5	3,8
1568	Paranötter	Protein	14,3	14,2
1568	Paranötter	Folat	22	5
1568	Paranötter	Summa fleromättade fettsyror	20,6	29,2
1568	Paranötter	Summa enkelomättade fettsyror	24,6	20,1
1568	Paranötter	Summa mättade fettsyror	15,1	15,4
1568	Paranötter	Jod	21	0
1568	Paranötter	Fett	66,4	67,8
1568	Paranötter	Fosfor	725	723
1568	Paranötter	Fibrer	7,5	13,7

1568	Paranötter	Tiamin	0,62	0,73
1568	Paranötter	Riboflavin	0,04	0,00
1568	Paranötter	β-Karoten	0	5
1568	Paranötter	Vitamin E	5,7	6,1
1568	Paranötter	Arakidinsyra C20:0	0,2	0,1
1568	Paranötter	Stearinsyra C18:0	5,8	6,0
1568	Paranötter	Palmitinsyra C16:0	9,1	9,2
1568	Paranötter	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1568	Paranötter	Energi (kJ)	2841	2860
1568	Paranötter	Stärkelse	0,3	0,0
1568	Paranötter	Disackarider	2,3	1,8
1568	Paranötter	Sackaros	2,3	1,8
1568	Paranötter	Energi (kcal)	679	683
1568	Paranötter	Koppar	1,10	1,75
1568	Paranötter	Magnesium	376	400
1568	Paranötter	Kalcium	160	176
1568	Paranötter	Kalium	659	623
1568	Paranötter	Järn	2,43	2,41
1568	Paranötter	Natrium	2	0
1568	Paranötter	Vitamin B6	0,10	0,33
1568	Paranötter	Niacinekvivalenter	2,7	2,9
1568	Paranötter	Niacin	0,3	0,5
1568	Paranötter	Vitamin C	1	0
1569	Pekannötter	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,0
1569	Pekannötter	Oljesyra C18:1	41,2	42,5
1569	Pekannötter	Linolensyra C18:3	0,7	0,8
1569	Pekannötter	Linolsyra C18:2	16,0	20,3
1569	Pekannötter	Selen	10,0	0,0
1569	Pekannötter	Zink	5,50	4,13
1569	Pekannötter	Vitamin A	7	2
1569	Pekannötter	Protein	7,8	8,5
1569	Pekannötter	Vatten	4,8	1,9
1569	Pekannötter	Kolhydrater	8,8	1,5
1569	Pekannötter	Folat	39	33
1569	Pekannötter	socker totalt	1	4
1569	Pekannötter	Summa mättade fettsyror	5,4	6,2
1569	Pekannötter	Summa enkelomättade fettsyror	42,2	42,7
1569	Pekannötter	Summa fleromättade fettsyror	16,7	21,1
1569	Pekannötter	Monosackarider	0,0	1,0
1569	Pekannötter	Fibrer	9,0	13,3
1569	Pekannötter	Fosfor	290	408
1569	Pekannötter	Fett	68,0	73,3
1569	Pekannötter	Jod	9	0
1569	Pekannötter	Vitamin E	3,1	1,4
1569	Pekannötter	β-Karoten	78	19



1569	Pekannötter	Riboflavin	0,10	0,04
1569	Pekannötter	Tiamin	0,85	0,46
1569	Pekannötter	Palmitinsyra C16:0	4,1	4,4
1569	Pekannötter	Stearinsyra C18:0	1,0	1,7
1569	Pekannötter	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
1569	Pekannötter	Energi (kcal)	686	714
1569	Pekannötter	Sackaros	1,1	2,9
1569	Pekannötter	Disackarider	1,1	2,9
1569	Pekannötter	Energi (kJ)	2870	2988
1569	Pekannötter	Natrium	1	0
1569	Pekannötter	Järn	2,10	2,48
1569	Pekannötter	Kalium	390	662
1569	Pekannötter	Kalcium	36	53
1569	Pekannötter	Magnesium	128	173
1569	Pekannötter	Vitamin C	2	0
1569	Pekannötter	Niacin	0,9	0,8
1569	Pekannötter	Vitamin B6	0,19	0,14
1570	Pistaschnötter	Jod	2	6
1571	Pumpafrö	Oljesyra C18:1	14,2	15,7
1571	Pumpafrö	Linolensyra C18:3	0,2	0,0
1571	Pumpafrö	Linolsyra C18:2	20,8	0,0
1571	Pumpafrö	Selen	2,0	9,4
1571	Pumpafrö	Zink	7,50	8,40
1571	Pumpafrö	Vitamin A	19	1
1571	Pumpafrö	Protein	24,5	29,8
1571	Pumpafrö	Aska	4,9	4,8
1571	Pumpafrö	Vatten	6,8	5,8
1571	Pumpafrö	Kolhydrater	12,5	2,4
1571	Pumpafrö	Folat	60	58
1571	Pumpafrö	Salt	0,1	0,0
1571	Pumpafrö	Summa mättade fettsyror	8,7	7,3
1571	Pumpafrö	Summa enkelomättade fettsyror	15,6	15,7
1571	Pumpafrö	Summa fleromättade fettsyror	21,0	0,0
1571	Pumpafrö	Monosackarider	0,2	0,3
1571	Pumpafrö	Fibrer	5,3	9,2
1571	Pumpafrö	Fosfor	1170	1233
1571	Pumpafrö	Fett	46,0	48,0
1571	Pumpafrö	Vitamin E	26,0	2,3
1571	Pumpafrö	β-Karoten	228	9
1571	Pumpafrö	Riboflavin	0,32	0,15
1571	Pumpafrö	Tiamin	0,21	0,27
1571	Pumpafrö	Myristinsyra C14:0	0,0	0,1
1571	Pumpafrö	Palmitinsyra C16:0	5,6	4,8
1571	Pumpafrö	Stearinsyra C18:0	2,8	2,3
1571	Pumpafrö	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1

1571	Pumpafrö	Energi (kcal)	567	573
1571	Pumpafrö	Sackaros	0,9	1,1
1571	Pumpafrö	Disackarider	0,9	1,1
1571	Pumpafrö	Energi (kJ)	2373	2396
1571	Pumpafrö	Natrium	18	7
1571	Pumpafrö	Järn	15,00	10,30
1571	Pumpafrö	Kalium	810	809
1571	Pumpafrö	Kalcium	43	63
1571	Pumpafrö	Magnesium	540	592
1571	Pumpafrö	Vitamin C	0	2
1571	Pumpafrö	Niacin	1,7	5,0
1571	Pumpafrö	Niacinekvivalenter	5,8	9,9
1571	Pumpafrö	Vitamin B6	0,09	0,14
1572	Sesamfrö m. skal	Linolsyra C18:2	21,4	0,0
1572	Sesamfrö m. skal	Linolensyra C18:3	0,4	0,2
1572	Sesamfrö m. skal	Oljesyra C18:1	18,5	21,7
1572	Sesamfrö m. skal	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,0
1572	Sesamfrö m. skal	Zink	7,80	6,27
1572	Sesamfrö m. skal	Selen	2,0	49,1
1572	Sesamfrö m. skal	Kolhydrater	11,2	4,4
1572	Sesamfrö m. skal	Vatten	4,4	4,0
1572	Sesamfrö m. skal	Aska	4,4	4,9
1572	Sesamfrö m. skal	Protein	17,7	19,9
1572	Sesamfrö m. skal	Socket totalt	6	1
1572	Sesamfrö m. skal	Folat	97	171
1572	Sesamfrö m. skal	Summa fleromättade fettsyror	21,8	0,2
1572	Sesamfrö m. skal	Summa enkelomättade fettsyror	18,8	21,7
1572	Sesamfrö m. skal	Summa mättade fettsyror	6,9	6,8
1572	Sesamfrö m. skal	Monosackarider	1,2	0,0
1572	Sesamfrö m. skal	Fett	50,0	54,8
1572	Sesamfrö m. skal	Fibrer	12,3	12,0
1572	Sesamfrö m. skal	Tiamin	0,79	0,75
1572	Sesamfrö m. skal	Riboflavin	0,25	0,22
1572	Sesamfrö m. skal	Vitamin E	2,3	0,0
1572	Sesamfrö m. skal	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,2
1572	Sesamfrö m. skal	Stearinsyra C18:0	2,1	2,4
1572	Sesamfrö m. skal	Palmitinsyra C16:0	4,5	4,2
1572	Sesamfrö m. skal	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1572	Sesamfrö m. skal	Energi (kJ)	2440	2537
1572	Sesamfrö m. skal	Disackarider	5,2	0,6
1572	Sesamfrö m. skal	Sackaros	5,2	0,6
1572	Sesamfrö m. skal	Energi (kcal)	583	606
1572	Sesamfrö m. skal	Magnesium	350	335
1572	Sesamfrö m. skal	Kalcium	980	960
1572	Sesamfrö m. skal	Kalium	470	505

1572	Sesamfrö m. skal	Järn	14,60	9,07
1572	Sesamfrö m. skal	Natrium	11	1
1572	Sesamfrö m. skal	Vitamin B6	0,79	0,37
1572	Sesamfrö m. skal	Niacinekvalenter	7,5	7,9
1572	Sesamfrö m. skal	Niacin	4,5	4,6
1573	Sesamfrö u. skal	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,0
1573	Sesamfrö u. skal	Oljesyra C18:1	20,4	23,5
1573	Sesamfrö u. skal	Linolensyra C18:3	0,4	0,0
1573	Sesamfrö u. skal	Linolsyra C18:2	23,6	0,0
1573	Sesamfrö u. skal	Selen	2,0	84,5
1573	Sesamfrö u. skal	Zink	5,30	7,58
1573	Sesamfrö u. skal	Vitamin A	4	1
1573	Sesamfrö u. skal	Protein	26,5	20,9
1573	Sesamfrö u. skal	Aska	4,7	2,9
1573	Sesamfrö u. skal	Vatten	4,8	3,4
1573	Sesamfrö u. skal	Kolhydrater	4,1	2,7
1573	Sesamfrö u. skal	Folat	97	115
1573	Sesamfrö u. skal	Socket totalt	3	1
1573	Sesamfrö u. skal	Summa mättade fettsyror	7,7	7,6
1573	Sesamfrö u. skal	Summa enkelomättade fettsyror	20,7	23,5
1573	Sesamfrö u. skal	Summa fleromättade fettsyror	24,0	0,0
1573	Sesamfrö u. skal	Monosackarider	0,5	0,0
1573	Sesamfrö u. skal	Fibrer	4,9	10,4
1573	Sesamfrö u. skal	Fosfor	780	640
1573	Sesamfrö u. skal	Fett	55,0	59,7
1573	Sesamfrö u. skal	Vitamin E	2,3	0,0
1573	Sesamfrö u. skal	β-Karoten	42	6
1573	Sesamfrö u. skal	Riboflavin	0,08	0,12
1573	Sesamfrö u. skal	Tiamin	0,72	0,83
1573	Sesamfrö u. skal	Myristinsyra C14:0	0,2	0,0
1573	Sesamfrö u. skal	Palmitinsyra C16:0	4,9	4,8
1573	Sesamfrö u. skal	Stearinsyra C18:0	2,3	2,6
1573	Sesamfrö u. skal	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,2
1573	Sesamfrö u. skal	Energi (kcal)	620	644
1573	Sesamfrö u. skal	Sackaros	2,1	1,0
1573	Sesamfrö u. skal	Disackarider	2,1	1,0
1573	Sesamfrö u. skal	Energi (kJ)	2594	2693
1573	Sesamfrö u. skal	Natrium	40	26
1573	Sesamfrö u. skal	Järn	7,80	7,41
1573	Sesamfrö u. skal	Kalium	405	475
1573	Sesamfrö u. skal	Kalcium	131	59
1573	Sesamfrö u. skal	Magnesium	345	335
1573	Sesamfrö u. skal	Niacin	4,7	5,5
1573	Sesamfrö u. skal	Niacinekvalenter	9,1	9,0
1573	Sesamfrö u. skal	Vitamin B6	0,04	0,35

1574	Solrosfrö	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,0
1574	Solrosfrö	Linolsyra C18:2	32,6	0,0
1574	Solrosfrö	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1574	Solrosfrö	Oljesyra C18:1	9,4	18,3
1574	Solrosfrö	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,0
1574	Solrosfrö	Vitamin A	3	1
1574	Solrosfrö	Zink	5,10	7,02
1574	Solrosfrö	Selen	53,0	15,4
1574	Solrosfrö	Kolhydrater	12,6	3,9
1574	Solrosfrö	Vatten	5,4	4,4
1574	Solrosfrö	Protein	23,0	20,6
1574	Solrosfrö	Socker totalt	2	3
1574	Solrosfrö	Folat	60	151
1574	Solrosfrö	Summa fleromättade fettsyror	32,7	0,0
1574	Solrosfrö	Summa enkelomättade fettsyror	9,5	18,3
1574	Solrosfrö	Summa mättade fettsyror	5,2	4,9
1574	Solrosfrö	Monosackarider	0,3	0,0
1574	Solrosfrö	Fett	49,5	56,1
1574	Solrosfrö	Fosfor	700	670
1574	Solrosfrö	Fibrer	6,0	11,5
1574	Solrosfrö	Tiamin	2,30	1,31
1574	Solrosfrö	Riboflavin	0,25	0,20
1574	Solrosfrö	β-Karoten	30	15
1574	Solrosfrö	Vitamin E	28,1	40,0
1574	Solrosfrö	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
1574	Solrosfrö	Stearinsyra C18:0	2,2	1,6
1574	Solrosfrö	Palmitinsyra C16:0	2,8	2,9
1574	Solrosfrö	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1574	Solrosfrö	Energi (kJ)	2485	2584
1574	Solrosfrö	Disackarider	1,4	2,9
1574	Solrosfrö	Sackaros	1,4	2,9
1574	Solrosfrö	Energi (kcal)	594	618
1574	Solrosfrö	Magnesium	355	320
1574	Solrosfrö	Kalcium	116	92
1574	Solrosfrö	Kalium	690	755
1574	Solrosfrö	Järn	6,80	5,72
1574	Solrosfrö	Natrium	3	0
1574	Solrosfrö	Vitamin B6	1,25	0,57
1574	Solrosfrö	Niacinekvalenter	8,3	6,3
1574	Solrosfrö	Niacin	4,5	2,9
1574	Solrosfrö	Vitamin C	3	0
1575	Sötmandel	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,3
1575	Sötmandel	Oljesyra C18:1	33,3	34,5
1575	Sötmandel	Linolensyra C18:3	0,4	0,0
1575	Sötmandel	Linolsyra C18:2	10,5	11,7

1575	Sötmandel	Selen	2,0	0,0
1575	Sötmandel	Zink	3,30	3,20
1575	Sötmandel	Vitamin A	10	1
1575	Sötmandel	Protein	20,0	20,7
1575	Sötmandel	Aska	3,0	3,2
1575	Sötmandel	Vatten	4,4	3,7
1575	Sötmandel	Kolhydrater	13,4	0,5
1575	Sötmandel	Folat	59	47
1575	Sötmandel	Socket totalt	7	4
1575	Sötmandel	Summa mättade fettsyror	4,9	4,4
1575	Sötmandel	Summa enkelomättade fettsyror	33,9	34,7
1575	Sötmandel	Summa fleromättade fettsyror	11,0	11,7
1575	Sötmandel	Monosackarider	0,8	1,1
1575	Sötmandel	Fibrer	7,2	18,7
1575	Sötmandel	Fosfor	520	587
1575	Sötmandel	Fett	52,0	53,2
1575	Sötmandel	Vitamin E	24,0	25,2
1575	Sötmandel	β-Karoten	120	6
1575	Sötmandel	Riboflavin	0,78	0,60
1575	Sötmandel	Tiamin	0,21	0,12
1575	Sötmandel	Myristinsyra C14:0	0,3	0,0
1575	Sötmandel	Palmitinsyra C16:0	3,4	3,5
1575	Sötmandel	Stearinsyra C18:0	1,0	0,9
1575	Sötmandel	Energi (kcal)	609	592
1575	Sötmandel	Sackaros	5,8	2,6
1575	Sötmandel	Disackarider	5,8	2,6
1575	Sötmandel	Energi (kJ)	2549	2478
1575	Sötmandel	Natrium	11	0
1575	Sötmandel	Järn	5,20	3,17
1575	Sötmandel	Kalium	730	1010
1575	Sötmandel	Kalcium	265	296
1575	Sötmandel	Magnesium	280	273
1575	Sötmandel	Koppar	0,78	0,92
1575	Sötmandel	Niacin	3,4	4,2
1575	Sötmandel	Niacinekvivalenter	6,7	7,6
1575	Sötmandel	Vitamin B6	0,11	0,10
1576	Valnötter	Linolsyra C18:2	31,8	31,0
1576	Valnötter	Linolensyra C18:3	6,8	7,0
1576	Valnötter	Oljesyra C18:1	13,3	8,0
1576	Valnötter	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,1
1576	Valnötter	Vitamin A	6	2
1576	Valnötter	Zink	3,00	2,79
1576	Valnötter	Selen	2,0	0,0
1576	Valnötter	Kolhydrater	13,0	0,5
1576	Valnötter	Vatten	3,6	3,7

1576	Valnötter	Aska	1,9	3,2
1576	Valnötter	Protein	14,3	20,7
1576	Valnötter	Socker totalt	3	4
1576	Valnötter	Folat	66	98
1576	Valnötter	Summa fleromättade fettsyror	39,1	37,9
1576	Valnötter	Summa enkelomättade fettsyror	14,2	8,1
1576	Valnötter	Summa mättade fettsyror	5,6	4,7
1576	Valnötter	Monosackarider	0,9	1,1
1576	Valnötter	Jod	9	0
1576	Valnötter	Fett	62,0	53,2
1576	Valnötter	Fosfor	315	386
1576	Valnötter	Fibrer	5,2	18,7
1576	Valnötter	Tiamin	0,38	0,06
1576	Valnötter	Riboflavin	0,15	0,06
1576	Valnötter	β-Karoten	72	13
1576	Valnötter	Vitamin E	2,6	1,3
1576	Valnötter	Stearinsyra C18:0	1,1	1,3
1576	Valnötter	Palmitinsyra C16:0	4,2	3,4
1576	Valnötter	Myristinsyra C14:0	0,2	0,0
1576	Valnötter	Energi (kJ)	2800	2478
1576	Valnötter	Disackarider	2,5	2,6
1576	Valnötter	Sackaros	2,5	2,6
1576	Valnötter	Energi (kcal)	669	592
1576	Valnötter	Koppar	0,31	1,17
1576	Valnötter	Magnesium	144	151
1576	Valnötter	Kalcium	94	95
1576	Valnötter	Kalium	500	492
1576	Valnötter	Järn	2,10	2,50
1576	Valnötter	Natrium	10	0
1576	Valnötter	Vitamin B6	0,56	0,38
1576	Valnötter	Niacinekvalenter	3,4	4,5
1576	Valnötter	Niacin	1,0	1,1
1576	Valnötter	Vitamin C	3	0
1972	Senap svensk	Linolsyra C18:2	0,8	0,9
1972	Senap svensk	Oljesyra C18:1	1,2	1,6
1972	Senap svensk	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
1972	Senap svensk	Vitamin A	0	1
1972	Senap svensk	Zink	0,70	0,97
1972	Senap svensk	Selen	6,0	0,0
1972	Senap svensk	Natrium	760	479
1972	Senap svensk	Kolhydrater	20,2	23,1
1972	Senap svensk	Vatten	63,0	62,6
1972	Senap svensk	Aska	3,0	2,9
1972	Senap svensk	Energi (kcal)	165	173
1972	Senap svensk	Salt	1,9	1,2

1972	Senap svensk	Socket totalt	15	11
1972	Senap svensk	Folat	0	15
1972	Senap svensk	Summa fleromättade fettsyror	1,5	1,7
1972	Senap svensk	Summa enkelomättade fettsyror	4,1	4,4
1972	Senap svensk	Summa mättade fettsyror	0,3	0,4
1972	Senap svensk	Fett	6,4	6,8
1972	Senap svensk	Fosfor	170	150
1972	Senap svensk	Fibrer	1,7	0,0
1972	Senap svensk	Protein	5,7	4,5
1972	Senap svensk	Riboflavin	0,20	1,90
1972	Senap svensk	β-Karoten	0	11
1972	Senap svensk	Vitamin E	1,8	0,6
1972	Senap svensk	Stearinsyra C18:0	0,0	0,1
1972	Senap svensk	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,2
1972	Senap svensk	Energi (kJ)	691	722
1972	Senap svensk	Sackaros	10,5	8,1
1972	Senap svensk	Monosackarider	4,0	2,7
1972	Senap svensk	Disackarider	10,5	8,1
1972	Senap svensk	Kalium	165	156
1972	Senap svensk	Koppar	0,09	0,10
1972	Senap svensk	Kalcium	95	98
1972	Senap svensk	Järn	1,80	1,71
1972	Senap svensk	Magnesium	117	61
1972	Senap svensk	Niacinekvalenter	1,0	1,9
1972	Senap svensk	Niacin	0,0	1,2
1972	Senap svensk	Vitamin B6	0,01	0,09
1973	Senap fransk	Socket totalt	0	1
1977	Salt havssalt u. jod	Jod	30	0
1978	Salt örtsalt	Jod	30	600
1173	Kyckling bröstfilé rå u. skinn	Jod	5	0
1180	Duva stekt m. skinn (beräknat)	Jod	27	31
367	Vattenkrasse	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
367	Vattenkrasse	Vitamin A	233	132
367	Vattenkrasse	Zink	0,20	0,50
367	Vattenkrasse	Selen	0,5	1,0
367	Vattenkrasse	Natrium	41	37
367	Vattenkrasse	Kolhydrater	1,8	0,5
367	Vattenkrasse	Vatten	91,0	94,8
367	Vattenkrasse	Aska	1,2	1,0
367	Vattenkrasse	Energi (kcal)	26	15
367	Vattenkrasse	Socket totalt	1	0
367	Vattenkrasse	Folat	30	43
367	Vattenkrasse	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
367	Vattenkrasse	Jod	6	7
367	Vattenkrasse	Fosfor	60	61

367	Vattenkrasse	Fibrer	3,0	1,5
367	Vattenkrasse	Fett	0,1	0,3
367	Vattenkrasse	Protein	2,9	1,9
367	Vattenkrasse	β-Karoten	2800	1589
367	Vattenkrasse	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
367	Vattenkrasse	Energi (kJ)	108	64
367	Vattenkrasse	Sackaros	0,3	0,0
367	Vattenkrasse	Disackarider	0,3	0,0
367	Vattenkrasse	Monosackarider	0,3	0,0
367	Vattenkrasse	Kalium	330	300
367	Vattenkrasse	Kalcium	120	138
367	Vattenkrasse	Järn	0,20	0,72
367	Vattenkrasse	Magnesium	21	16
367	Vattenkrasse	Niacinekvalenter	0,7	0,5
367	Vattenkrasse	Vitamin C	43	3
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Selen	6,1	7,0
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Zink	0,57	0,54
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin A	111	110
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,57
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vatten	59,6	59,7
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kolhydrater	12,2	12,1
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Protein	9,6	9,4
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,5	7,6
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kolesterol	41,3	41,8
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fibrer	1,2	1,3
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fosfor	105	104
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Jod	44	42
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,7
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Tiamin	0,09	0,07
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,10
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,2	1,3
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Energi (kJ)	956	945
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Energi (kcal)	228	226
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Järn	0,57	0,51
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kalium	163	168
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Niacinekvalenter	6,0	5,6
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Niacin	4,3	3,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,24
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,44
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin A	61	68
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Zink	2,14	2,11
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Selen	3,6	5,0
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Protein	9,8	9,7
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kolhydrater	19,9	20,0
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vatten	51,5	51,0



758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Aska	2,6	2,8
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Socket totalt	2	3
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Folat	20	21
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kolesterol	36,3	36,7
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Monosackarider	1,2	1,6
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fett	13,1	13,2
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fosfor	135	137
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fibrer	3,1	3,4
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,12
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Tiamin	0,11	0,12
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin E	3,3	3,4
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Energi (kcal)	242	243
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Energi (kJ)	1015	1019
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Magnesium	31	32
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kalium	257	303
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kalcium	42	44
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Järn	1,73	1,67
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Natrium	683	684
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,16
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Niacin	2,4	2,0
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Niacinekvalenter	4,2	3,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,8
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Selen	4,2	5,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Zink	1,15	1,13
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin A	44	53
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Aska	2,4	2,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vatten	59,9	59,4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Kolhydrater	18,6	18,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Protein	8,8	8,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Monosackarider	1,8	2,2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Fibrer	1,7	2,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Fosfor	144	145
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Jod	35	34
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	β-Karoten	83	179
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,13
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Energi (kJ)	800	804
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Energi (kcal)	191	192
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Järn	0,76	0,70
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Kalcium	131	133
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Kalium	162	200
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Magnesium	22	23
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin C	2	3
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Niacinekvalenter	3,5	3,1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Niacin	1,8	1,4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,09

762	Pizza Capricciosa m. rökt skinka värmd kylvara el. frysvara	Jod	8	7
763	Pizza Capricciosa m. rökt skinka champinjon tillagad på restaurang	Jod	8	7
1580	Jordnötsbågar jordnötsringar	Jod	0	3
1585	Salta pinnar	Jod	3	2
1587	Chips potatis smaksatta fett 34%	Jod	2	4
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Zink	0,52	0,51
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Selen	1,9	2,2
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Kolhydrater	8,4	8,3
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Protein	4,5	4,4
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	12	13
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,30	1,34
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	384	383
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Kalium	189	190
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Järn	0,08	0,06
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Magnesium	14	13
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Niacinekvalenter	1,2	1,1
1982	Béchampelsås m. lättmjölk (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Selen	1,9	2,3
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Zink	0,51	0,50
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Kolhydrater	9,4	9,3
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Protein	4,8	4,7
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Fosfor	124	123
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Vitamin D	1,26	1,30
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Energi (kJ)	451	450
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Magnesium	16	15
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Järn	0,11	0,09
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Kalium	195	196
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Niacin	0,3	0,2
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Niacinekvalenter	1,4	1,2
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Linolensyra C18:3	2,4	0,3
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Linolensyra C18:2	6,1	0,8
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Oljesyra C18:1	17,2	2,3
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,0
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,2	0,0
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	110	19
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Zink	0,37	0,51
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Retinol	90	16
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Selen	1,2	2,3
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Natrium	3472	472
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Kolhydrater	35,1	9,5
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Vatten	15,0	79,1
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Aska	9,4	2,0
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Energi (kcal)	455	98

1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Salt	8,7	1,2
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Socket totalt	3	6
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Folat	20	15
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	8,5	1,1
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	17,9	2,3
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,6	0,8
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Kolesterol	0,3	3,6
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Jod	5	14
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Fett	31,5	4,4
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Fosfor	95	125
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Fibrer	1,1	0,2
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Protein	8,0	4,8
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,16
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Tiamin	0,15	0,06
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	β-Karoten	235	34
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin E	7,9	1,0
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin D	1,53	1,31
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,2
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,1	0,4
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Energi (kJ)	1904	408
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Sackaros	1,2	0,2
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,1
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Disackarider	2,1	5,6
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Kalium	152	199
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Kalcium	27	138
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Järn	0,73	0,09
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Magnesium	30	15
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,49	0,67
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,5	1,2
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Niacin	2,1	0,2
1984	Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,05
1985	Béchampelsås (beräknat)	Selen	1,9	2,2
1985	Béchampelsås (beräknat)	Zink	0,51	0,50
1985	Béchampelsås (beräknat)	Vatten	77,6	77,7
1985	Béchampelsås (beräknat)	Protein	4,3	4,2
1985	Béchampelsås (beräknat)	Vitamin D	1,22	1,26
1985	Béchampelsås (beräknat)	β-Karoten	39	40
1985	Béchampelsås (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1985	Béchampelsås (beräknat)	Energi (kJ)	517	516
1985	Béchampelsås (beräknat)	Järn	0,08	0,06
1985	Béchampelsås (beräknat)	Kalium	181	182
1985	Béchampelsås (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1985	Béchampelsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,1
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Zink	0,43	0,42
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Selen	3,3	3,7

1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Fosfor	86	85
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Protein	4,0	3,9
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	β-Karoten	38	39
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,76	1,03
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	519	518
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Kalium	101	102
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Järn	0,32	0,29
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	1,4	1,2
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Niacin	0,5	0,3
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
1987	Ljus sås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,9
1987	Ljus sås (beräknat)	Selen	0,4	0,8
1987	Ljus sås (beräknat)	Zink	0,10	0,09
1987	Ljus sås (beräknat)	Protein	1,4	1,3
1987	Ljus sås (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1987	Ljus sås (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,23
1987	Ljus sås (beräknat)	β-Karoten	71	72
1987	Ljus sås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
1987	Ljus sås (beräknat)	Sackaros	0,1	0,2
1987	Ljus sås (beräknat)	Energi (kJ)	466	465
1987	Ljus sås (beräknat)	Järn	0,10	0,07
1987	Ljus sås (beräknat)	Kalium	37	38
1987	Ljus sås (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,01
1987	Ljus sås (beräknat)	Niacin	0,3	0,1
1987	Ljus sås (beräknat)	Niacinekvalenter	0,5	0,4
1988	Ostsås (beräknat)	Vitamin A	78	79
1988	Ostsås (beräknat)	Zink	0,89	0,88
1988	Ostsås (beräknat)	Selen	2,3	2,6
1988	Ostsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,1	1,2
1988	Ostsås (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,17
1988	Ostsås (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1988	Ostsås (beräknat)	β-Karoten	43	49
1988	Ostsås (beräknat)	Vitamin D	1,08	1,11
1988	Ostsås (beräknat)	Energi (kJ)	650	649
1988	Ostsås (beräknat)	Kalium	169	170
1988	Ostsås (beräknat)	Kalcium	219	220
1988	Ostsås (beräknat)	Järn	0,09	0,07
1988	Ostsås (beräknat)	Niacinekvalenter	1,9	1,7
1988	Ostsås (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1988	Ostsås (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Selen	1,9	2,2
5085	Bordsmargarin fett 80% berikad typ Flora original	Vitamin D	8,41	20,00
1182	Kyckling grillad m. skinn (beräknat)	Jod	47	41
1183	Fasan stekt m. skinn (beräknat)	Jod	28	32

1189	Ripa stekt (beräknat)	Jod	29	33
376	Alfalfagroddar	Jod	2	1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,4
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Linolensyra C18:2	0,9	1,1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,6
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin D	1,76	1,67
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin A	128	127
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Zink	0,73	0,67
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Selen	8,8	8,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Natrium	475	454
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Protein	8,7	8,3
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vatten	64,8	64,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Salt	1,2	1,1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Folat	32	31
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,8	1,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,7	3,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Kolesterol	59,6	58,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	DHA (C22:6)	0,2	0,1
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,0
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Fett	9,6	9,8
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Fosfor	164	168
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Fibrer	1,1	1,2
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,13
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Tiamin	0,11	0,09
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,3
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Energi (kJ)	740	743
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Kalium	270	274
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Järn	0,74	0,66
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,14
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Niacinekvalenter	4,0	3,5
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Niacin	2,2	1,9
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin C	5	6
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Selen	5,9	7,8
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Zink	1,21	1,17
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Vitamin A	58	63
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Aska	1,9	2,0
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Vatten	56,7	56,6
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Protein	10,1	9,8
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Fibrer	0,9	1,2
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Fett	11,1	11,2
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Jod	54	53
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,1
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	β-Karoten	59	118
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06

769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,10
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Monosackarider	0,9	1,2
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Energi (kJ)	918	917
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Järn	0,68	0,58
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Kalcium	125	127
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Kalium	101	128
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Niacin	1,4	0,7
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Niacinekvalenter	3,4	2,7
769	Pizza m. räkor musslor (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,04
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,38	0,66
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin A	118	117
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Zink	0,50	0,44
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Selen	6,2	7,9
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Natrium	546	547
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Protein	6,7	6,3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kolhydrater	24,2	24,1
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vatten	52,1	52,3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Energi (kcal)	254	253
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kolesterol	61,9	62,6
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fosfor	72	71
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fibrer	0,6	0,8
1590	Kokosmjölk	Jod	4	2
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Zink	1,23	1,22
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Vatten	71,3	71,4
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Protein	7,8	7,7
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Vitamin D	1,09	1,13
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Energi (kJ)	670	669
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Magnesium	16	15
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Järn	0,10	0,09
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Kalium	167	168
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,09
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Niacin	0,5	0,4
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Niacinekvalenter	2,2	2,1
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin A	107	108
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Zink	1,02	1,01
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Selen	7,4	7,8
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Kolhydrater	7,5	7,4
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Vatten	74,1	74,2
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Protein	8,8	8,7
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Riboflavin	0,23	0,22
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	β-Karoten	15	25
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin D	1,06	1,62
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Energi (kJ)	551	550

1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Kalium	161	162
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Kalcium	165	166
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Järn	0,55	0,53
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Niacinekvalenter	2,3	2,2
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Niacin	0,3	0,1
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin C	0	1
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,1	3,8
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,2
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Natrium	872	817
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Selen	1,8	2,0
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Retinol	34	32
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Zink	0,54	0,49
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vitamin A	36	34
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Energi (kcal)	129	136
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Aska	3,1	2,9
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vatten	74,9	72,6
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Kolhydrater	8,6	11,9
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Folat	15	14
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Socket totalt	5	8
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Salt	2,2	2,0
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,8	1,7
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,3	4,0
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	1,7
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Kolesterol	6,9	6,5
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Protein	4,9	4,5
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Fosfor	127	120
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Fett	8,4	7,9
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Jod	13	12
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vitamin D	1,32	1,29
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,6
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	β-Karoten	26	27
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,15
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	0,9
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Disackarider	5,3	5,9
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Monosackarider	0,1	2,4
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Sackaros	0,3	1,2
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Energi (kJ)	540	571
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Magnesium	17	16
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Järn	0,23	0,24
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Kalcium	127	120
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Kalium	186	182
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Niacin	0,6	0,4

1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,7	1,4
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,57	0,53
1992	Sky (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,16
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,1	3,9
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,2
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Natrium	789	742
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Selen	0,3	0,6
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Retinol	43	41
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Zink	0,12	0,10
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin A	46	44
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Energi (kcal)	103	112
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Aska	2,3	2,1
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Vatten	83,2	80,5
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Kolhydrater	3,8	7,3
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Socket totalt	1	4
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Salt	2,0	1,9
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,6	2,4
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,4	4,1
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,8	1,7
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Kolesterol	8,7	8,1
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Protein	1,4	1,2
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Fett	9,3	8,7
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,33
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,5
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,2
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,4
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Disackarider	0,6	1,5
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Monosackarider	0,1	2,3
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Sackaros	0,3	1,2
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Energi (kJ)	431	468
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Magnesium	7	6
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Järn	0,20	0,21
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Kalium	30	35
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Niacin	0,5	0,4
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,6
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,2
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,8	3,5
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Vitamin A	20	19
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Zink	0,10	0,08
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Retinol	19	18
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Selen	0,2	0,5
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Natrium	854	798
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Kolhydrater	3,8	7,5



1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Vatten	85,6	82,5
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Aska	2,4	2,3
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Energi (kcal)	81	92
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Salt	2,1	2,0
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Socket totalt	0	4
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	1,7
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,9	3,7
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Fett	6,8	6,4
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Fosfor	22	21
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Protein	1,3	1,1
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,01
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	β-Karoten	14	15
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,6
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,35
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Energi (kJ)	338	384
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Sackaros	0,3	1,3
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Monosackarider	0,1	2,5
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Disackarider	0,3	1,3
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Kalium	21	27
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Järn	0,21	0,23
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Magnesium	7	6
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Niacinekvalenter	0,8	0,6
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Niacin	0,5	0,4
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,2
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,5	2,0
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,3
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,1
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Natrium	619	755
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Selen	0,3	2,2
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Retinol	57	80
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Zink	0,09	0,15
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	65	88
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	111	103
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Aska	1,8	2,0
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Vatten	81,8	82,8
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	5,2	4,6
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Folat	5	10
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Socket totalt	3	1
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Salt	1,6	1,9
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,9	5,5
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,8	2,3
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,7
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,3	0,4

1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Kolesterol	15,1	50,2
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Protein	1,0	1,4
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Fibrer	0,7	0,2
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Fosfor	23	31
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Fett	9,5	8,9
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Jod	44	55
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,20	0,28
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,3	0,8
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	96	99
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,03
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,3
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,8
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,9	2,6
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,8
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Disackarider	1,3	0,5
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	1,6	0,2
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Sackaros	0,8	0,1
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	463	431
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Magnesium	7	6
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Järn	0,23	0,16
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Kalcium	23	19
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Kalium	59	36
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,02
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Vitamin C	1	0
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,06	0,14
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,7	3,5
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Vitamin A	29	27
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Zink	0,13	0,11
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Retinol	27	25
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Selen	0,3	0,6
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Natrium	793	745
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Kolhydrater	3,9	7,4
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Vatten	84,9	82,0
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Aska	2,3	2,2
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Energi (kcal)	87	97
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Salt	2,0	1,9
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Socket totalt	1	4
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,6
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,9	3,7
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Kolesterol	3,3	3,1
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Fett	7,4	6,9
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Protein	1,5	1,3
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
1996	Brunsås m. kaffebröd (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01

1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	β-Karoten	21	22
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,5
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,33
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,2
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Energi (kJ)	364	405
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Sackaros	0,3	1,2
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Monosackarider	0,1	2,3
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Disackarider	0,7	1,6
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Kalium	33	38
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Kalcium	17	16
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Järn	0,20	0,21
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Niacinekvalenter	0,8	0,6
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Niacin	0,5	0,4
1997	Korintsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,6
1997	Korintsås (beräknat)	Selen	0,1	0,3
1198	Ostsufflé (beräknat)	Zink	1,28	1,27
1198	Ostsufflé (beräknat)	Vitamin A	133	134
1198	Ostsufflé (beräknat)	Selen	8,9	9,2
1198	Ostsufflé (beräknat)	Kolhydrater	6,8	6,7
1198	Ostsufflé (beräknat)	Vatten	68,7	68,8
1198	Ostsufflé (beräknat)	Jod	63	62
1198	Ostsufflé (beräknat)	Fett	11,0	11,1
1198	Ostsufflé (beräknat)	Fosfor	209	208
1198	Ostsufflé (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1198	Ostsufflé (beräknat)	Protein	11,0	10,9
1198	Ostsufflé (beräknat)	β-Karoten	22	31
1198	Ostsufflé (beräknat)	Vitamin D	0,73	1,03
1198	Ostsufflé (beräknat)	Riboflavin	0,25	0,24
1198	Ostsufflé (beräknat)	Energi (kJ)	711	710
1198	Ostsufflé (beräknat)	Kalium	142	144
1198	Ostsufflé (beräknat)	Järn	0,62	0,60
1198	Ostsufflé (beräknat)	Magnesium	17	16
1198	Ostsufflé (beräknat)	Niacinekvalenter	2,8	2,6
1198	Ostsufflé (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1198	Ostsufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin D	0,50	1,05
384	Linsgroddar	Jod	2	3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,03
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Tiamin	0,08	0,04
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	β-Karoten	52	54
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Energi (kJ)	1062	1057
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kalium	69	78
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Magnesium	16	15
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Järn	0,44	0,32
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,03
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Niacinekvalenter	2,4	1,6

770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Niacin	1,2	0,5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin C	1	2
772	Pizza Marinara m. skaldjur tillagad på restaurang	Jod	28	12
773	Pizza veg. (beräknat)	Selen	0,5	1,9
773	Pizza veg. (beräknat)	Zink	0,84	0,81
773	Pizza veg. (beräknat)	Vitamin A	52	59
773	Pizza veg. (beräknat)	Energi (kcal)	164	165
773	Pizza veg. (beräknat)	Aska	1,4	1,6
773	Pizza veg. (beräknat)	Vatten	66,9	66,5
773	Pizza veg. (beräknat)	Kolhydrater	16,3	16,4
773	Pizza veg. (beräknat)	Protein	5,9	5,7
773	Pizza veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,6	3,5
773	Pizza veg. (beräknat)	Kolesterol	11,9	11,8
773	Pizza veg. (beräknat)	Fibrer	1,5	1,8
773	Pizza veg. (beräknat)	Fosfor	92	93
773	Pizza veg. (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,8
773	Pizza veg. (beräknat)	β-Karoten	175	258
773	Pizza veg. (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
773	Pizza veg. (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,07
773	Pizza veg. (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,6
773	Pizza veg. (beräknat)	Energi (kJ)	686	689
773	Pizza veg. (beräknat)	Järn	0,57	0,50
773	Pizza veg. (beräknat)	Kalcium	88	89
773	Pizza veg. (beräknat)	Magnesium	16	17
773	Pizza veg. (beräknat)	Kalium	149	183
773	Pizza veg. (beräknat)	Niacin	1,2	0,7
773	Pizza veg. (beräknat)	Niacinekvalenter	2,4	1,9
773	Pizza veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,23	0,22
773	Pizza veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,07
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vitamin A	54	65
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Zink	1,02	0,99
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Selen	1,7	3,5
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Protein	8,3	8,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Kolhydrater	22,9	23,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vatten	54,7	54,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Aska	1,9	2,2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Energi (kcal)	223	224
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Socker totalt	3	4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Folat	17	18
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Jod	43	42
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Fosfor	152	154
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Fibrer	1,7	2,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,09
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	β-Karoten	107	229
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vitamin E	1,9	2,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Energi (kJ)	932	936

774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Monosackarider	2,0	2,6
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Kalium	155	204
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Magnesium	24	26
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Kalcium	156	159
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Järn	0,81	0,73
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,07
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Niacinekvalenter	3,2	2,6
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)	Niacin	1,6	1,0
1997	Korintsås (beräknat)	Vitamin D	0,13	0,15
1997	Korintsås (beräknat)	β-Karoten	46	47
1997	Korintsås (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
1997	Korintsås (beräknat)	Järn	0,28	0,26
1997	Korintsås (beräknat)	Kalium	56	57
1997	Korintsås (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1997	Korintsås (beräknat)	Niacinekvalenter	0,4	0,3
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Vitamin A	28	32
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Zink	0,17	0,18
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Selen	0,2	0,3
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Natrium	268	269
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Kolhydrater	5,7	5,9
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Vatten	88,1	87,7
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Aska	1,3	1,4
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Energi (kcal)	52	53
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Folat	17	18
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Jod	36	35
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Fosfor	27	28
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Tiamin	0,03	0,04
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	β-Karoten	338	382
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Energi (kJ)	220	224
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Monosackarider	4,3	4,6
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Kalium	199	215
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Järn	0,57	0,59
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Magnesium	13	14
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Niacin	0,8	0,9
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Vitamin C	11	12
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,10
2001	Dillsås (beräknat)	Selen	0,4	0,8
2001	Dillsås (beräknat)	Zink	0,25	0,24
2001	Dillsås (beräknat)	Vatten	80,6	80,7
2001	Dillsås (beräknat)	Protein	1,5	1,4
2001	Dillsås (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
2001	Dillsås (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,19
2001	Dillsås (beräknat)	β-Karoten	359	360
2001	Dillsås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
2001	Dillsås (beräknat)	Energi (kJ)	466	465
2001	Dillsås (beräknat)	Magnesium	9	8

2001	Dillsås (beräknat)	Järn	0,34	0,32
2001	Dillsås (beräknat)	Kalium	78	79
2001	Dillsås (beräknat)	Niacin	0,6	0,5
2001	Dillsås (beräknat)	Niacinekivalenter	0,9	0,7
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Zink	0,35	0,34
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Selen	4,5	4,8
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Fosfor	54	53
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Protein	3,5	3,4
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Vitamin E	2,0	1,9
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,80
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Energi (kJ)	478	477
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Kalium	65	66
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Järn	0,48	0,46
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Magnesium	8	7
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Niacinekivalenter	1,1	0,9
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Niacin	0,3	0,2
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	32,5	33,1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	7,2	5,3
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Natrium	740	739
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Selen	4,5	1,9
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Zink	1,57	1,67
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin A	101	100
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	548	546
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vatten	23,4	23,2
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	4,1	1,7
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Folat	29	35
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Salt	1,9	1,8
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,0	9,9
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	33,5	33,9
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	7,9	5,9
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Protein	12,7	12,9
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fibrer	2,2	4,4
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fosfor	282	290
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Fett	53,8	54,1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin E	11,1	12,1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	β-Karoten	655	642
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,21	0,12
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,15
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,7	0,6
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Disackarider	1,5	1,4
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Sackaros	0,8	0,7
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	2296	2285
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Magnesium	81	78
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Järn	1,90	1,68

2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kalcium	345	344
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kalium	254	299
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,12
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Jod	3	2
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Zink	0,62	0,51
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Selen	2,9	6,3
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin D	0,59	0,93
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Kolhydrater	45,9	45,6
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vatten	33,1	33,6
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Protein	6,2	5,5
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	1,7
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,7	3,6
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,6	5,7
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Kolesterol	36,3	37,1
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Fett	11,7	11,8
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Fosfor	335	332
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Fibrer	1,2	1,6
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Tiamin	0,14	0,06
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,07
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Energi (kJ)	1327	1318
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Energi (kcal)	317	315
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Kalium	106	125
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Magnesium	15	13
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Kalcium	224	225
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Järn	0,64	0,42
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,04
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Niacinekvalenter	2,9	1,5
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Niacin	1,8	0,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Vitamin D	0,50	0,71
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Selen	2,3	5,9
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Zink	0,67	0,56
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Protein	6,7	5,8
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Energi (kcal)	292	290
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Vatten	35,8	36,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Kolhydrater	46,7	46,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,9	4,0
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,2	1,3
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Kolesterol	20,4	20,9
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Fibrer	1,5	2,0
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Fosfor	105	102
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Fett	8,2	8,4
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,11
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Tiamin	0,16	0,08
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Energi (kJ)	1222	1212

1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Järn	0,83	0,60
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Kalcium	47	49
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Magnesium	18	17
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Kalium	149	169
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Niacin	2,2	0,8
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,4	1,8
1610	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,06
5447	Gris kött rå (beräknat)	Jod	2	0
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,22
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Zink	1,64	1,66
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vitamin A	88	95
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vitamin D	0,16	0,19
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Aska	1,7	1,9
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vatten	79,3	78,7
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Kolhydrater	2,8	3,1
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Protein	7,4	7,6
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Folat	6	7
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Monosackarider	1,1	1,5
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Fibrer	0,8	0,9
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Fosfor	77	79
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,1
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	β-Karoten	785	861
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Tiamin	0,04	0,06
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Energi (kJ)	467	457
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Energi (kcal)	112	109
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Järn	0,74	0,77
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Kalcium	16	17
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Magnesium	13	15
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Kalium	132	159
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Natrium	471	473
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Niacin	1,6	1,7
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,10
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,0	3,1
5758	Aioli (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,67
406	Surkål konserv. m. lag	Jod	2	1
407	Tomat hel konserv. m. lag	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
407	Tomat hel konserv. m. lag	Vitamin A	16	27
407	Tomat hel konserv. m. lag	Zink	0,30	0,10
407	Tomat hel konserv. m. lag	Selen	0,5	0,0
407	Tomat hel konserv. m. lag	Natrium	163	5
407	Tomat hel konserv. m. lag	Kolhydrater	2,1	4,4
407	Tomat hel konserv. m. lag	Vatten	94,0	92,9
407	Tomat hel konserv. m. lag	Aska	0,9	0,7
407	Tomat hel konserv. m. lag	Energi (kcal)	18	25
407	Tomat hel konserv. m. lag	Salt	0,4	0,0
407	Tomat hel konserv. m. lag	Socker totalt	2	4



407	Tomat hel konserv. m. lag	Folat	24	11
407	Tomat hel konserv. m. lag	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,0
407	Tomat hel konserv. m. lag	Fosfor	19	17
407	Tomat hel konserv. m. lag	Fibrer	1,9	0,8
407	Tomat hel konserv. m. lag	Fett	0,2	0,1
407	Tomat hel konserv. m. lag	Protein	0,9	1,1
407	Tomat hel konserv. m. lag	Riboflavin	0,03	0,04
407	Tomat hel konserv. m. lag	Tiamin	0,05	0,13
407	Tomat hel konserv. m. lag	β-Karoten	195	300
407	Tomat hel konserv. m. lag	Vitamin E	0,7	1,3
407	Tomat hel konserv. m. lag	Energi (kJ)	74	104
407	Tomat hel konserv. m. lag	Monosackarider	2,0	3,8
407	Tomat hel konserv. m. lag	Kalium	220	212
407	Tomat hel konserv. m. lag	Kalcium	26	11
407	Tomat hel konserv. m. lag	Järn	0,50	0,57
407	Tomat hel konserv. m. lag	Magnesium	12	10
407	Tomat hel konserv. m. lag	Niacinekvalenter	0,9	1,2
407	Tomat hel konserv. m. lag	Niacin	0,7	1,0
407	Tomat hel konserv. m. lag	Vitamin C	15	11
407	Tomat hel konserv. m. lag	Vitamin B6	0,09	0,12
408	Tomatjuice konserv. drickf.	Jod	3	2
410	Tomatpuré konc. konserv.	Linolsyra C18:2	0,0	0,1
410	Tomatpuré konc. konserv.	Vitamin A	0	146
410	Tomatpuré konc. konserv.	Zink	0,20	0,60
410	Tomatpuré konc. konserv.	Selen	0,4	1,0
410	Tomatpuré konc. konserv.	Natrium	20	49
410	Tomatpuré konc. konserv.	Kolhydrater	7,7	13,5
410	Tomatpuré konc. konserv.	Vatten	87,0	72,5
410	Tomatpuré konc. konserv.	Aska	0,9	4,7
410	Tomatpuré konc. konserv.	Energi (kcal)	44	84
410	Tomatpuré konc. konserv.	Socket totalt	5	13
410	Tomatpuré konc. konserv.	Folat	8	39
410	Tomatpuré konc. konserv.	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
410	Tomatpuré konc. konserv.	Fosfor	40	94
410	Tomatpuré konc. konserv.	Fibrer	2,6	4,7
410	Tomatpuré konc. konserv.	Fett	0,1	0,2
410	Tomatpuré konc. konserv.	Protein	1,7	4,4
410	Tomatpuré konc. konserv.	Riboflavin	0,05	0,12
410	Tomatpuré konc. konserv.	Tiamin	0,07	0,98
410	Tomatpuré konc. konserv.	β-Karoten	0	1633
410	Tomatpuré konc. konserv.	Vitamin E	2,3	5,1
410	Tomatpuré konc. konserv.	Energi (kJ)	184	350
410	Tomatpuré konc. konserv.	Sackaros	0,4	0,0
410	Tomatpuré konc. konserv.	Disackarider	0,4	0,0
410	Tomatpuré konc. konserv.	Monosackarider	4,5	12,9
410	Tomatpuré konc. konserv.	Kalium	420	1257

410	Tomatpuré konc. konserv.	Kalcium	15	45
410	Tomatpuré konc. konserv.	Järn	0,90	1,45
410	Tomatpuré konc. konserv.	Magnesium	24	57
410	Tomatpuré konc. konserv.	Niacinekvalenter	2,0	4,3
410	Tomatpuré konc. konserv.	Niacin	1,7	3,6
410	Tomatpuré konc. konserv.	Vitamin C	35	43
410	Tomatpuré konc. konserv.	Vitamin B6	0,15	0,28
1624	Pepparkaka	Tiamin	0,08	0,02
1624	Pepparkaka	Riboflavin	0,18	0,00
1624	Pepparkaka	Vitamin B6	0,07	0,05
1219	Gelatinblad el. gelatinpulver	Jod	3	5
1225	Ägg rått	Vitamin D	1,43	3,70
1226	Äggula rå	Vitamin D	3,82	9,12
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin D	1,28	2,90
5	Matfettsblandning havssaltat fett 80% berikad typ Bregott	Vitamin D	10,00	20,00
5	Matfettsblandning havssaltat fett 80% berikad typ Bregott	Jod	4	2
6	Matfettsblandning fett 60% berikad typ Bregott mellan	Vitamin D	9,68	20,00
6	Matfettsblandning fett 60% berikad typ Bregott mellan	Jod	2	3
12	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Melba	Vitamin D	7,50	20,00
12	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Melba	Jod	0	1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin A	61	73
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Zink	1,60	1,62
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Protein	10,6	10,8
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kolhydrater	4,9	5,3
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vatten	70,5	69,5
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Aska	3,0	3,3
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Energi (kcal)	150	152
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Socket totalt	3	4
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Folat	23	24
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,0	3,9
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kolesterol	25,5	25,4
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Jod	34	33
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Fosfor	163	167
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Fibrer	1,4	1,6
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Tiamin	0,12	0,16
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	β-Karoten	117	250
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,7
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Energi (kJ)	628	638
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Monosackarider	2,2	2,9
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Sackaros	0,7	0,6
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kalium	207	251
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Magnesium	20	23
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kalcium	169	171
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Järn	0,51	0,55
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Niacinekvalenter	4,0	4,2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Niacin	1,8	2,0

795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin C	4	5
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Natrium	515	516
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Selen	5,2	6,1
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Zink	1,36	1,33
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin A	149	148
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,72	1,10
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	235	234
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vatten	57,7	57,8
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	13,4	13,3
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Protein	10,2	10,0
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,8
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kolesterol	74,6	75,4
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fibrer	0,9	1,0
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fosfor	172	171
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fett	15,5	15,6
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,0
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,11	0,09
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,15
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,3
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	982	980
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Järn	0,69	0,64
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kalcium	138	139
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Magnesium	21	20
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kalium	149	153
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Niacin	1,1	0,7
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,2	2,8
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,10
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,0	7,3
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin D	0,45	0,52
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Retinol	59	54
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin A	75	69
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Zink	0,64	0,65
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Selen	9,7	11,0
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Natrium	500	485
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Protein	8,6	8,4
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Kolhydrater	16,7	14,5
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vatten	56,2	57,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Aska	1,8	1,7
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Energi (kcal)	241	237
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Salt	1,3	1,2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Folat	24	21
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,1	2,2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7,4	7,7
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fett	15,3	15,9

797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fosfor	116	105
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fibrer	1,3	1,9
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,09
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Tiamin	0,14	0,18
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	β-Karoten	178	172
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Energi (kJ)	1008	991
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Kalium	151	143
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Magnesium	16	17
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Kalcium	54	51
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,18
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Niacinekvalenter	3,9	3,2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Niacin	2,3	1,6
1626	Maräng	Jod	2	1
2035	Surimi fisk	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
2035	Surimi fisk	Linolsyra C18:2	0,7	0,1
2035	Surimi fisk	Oljesyra C18:1	0,4	0,2
2035	Surimi fisk	Zink	0,24	0,16
2035	Surimi fisk	Retinol	3	0
2035	Surimi fisk	Vitamin A	1	0
2035	Surimi fisk	Selen	11,6	11,1
2035	Surimi fisk	Natrium	842	595
2035	Surimi fisk	Kolhydrater	18,8	23,5
2035	Surimi fisk	Vatten	69,1	72,8
2035	Surimi fisk	Aska	2,6	2,2
2035	Surimi fisk	Energi (kcal)	124	105
2035	Surimi fisk	Salt	2,1	1,5
2035	Surimi fisk	Socket totalt	3	4
2035	Surimi fisk	Folat	11	2
2035	Surimi fisk	Summa fleromättade fettsyror	0,9	0,2
2035	Surimi fisk	Summa enkelomättade fettsyror	0,4	0,2
2035	Surimi fisk	Summa mättade fettsyror	0,3	0,1
2035	Surimi fisk	Kolesterol	8,2	10,9
2035	Surimi fisk	DHA (C22:6)	0,1	0,0
2035	Surimi fisk	Fett	2,4	0,7
2035	Surimi fisk	Fibrer	1,1	0,0
2035	Surimi fisk	Protein	6,1	0,8
2035	Surimi fisk	Vitamin K	1	0
2035	Surimi fisk	Vitamin E	0,2	0,1
2035	Surimi fisk	β-Karoten	4	5
2035	Surimi fisk	Vitamin D	0,14	0,46
2035	Surimi fisk	Riboflavin	0,02	0,00
2035	Surimi fisk	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,1
2035	Surimi fisk	Stearinsyra C18:0	0,1	0,0
2035	Surimi fisk	Stärkelse	14,5	10,6
2035	Surimi fisk	Energi (kJ)	520	439

2035	Surimi fisk	Sackaros	1,9	3,5
2035	Surimi fisk	Monosackarider	0,4	0,0
2035	Surimi fisk	Disackarider	2,5	3,5
2035	Surimi fisk	Kalium	25	35
2035	Surimi fisk	Koppar	0,06	0,02
2035	Surimi fisk	Kalcium	136	124
2035	Surimi fisk	Jod	12	29
2035	Surimi fisk	Järn	0,57	0,38
2035	Surimi fisk	Magnesium	8	10
2035	Surimi fisk	Niacinekvalenter	1,2	0,2
2035	Surimi fisk	Vitamin B6	0,01	0,00
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vitamin D	1,28	2,94
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Zink	1,31	1,30
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Vitamin A	136	137
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Selen	9,1	9,4
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,2	1,3
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Protein	11,2	11,1
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	β-Karoten	23	32
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Vitamin D	0,74	1,04
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Riboflavin	0,26	0,25
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Energi (kJ)	712	711
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Kalium	143	145
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Järn	0,63	0,61
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Niacinekvalenter	2,8	2,7
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1232	Äggakaka (beräknat)	Selen	8,3	9,0
1232	Äggakaka (beräknat)	Zink	0,76	0,74
1232	Äggakaka (beräknat)	Vatten	75,0	75,1
1232	Äggakaka (beräknat)	Kolhydrater	10,0	9,9
1232	Äggakaka (beräknat)	Protein	7,0	6,9
1232	Äggakaka (beräknat)	Fosfor	135	134
1232	Äggakaka (beräknat)	Fett	6,2	6,3
1232	Äggakaka (beräknat)	Fibrer	0,2	0,3
1232	Äggakaka (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,21
1232	Äggakaka (beräknat)	Vitamin D	1,09	1,71
1232	Äggakaka (beräknat)	β-Karoten	12	13
1232	Äggakaka (beräknat)	Tiamin	0,08	0,06
1232	Äggakaka (beräknat)	Energi (kJ)	521	519
1232	Äggakaka (beräknat)	Järn	0,65	0,60
1232	Äggakaka (beräknat)	Kalcium	96	97
1232	Äggakaka (beräknat)	Kalium	157	160
1232	Äggakaka (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
1232	Äggakaka (beräknat)	Vitamin C	0	1

1232	Äggakaka (beräknat)	Niacin	0,4	0,1
1232	Äggakaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,1	1,7
1233	Ägg stekt (beräknat)	Vitamin D	1,53	3,67
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,48
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	β-Karoten	191	194
1236	Torsksufflé (beräknat)	Retinol	52	54
1236	Torsksufflé (beräknat)	Zink	0,84	0,98
1236	Torsksufflé (beräknat)	Vitamin A	53	55
1236	Torsksufflé (beräknat)	Selen	23,1	29,6
1236	Torsksufflé (beräknat)	Natrium	422	498
1236	Torsksufflé (beräknat)	Kolhydrater	4,5	4,6
1236	Torsksufflé (beräknat)	Vatten	74,8	70,1
1236	Torsksufflé (beräknat)	Aska	2,1	2,5
1236	Torsksufflé (beräknat)	Energi (kcal)	109	129
1236	Torsksufflé (beräknat)	Salt	1,1	1,2
1236	Torsksufflé (beräknat)	Folat	22	24
1236	Torsksufflé (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,1
1236	Torsksufflé (beräknat)	Kolesterol	100,0	113,1
1236	Torsksufflé (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,2
1236	Torsksufflé (beräknat)	Jod	174	223
1236	Torsksufflé (beräknat)	Fett	2,9	3,1
1236	Torsksufflé (beräknat)	Fosfor	223	274
1236	Torsksufflé (beräknat)	Protein	16,1	20,2
1236	Torsksufflé (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,7
1236	Torsksufflé (beräknat)	Vitamin D	1,37	1,86
1236	Torsksufflé (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,16
1236	Torsksufflé (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,7
1236	Torsksufflé (beräknat)	Energi (kJ)	458	538
1236	Torsksufflé (beräknat)	Disackarider	1,9	2,0
1236	Torsksufflé (beräknat)	Kalium	252	310
1236	Torsksufflé (beräknat)	Koppar	0,05	0,06
1236	Torsksufflé (beräknat)	Kalcium	67	72
1236	Torsksufflé (beräknat)	Järn	0,46	0,48
1236	Torsksufflé (beräknat)	Magnesium	25	32
1236	Torsksufflé (beräknat)	Vitamin B12	0,83	0,97
1236	Torsksufflé (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,8	5,9
1236	Torsksufflé (beräknat)	Niacin	1,6	2,0
1236	Torsksufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
1237	Kolja rå	Natrium	61	46
1237	Kolja rå	Selen	20,0	29,8
1237	Kolja rå	Vitamin A	3	0
1237	Kolja rå	Zink	0,30	0,31
1237	Kolja rå	Retinol	3	0
1237	Kolja rå	Energi (kcal)	80	79
1237	Kolja rå	Aska	1,2	1,1
1237	Kolja rå	Folat	10	12

1237	Kolja rå	Salt	0,2	0,1
1237	Kolja rå	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
1237	Kolja rå	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,0
1237	Kolja rå	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,0
1237	Kolja rå	EPA (C20:5)	0,1	0,0
1237	Kolja rå	DHA (C22:6)	0,2	0,0
1237	Kolja rå	Kolesterol	60,0	60,5
1237	Kolja rå	Protein	18,4	19,4
1237	Kolja rå	Fosfor	220	199
1237	Kolja rå	Fett	0,6	0,0
1237	Kolja rå	Jod	320	112
1237	Kolja rå	Riboflavin	0,07	0,05
1237	Kolja rå	Vitamin D	0,70	1,48
1237	Kolja rå	Tiamin	0,04	0,05
1237	Kolja rå	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
1237	Kolja rå	Energi (kJ)	335	329
1237	Kolja rå	Magnesium	24	26
1237	Kolja rå	Järn	0,50	0,09
1237	Kolja rå	Kalcium	36	7
1237	Kolja rå	Koppar	0,19	0,02
1237	Kolja rå	Kalium	305	523
1237	Kolja rå	Vitamin B6	0,18	0,34
1237	Kolja rå	Niacin	3,0	5,0
1237	Kolja rå	Niacinekvivalenter	6,4	8,3
13	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda	Vitamin D	10,00	20,00
13	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda	Jod	0	1
17	Lättmargarin fett 38% berikad typ Becel	Vitamin D	10,00	20,00
18	Lättmargarin m. växtsterol 7,5% fett 35% berikad typ Becel proactiv	Vitamin D	10,00	20,00
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,69
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,1	3,7
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin D	0,85	1,02
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Zink	0,40	0,37
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Selen	0,9	1,9
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Kolhydrater	3,9	3,8
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Energi (kcal)	384	382
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Folat	8	9
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5,7	5,2
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	15,9	16,0
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Fett	40,2	40,3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin E	4,9	4,8
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Energi (kJ)	1607	1601
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Sackaros	0,4	0,3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Disackarider	2,5	2,4
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Kalcium	83	82

22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Järn	0,37	0,26
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	24,1	24,2
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	7,8	7,9
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	3,6	3,7
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Natrium	664	572
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Selen	2,0	0,1
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Zink	0,52	0,60
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	58	59
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	435	438
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Aska	2,4	2,3
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Vatten	39,6	39,5
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	12,3	13,3
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Protein	2,5	2,1
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Folat	6	10
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Socker totalt	9	8
422	Tomat krossad konserv. m. lag	Jod	3	2
818	Ris vildris kokt m. salt	Jod	3	5
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	10,9	10,8
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,01	2,01
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Selen	2,9	6,5
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Natrium	219	220
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Zink	0,48	0,37
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin A	312	309
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Protein	5,5	4,7
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	506	504
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vatten	13,9	14,4
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Kolhydrater	44,4	44,1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	17,0	17,2
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	11,0	10,8
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,5	1,6
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Kolesterol	72,1	74,9
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Fibrer	1,3	1,7
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Fosfor	71	68
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Fett	34,0	34,1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin E	3,6	3,5
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,03
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Tiamin	0,14	0,06
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,9	0,8
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	9,8	9,9
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Sackaros	9,1	9,2
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	2115	2106
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Järn	0,66	0,42
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Kalcium	13	14
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Magnesium	13	11
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Kalium	63	83



1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Niacin	1,9	0,4
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,8	1,3
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,04
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin A	193	192
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Zink	0,53	0,41
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Selen	3,4	7,3
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	0,62	1,26
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kolhydrater	54,2	53,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vatten	16,2	16,8
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	432	430
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Protein	6,4	5,6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,8	2,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,1	10,2
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kolesterol	58,0	59,6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fett	20,7	20,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fosfor	77	74
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fibrer	1,3	1,8
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Tiamin	0,15	0,06
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,05
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,0	1,1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	1808	1798
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kalium	76	97
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Magnesium	14	12
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kalcium	15	16
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Järn	0,77	0,52
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,04
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,2	1,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Niacin	2,0	0,4
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Jod	3	0
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Palmitoljesyra C16:1	0,8	0,3
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Oljesyra C18:1	3,6	5,5
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Linolsyra C18:2	1,0	1,8
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Linolensyra C18:3	0,3	0,8
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Natrium	46	37
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Selen	30,0	16,8
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vitamin A	26	0
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Zink	0,48	0,33
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Retinol	26	0
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Energi (kcal)	230	210
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Aska	1,1	1,2
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vatten	61,0	63,8
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Kolhydrater	0,0	0,7
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Folat	4	5
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Summa mättade fettsyror	3,0	1,9
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Summa enkelomättade fettsyror	5,9	6,7

23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Salt	1,7	1,4
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,9	3,0
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	25,8	26,0
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	11,5	11,6
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,0	0,4
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Fett	42,2	42,4
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Fosfor	71	65
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	11,3	10,9
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	700	704
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,69
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	1,4	1,0
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Disackarider	7,6	6,8
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Sackaros	7,6	6,8
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1821	1831
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Järn	1,13	1,10
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Kalcium	87	88
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Kalium	177	174
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Magnesium	47	29
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Niacin	0,4	0,8
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	0,8	1,1
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,08
25	Remouladsås (beräknat)	Vitamin D	0,26	0,62
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Linolensyra C18:3	4,0	3,8
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Linolsyra C18:2	9,0	8,3
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Oljesyra C18:1	28,1	26,1
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Zink	0,11	0,10
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Natrium	1451	1346
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Kolhydrater	3,3	3,1
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Vatten	44,3	48,3
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Aska	3,8	3,6
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Energi (kcal)	438	407
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Salt	3,6	3,4
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	13,1	12,1
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	29,2	27,1
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,4	3,1
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Jod	183	170
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Fosfor	22	20
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Fett	47,7	44,2
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Vitamin E	12,5	11,6
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,7
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	1,9
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Energi (kJ)	1834	1702
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,2
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Magnesium	18	17

26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Kalium	59	55
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Kalcium	54	50
26	Dressing vinägrett fett 45% (beräknat)	Järn	0,43	0,40
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Selen	1,3	1,5
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Zink	0,64	0,63
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin A	37	38
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Vatten	80,2	80,3
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Protein	5,2	5,1
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Fibrer	1,5	1,6
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin D	0,56	0,57
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	β-Karoten	45	48
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Energi (kJ)	386	385
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Järn	0,29	0,27
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Kalium	246	247
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,09
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Niacin	0,5	0,4
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Selen	0,7	0,9
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Zink	0,36	0,35
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,47	0,48
435	Blomkål stuvad (beräknat)	β-Karoten	37	38
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Energi (kJ)	252	251
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Järn	0,27	0,25
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Kalium	217	218
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Niacin	0,5	0,4
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Niacinekvalenter	1,0	0,9
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Zink	0,35	0,34
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Selen	0,4	0,6
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,4	0,5
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Protein	2,5	2,4
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,28
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Energi (kJ)	235	234
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Kalium	171	172
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Järn	0,63	0,62
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Jod	29	30
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Niacinekvalenter	1,1	1,0
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Niacin	0,6	0,5
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,09
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Selen	0,8	0,9
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Zink	0,08	0,07
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Protein	1,3	1,2
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,09
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
828	Mannagryn	Jod	3	2

829	Bulgur	Jod	2	6
831	Couscous	Jod	2	6
832	Couscous tillagad	Jod	35	2
833	Korngryn kokt m. salt	Linolsyra C18:2	0,2	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Zink	0,30	0,47
833	Korngryn kokt m. salt	Selen	0,3	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Natrium	375	150
833	Korngryn kokt m. salt	Protein	1,6	1,8
833	Korngryn kokt m. salt	Kolhydrater	13,4	13,6
833	Korngryn kokt m. salt	Vatten	81,0	76,1
833	Korngryn kokt m. salt	Aska	1,2	0,6
833	Korngryn kokt m. salt	Salt	0,9	0,4
833	Korngryn kokt m. salt	Fullkorn totalt	0	100
833	Korngryn kokt m. salt	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Fett	0,5	0,4
833	Korngryn kokt m. salt	Fosfor	56	66
833	Korngryn kokt m. salt	Fibrer	2,3	7,6
833	Korngryn kokt m. salt	Riboflavin	0,04	0,00
833	Korngryn kokt m. salt	Tiamin	0,11	0,04
833	Korngryn kokt m. salt	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Energi (kcal)	70	80
833	Korngryn kokt m. salt	Energi (kJ)	292	336
833	Korngryn kokt m. salt	Disackarider	0,2	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Monosackarider	0,2	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Sackaros	0,2	0,0
833	Korngryn kokt m. salt	Kalium	100	105
833	Korngryn kokt m. salt	Magnesium	12	22
833	Korngryn kokt m. salt	Kalcium	6	10
833	Korngryn kokt m. salt	Järn	0,70	0,56
833	Korngryn kokt m. salt	Vitamin B6	0,11	0,05
833	Korngryn kokt m. salt	Niacinekivalenter	3,3	1,6
833	Korngryn kokt m. salt	Niacin	3,0	1,3
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,1	0,0
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	2	1
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,31	0,19
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Selen	0,4	0,2
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Protein	1,6	1,0
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	15,3	9,1
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Vatten	81,0	88,7
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Aska	0,8	0,5
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Salt	0,6	0,4
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,0
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Jod	31	19
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,3	0,1

835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	21	13
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Fibrer	1,0	0,6
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,01	0,00
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	β-Karoten	23	14
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,2	0,1
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	73	43
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	305	181
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Disackarider	0,2	0,1
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,0
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Sackaros	0,2	0,1
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Kalium	16	10
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	10	6
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	2	3
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,23	0,14
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Natrium	242	144
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,01
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,4	0,2
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
836	Apelsinris (beräknat)	Selen	0,7	0,6
836	Apelsinris (beräknat)	Zink	0,27	0,23
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin A	34	35
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,37
836	Apelsinris (beräknat)	Vatten	79,9	80,2
836	Apelsinris (beräknat)	Kolhydrater	12,8	12,9
836	Apelsinris (beräknat)	Folat	18	19
836	Apelsinris (beräknat)	Kolesterol	10,1	10,2
836	Apelsinris (beräknat)	Fibrer	0,9	0,6
836	Apelsinris (beräknat)	Fosfor	53	50
836	Apelsinris (beräknat)	Fett	3,6	3,7
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,3
836	Apelsinris (beräknat)	Tiamin	0,06	0,12
836	Apelsinris (beräknat)	Sackaros	3,3	3,5
836	Apelsinris (beräknat)	Monosackarider	2,3	1,8
836	Apelsinris (beräknat)	Disackarider	5,0	5,2
836	Apelsinris (beräknat)	Järn	0,09	0,07
836	Apelsinris (beräknat)	Kalcium	62	55
836	Apelsinris (beräknat)	Magnesium	10	9
836	Apelsinris (beräknat)	Kalium	131	116
836	Apelsinris (beräknat)	Niacin	0,2	0,3
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Vitamin D	0,61	0,65
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Summa fleromättade fettsyror	5,0	4,1
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Arakidonsyra C20:4	0,3	0,1
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	EPA (C20:5)	1,0	0,3
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	DHA (C22:6)	1,4	0,6

1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	DPA (C22:5)	0,5	0,1
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Kolesterol	53,2	63,9
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Protein	20,0	20,2
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Fosfor	227	234
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Fett	16,0	14,1
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Jod	6	17
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Riboflavin	0,11	0,08
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vitamin D	10,00	7,37
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vitamin E	1,4	4,6
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vitamin K	0	9
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Tiamin	0,12	0,29
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Myristinsyra C14:0	0,6	0,3
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Stearinsyra C18:0	0,4	0,3
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Palmitinsyra C16:0	1,9	1,2
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Energi (kJ)	964	878
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Järn	0,33	0,19
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Kalcium	7	5
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Koppar	0,04	0,03
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Kalium	451	354
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Vitamin B6	0,51	0,63
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Niacin	7,3	8,0
1255	Lax odlad Norge fjordlax rå	Niacinekvalenter	11,0	11,4
1261	Regnbågslax odlad rå	Palmitoljesyra C16:1	0,6	0,1
1261	Regnbågslax odlad rå	Oljesyra C18:1	1,7	1,1
1261	Regnbågslax odlad rå	Linolsyra C18:2	0,4	0,3
1261	Regnbågslax odlad rå	Natrium	16	46
1261	Regnbågslax odlad rå	Selen	25,7	12,4
1261	Regnbågslax odlad rå	Vitamin A	55	21
1261	Regnbågslax odlad rå	Zink	0,31	0,33
1261	Regnbågslax odlad rå	Retinol	55	21
1261	Regnbågslax odlad rå	Energi (kcal)	178	106
1261	Regnbågslax odlad rå	Aska	2,3	1,1
1261	Regnbågslax odlad rå	Vatten	65,6	76,9
1261	Regnbågslax odlad rå	Kolhydrater	0,0	0,4
1261	Regnbågslax odlad rå	Folat	10	8
1261	Regnbågslax odlad rå	Salt	0,0	0,1
1261	Regnbågslax odlad rå	Summa mättade fettsyror	2,0	0,4
1261	Regnbågslax odlad rå	Summa enkelomättade fettsyror	3,9	1,2
1261	Regnbågslax odlad rå	Summa fleromättade fettsyror	2,9	0,8
1261	Regnbågslax odlad rå	Arakidonsyra C20:4	0,2	0,0
1261	Regnbågslax odlad rå	EPA (C20:5)	0,5	0,1
1261	Regnbågslax odlad rå	DHA (C22:6)	1,1	0,2
1261	Regnbågslax odlad rå	DPA (C22:5)	0,3	0,0
1261	Regnbågslax odlad rå	Kolesterol	43,5	60,9
1261	Regnbågslax odlad rå	Protein	22,1	18,1

1261	Regnbågslax odlad rå	Fosfor	223	208
1261	Regnbågslax odlad rå	Fett	10,0	3,5
1261	Regnbågslax odlad rå	Jod	22	7
1261	Regnbågslax odlad rå	Riboflavin	0,07	0,08
1261	Regnbågslax odlad rå	Vitamin D	4,36	6,68
1261	Regnbågslax odlad rå	Vitamin E	1,8	1,3
1261	Regnbågslax odlad rå	Vitamin K	0	2
1261	Regnbågslax odlad rå	Tiamin	0,17	0,15
1261	Regnbågslax odlad rå	Myristinsyra C14:0	0,4	0,0
1261	Regnbågslax odlad rå	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
1261	Regnbågslax odlad rå	Palmitinsyra C16:0	1,3	0,3
1261	Regnbågslax odlad rå	Energi (kJ)	745	443
1261	Regnbågslax odlad rå	Magnesium	27	25
1261	Regnbågslax odlad rå	Järn	0,16	0,22
1261	Regnbågslax odlad rå	Kalcium	8	15
1261	Regnbågslax odlad rå	Koppar	0,05	0,03
1261	Regnbågslax odlad rå	Kalium	417	374
1261	Regnbågslax odlad rå	Vitamin B6	0,60	0,35
1261	Regnbågslax odlad rå	Niacin	8,7	2,8
1261	Regnbågslax odlad rå	Niacinekvalenter	12,7	5,9
1265	Ansjovis skarpsill konserv.	Jod	45	42
42	Dressing konserv. fett ca 25%	Jod	0	7
45	Dressing till sallad m. majonnäs fett ca 25% kylvara	Jod	2	7
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Järn	0,18	0,17
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Kalium	84	85
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,02
438	Grönsaksoppa redd ängamat veg. (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,40
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Natrium	549	547
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Retinol	43	42
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	104	103
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,4	2,3
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Kolesterol	44,0	43,7
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,53
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	β-Karoten	617	613
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Energi (kJ)	487	486
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,2	1,1
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,6	2,4
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,1	7,5
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Natrium	423	393
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Vatten	80,2	81,3
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Aska	1,5	1,4
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Energi (kcal)	139	130
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Salt	1,1	1,0
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,9	3,6
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8,4	7,8

440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	0,9
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Fett	13,9	12,9
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Vitamin E	4,0	3,7
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Energi (kJ)	582	543
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Kalium	177	176
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Kalcium	37	36
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Järn	0,52	0,51
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Jod	54	50
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,6	0,5
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,0	6,4
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,2	2,1
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,0	0,9
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Natrium	361	336
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Energi (kcal)	120	113
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Aska	1,3	1,2
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Vatten	82,7	83,7
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Salt	0,9	0,8
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,9	0,8
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7,2	6,7
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,3	3,0
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Fett	11,9	11,0
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Vitamin E	3,4	3,2
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Energi (kJ)	504	471
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Jod	47	44
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Järn	0,35	0,34
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Kalcium	28	27
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Kalium	170	169
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,12
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,11
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin D	0,68	0,88
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Kolesterol	54,3	54,5
842	Paella (beräknat)	Jod	54	52
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,57
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,5
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Kolesterol	13,3	14,1
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,6
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Järn	0,94	0,29
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	0,9
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,1	6,3
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Selen	7,5	7,4
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,64
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	43,5	43,0
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Vatten	31,1	31,0
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Aska	1,2	1,1



1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Folat	26	27
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,2	1,1
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,6	6,7
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Fett	17,5	17,6
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Fosfor	188	190
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,1	1,6
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,06	0,04
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	β-Karoten	61	59
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Vitamin E	3,3	3,5
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1485	1486
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Kalium	154	176
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Magnesium	25	24
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Kalcium	100	99
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Järn	0,96	0,91
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,05
1269	Lax kallrökt	Linolensyra C18:3	0,2	0,7
1269	Lax kallrökt	Linolsyra C18:2	0,5	1,2
1269	Lax kallrökt	Oljesyra C18:1	4,1	3,6
1269	Lax kallrökt	Palmitoljesyra C16:1	1,1	0,2
1269	Lax kallrökt	Retinol	7	0
1269	Lax kallrökt	Vitamin A	7	0
1269	Lax kallrökt	Zink	0,47	0,33
1269	Lax kallrökt	Selen	28,4	21,8
1269	Lax kallrökt	Natrium	1600	1100
1269	Lax kallrökt	Kolhydrater	0,0	1,3
1269	Lax kallrökt	Vatten	58,7	65,1
1269	Lax kallrökt	Aska	5,3	3,9
1269	Lax kallrökt	Energi (kcal)	210	173
1269	Lax kallrökt	Salt	4,0	2,8
1269	Lax kallrökt	Folat	7	5
1269	Lax kallrökt	Summa fleromättade fettsyror	3,7	3,1
1269	Lax kallrökt	Summa enkelomättade fettsyror	5,6	4,4
1269	Lax kallrökt	Summa mättade fettsyror	2,9	1,4
1269	Lax kallrökt	Kolesterol	76,4	62,7
1269	Lax kallrökt	DPA (C22:5)	0,3	0,1
1269	Lax kallrökt	DHA (C22:6)	1,5	0,5
1269	Lax kallrökt	EPA (C20:5)	0,5	0,2
1269	Lax kallrökt	Jod	30	12
1269	Lax kallrökt	Fett	13,4	9,8
1269	Lax kallrökt	Fosfor	218	244
1269	Lax kallrökt	Protein	22,6	20,0
1269	Lax kallrökt	Tiamin	0,23	0,29
1269	Lax kallrökt	Vitamin E	1,4	3,2
1269	Lax kallrökt	Vitamin D	9,70	5,24
1269	Lax kallrökt	Riboflavin	0,17	0,09

1269	Lax kallrökt	Palmitinsyra C16:0	1,9	0,9
1269	Lax kallrökt	Stearinsyra C18:0	0,4	0,2
1269	Lax kallrökt	Myristinsyra C14:0	0,4	0,2
1269	Lax kallrökt	Energi (kJ)	880	724
1269	Lax kallrökt	Kalium	367	379
1269	Lax kallrökt	Koppar	0,09	0,03
1269	Lax kallrökt	Kalcium	15	7
1269	Lax kallrökt	Järn	0,42	0,21
1269	Lax kallrökt	Magnesium	26	27
1269	Lax kallrökt	Niacinekvivalenter	13,6	12,2
1269	Lax kallrökt	Niacin	9,5	8,9
1269	Lax kallrökt	Vitamin B6	0,60	0,55
50	Majonnäs fett 80%	Linolensyra C18:3	5,7	6,5
50	Majonnäs fett 80%	Linolsyra C18:2	44,7	13,7
50	Majonnäs fett 80%	Oljesyra C18:1	15,0	42,4
50	Majonnäs fett 80%	Vitamin D	0,00	0,21
50	Majonnäs fett 80%	Retinol	150	17
50	Majonnäs fett 80%	Vitamin A	150	19
50	Majonnäs fett 80%	Selen	1,0	0,0
50	Majonnäs fett 80%	Natrium	350	437
50	Majonnäs fett 80%	Kolhydrater	1,5	5,0
50	Majonnäs fett 80%	Vatten	16,4	20,2
50	Majonnäs fett 80%	Energi (kcal)	718	666
50	Majonnäs fett 80%	Salt	0,9	1,1
50	Majonnäs fett 80%	Folat	14	3
50	Majonnäs fett 80%	Summa fleromättade fettsyror	50,3	20,2
50	Majonnäs fett 80%	Summa enkelomättade fettsyror	15,4	43,7
50	Majonnäs fett 80%	Summa mättade fettsyror	7,6	5,0
50	Majonnäs fett 80%	Kolesterol	120,0	40,3
50	Majonnäs fett 80%	Jod	7	0
50	Majonnäs fett 80%	Fosfor	35	29
50	Majonnäs fett 80%	Fett	80,0	72,4
50	Majonnäs fett 80%	Protein	1,0	1,3
50	Majonnäs fett 80%	Tiamin	0,01	0,02
50	Majonnäs fett 80%	β-Karoten	0	20
50	Majonnäs fett 80%	Vitamin E	4,9	19,3
50	Majonnäs fett 80%	Arakidinsyra C20:0	0,2	0,4
50	Majonnäs fett 80%	Stearinsyra C18:0	1,6	1,0
50	Majonnäs fett 80%	Palmitinsyra C16:0	5,7	3,4
50	Majonnäs fett 80%	Energi (kJ)	3002	2786
50	Majonnäs fett 80%	Sackaros	2,0	1,5
50	Majonnäs fett 80%	Disackarider	2,0	1,5
50	Majonnäs fett 80%	Magnesium	7	2
50	Majonnäs fett 80%	Kalium	10	37
50	Majonnäs fett 80%	Kalcium	11	8

50	Majonnäs fett 80%	Järn	0,20	0,33
50	Majonnäs fett 80%	Vitamin B6	0,10	0,01
50	Majonnäs fett 80%	Vitamin B12	1,00	0,33
50	Majonnäs fett 80%	Niacin	0,1	0,0
51	Gurkmajonnäs gurksallad gatukök	Jod	8	2
53	Majonnäs lätt fett 30%	Oljesyra C18:1	6,1	18,5
53	Majonnäs lätt fett 30%	Linolsyra C18:2	18,1	5,6
53	Majonnäs lätt fett 30%	Linolensyra C18:3	2,3	2,6
53	Majonnäs lätt fett 30%	Natrium	500	541
53	Majonnäs lätt fett 30%	Selen	1,0	0,0
53	Majonnäs lätt fett 30%	Zink	0,10	0,19
53	Majonnäs lätt fett 30%	Vitamin A	60	18
53	Majonnäs lätt fett 30%	Retinol	60	4
53	Majonnäs lätt fett 30%	Energi (kcal)	327	323
53	Majonnäs lätt fett 30%	Aska	1,6	1,3
53	Majonnäs lätt fett 30%	Vatten	56,2	55,7
53	Majonnäs lätt fett 30%	Kolhydrater	8,5	10,7
53	Majonnäs lätt fett 30%	Folat	7	2
53	Majonnäs lätt fett 30%	Socker totalt	2	4
53	Majonnäs lätt fett 30%	Salt	1,3	1,4
53	Majonnäs lätt fett 30%	Summa mättade fettsyror	3,1	2,1
53	Majonnäs lätt fett 30%	Summa enkelomättade fettsyror	6,2	19,1
53	Majonnäs lätt fett 30%	Summa fleromättade fettsyror	20,4	8,3
53	Majonnäs lätt fett 30%	Kolesterol	40,0	21,5
53	Majonnäs lätt fett 30%	Protein	1,2	1,5
53	Majonnäs lätt fett 30%	Fett	32,5	30,9
53	Majonnäs lätt fett 30%	Fosfor	26	41
53	Majonnäs lätt fett 30%	Vitamin E	2,5	9,2
53	Majonnäs lätt fett 30%	β-Karoten	0	160
53	Majonnäs lätt fett 30%	Tiamin	0,00	0,02
53	Majonnäs lätt fett 30%	Riboflavin	0,02	0,05
53	Majonnäs lätt fett 30%	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,5
53	Majonnäs lätt fett 30%	Stearinsyra C18:0	0,7	0,4
53	Majonnäs lätt fett 30%	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,2
53	Majonnäs lätt fett 30%	Monosackarider	0,1	0,0
53	Majonnäs lätt fett 30%	Disackarider	1,8	3,9
53	Majonnäs lätt fett 30%	Sackaros	1,8	2,7
53	Majonnäs lätt fett 30%	Energi (kJ)	1367	1350
53	Majonnäs lätt fett 30%	Järn	0,10	0,29
53	Majonnäs lätt fett 30%	Kalcium	14	34
53	Majonnäs lätt fett 30%	Kalium	9	93
53	Majonnäs lätt fett 30%	Magnesium	2	5
53	Majonnäs lätt fett 30%	Niacin	0,0	0,1
53	Majonnäs lätt fett 30%	Niacinekivalenter	0,3	0,4
53	Majonnäs lätt fett 30%	Vitamin B12	0,40	0,20

53	Majonnäs lätt fett 30%	Vitamin B6	0,04	0,02
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,07
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin A	43	44
55	Mimosasallad (beräknat)	Zink	0,12	0,09
55	Mimosasallad (beräknat)	Selen	0,7	0,6
55	Mimosasallad (beräknat)	Kolhydrater	9,2	9,1
55	Mimosasallad (beräknat)	Vatten	76,0	76,2
55	Mimosasallad (beräknat)	Folat	12	13
55	Mimosasallad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,7	1,6
55	Mimosasallad (beräknat)	Fosfor	21	22
55	Mimosasallad (beräknat)	Fibrer	1,5	1,4
55	Mimosasallad (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,03
55	Mimosasallad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,07
55	Mimosasallad (beräknat)	β-Karoten	63	60
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,4
55	Mimosasallad (beräknat)	Energi (kJ)	617	614
55	Mimosasallad (beräknat)	Sackaros	3,3	3,1
55	Mimosasallad (beräknat)	Disackarider	3,6	3,4
55	Mimosasallad (beräknat)	Monosackarider	4,9	4,8
55	Mimosasallad (beräknat)	Magnesium	8	7
55	Mimosasallad (beräknat)	Kalcium	23	19
55	Mimosasallad (beräknat)	Järn	0,40	0,19
55	Mimosasallad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,6	0,5
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin C	16	15
56	Rödbetssallad m. gräddfil (beräknat)	Jod	44	45
56	Rödbetssallad m. gräddfil (beräknat)	Järn	0,35	0,19
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,5	4,4
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,25
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin A	56	55
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Natrium	262	259
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vatten	80,4	80,6
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Aska	1,4	1,3
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Energi (kcal)	112	111
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	1,5
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,7	4,6
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Fett	8,6	8,5
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin K	8	
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	β-Karoten	232	
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin E	3,0	2,9
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Energi (kJ)	470	465
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Stärkelse	0,1	
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Koppar	0,12	
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Kalium	167	165
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin C	9	8
446	Lök stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin D	0,04	0,05

447	Löksås (beräknat)	Selen	0,2	0,3
447	Löksås (beräknat)	Protein	1,1	1,0
447	Löksås (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,27
447	Löksås (beräknat)	Magnesium	10	9
447	Löksås (beräknat)	Niacinekvalenter	0,4	0,3
450	Nässelsoppa (beräknat)	Selen	0,0	0,2
450	Nässelsoppa (beräknat)	Zink	0,09	0,08
450	Nässelsoppa (beräknat)	Fibrer	0,6	0,7
450	Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,13
450	Nässelsoppa (beräknat)	Energi (kJ)	156	155
450	Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,02	0,01
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Vitamin D	0,40	0,49
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	β-Karoten	22	24
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Vitamin D	0,05	0,06
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Vitamin A	11	14
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Zink	1,18	1,16
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Selen	1,1	1,0
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Kolhydrater	16,6	17,0
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Vatten	70,3	70,0
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Folat	8	7
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Fosfor	70	71
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Fibrer	1,7	1,6
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Tiamin	0,03	0,05
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	β-Karoten	72	107
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,8
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Energi (kcal)	126	128
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Energi (kJ)	530	535
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Monosackarider	1,0	1,4
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Kalium	111	118
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Kalcium	15	14
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Järn	0,80	0,82
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Natrium	451	432
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Niacinekvalenter	2,5	2,6
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Niacin	1,3	1,4
858	Spagetti m. köttfärssås (beräknat)	Vitamin C	3	2
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Jod	61	60
867	Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,50
867	Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)	Vitamin A	48	49
867	Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)	β-Karoten	25	27
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,4	3,3
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,5	6,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin A	152	151
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Zink	0,72	0,65
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Natrium	175	174
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Selen	3,1	4,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin D	0,52	1,02

1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kolhydrater	47,2	47,6
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vatten	20,9	21,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Energi (kcal)	419	421
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Protein	4,4	4,2
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Folat	11	10
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,5	6,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa mättade fettsyror	11,3	11,7
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kolesterol	57,9	59,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fett	23,0	23,2
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fosfor	158	156
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fibrer	3,2	2,5
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Tiamin	0,05	0,03
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,06
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin E	4,1	4,0
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Laurinsyra C12:0	1,9	2,1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,3	1,4
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Energi (kJ)	1752	1760
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Sackaros	36,4	36,3
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kalium	233	252
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Magnesium	34	35
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Kalcium	76	75
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Järn	1,03	0,92
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,03
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Niacinekvalenter	1,6	1,2
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Niacin	0,7	0,3
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vitamin D	1,14	2,35
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Selen	3,3	5,0
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Zink	0,35	0,30
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vitamin A	160	159
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Protein	3,8	3,5
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Energi (kcal)	378	377
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vatten	24,6	24,8
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Kolhydrater	53,9	53,8
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,8	7,9
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,3	5,2
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Kolesterol	60,8	62,1
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fibrer	0,7	0,9
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fosfor	109	
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fett	16,1	16,2
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,0
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,06
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Tiamin	0,12	0,06
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Energi (kJ)	1582	1578
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Järn	0,52	0,42
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Kalcium	58	59

1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Magnesium	8	7
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Kalium	62	71
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Niacin	0,9	0,2
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Niacinekvalenter	1,7	0,9
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,05
1666	Arraksboll (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,7	7,6
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin A	213	211
1666	Arraksboll (beräknat)	Zink	0,40	0,38
1666	Arraksboll (beräknat)	Selen	1,9	2,6
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin D	1,08	1,97
1666	Arraksboll (beräknat)	Vatten	14,5	14,6
1666	Arraksboll (beräknat)	Protein	3,4	3,2
1666	Arraksboll (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,8
1666	Arraksboll (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,4	10,5
1666	Arraksboll (beräknat)	Kolesterol	37,7	38,9
1666	Arraksboll (beräknat)	Fibrer	1,5	1,6
1666	Arraksboll (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,8
1666	Arraksboll (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,9	1,0
1666	Arraksboll (beräknat)	Energi (kJ)	1861	1859
1666	Arraksboll (beräknat)	Monosackarider	0,1	0,2
1666	Arraksboll (beräknat)	Kalium	119	123
1666	Arraksboll (beräknat)	Magnesium	18	17
1666	Arraksboll (beräknat)	Järn	0,62	0,58
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
1666	Arraksboll (beräknat)	Niacinekvalenter	1,3	1,0
1666	Arraksboll (beräknat)	Niacin	0,7	0,4
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vitamin D	0,42	0,94
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Selen	7,5	9,4
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Zink	0,60	0,54
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Protein	6,3	5,9
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Energi (kcal)	202	201
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vatten	62,8	63,1
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kolhydrater	18,0	17,9
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	1,7
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kolesterol	115,2	115,9
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Fibrer	0,6	0,9
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Fosfor	85	84
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Fett	11,6	11,7
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,12
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Tiamin	0,09	0,05
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Sackaros	0,0	0,1
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Energi (kJ)	847	842
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Järn	0,80	0,68
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kalcium	22	23
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Magnesium	10	9

1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kalium	71	81
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vitamin C	0	1
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Niacin	1,0	0,2
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Niacinekvalenter	2,3	1,5
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,04
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Zink	0,74	0,65
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Selen	2,6	5,5
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,66	1,07
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	38,2	38,0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vatten	40,0	40,4
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	298	296
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Protein	6,8	6,1
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,9	6,0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Kolesterol	35,8	36,2
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Fett	12,7	12,9
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Fosfor	117	115
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,3	1,7
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,22	0,12
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,15
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1247	1239
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Kalium	145	161
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Magnesium	27	26
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Kalcium	56	57
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Järn	0,81	0,63
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,08
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	3,1	1,9
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Niacin	1,9	0,7
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,2	7,3
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,2
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin D	0,30	0,63
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Selen	2,5	2,3
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin A	100	98
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vatten	58,2	58,1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Kolhydrater	20,6	19,5
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Socket totalt	20	19
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,9	5,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7,3	7,4
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Kolesterol	45,6	46,3
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Fibrer	2,4	3,5



1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Fosfor	66	72
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Fett	15,0	15,2
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin E	3,8	4,1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,07
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Tiamin	0,04	0,02
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,9	3,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Sackaros	14,4	14,2
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Disackarider	14,4	14,3
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Energi (kJ)	976	973
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Järn	1,28	0,55
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Magnesium	26	25
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Kalium	120	153
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Niacin	0,3	0,4
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Niacinekvalenter	0,9	1,0
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,5	2,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,2	9,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	Oljesyra C18:1	10,6	3,2
2073	Jordnötssås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,8
2073	Jordnötssås (beräknat)	Zink	0,85	0,86
2073	Jordnötssås (beräknat)	Selen	2,6	0,3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Natrium	456	523
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kolhydrater	8,3	8,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Aska	2,0	2,1
2073	Jordnötssås (beräknat)	Energi (kcal)	282	281
2073	Jordnötssås (beräknat)	Salt	1,1	1,3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Folat	13	19
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,6	10,0
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	11,0	4,4
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,6	7,4
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kolesterol	0,5	0,0
2073	Jordnötssås (beräknat)	Fett	24,1	24,2
2073	Jordnötssås (beräknat)	Fibrer	3,0	3,5
2073	Jordnötssås (beräknat)	Fosfor	121	129
2073	Jordnötssås (beräknat)	Protein	7,3	6,3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Jod	44	43
2073	Jordnötssås (beräknat)	Tiamin	0,17	0,32
2073	Jordnötssås (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	β-Karoten	0	3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,8	0,8
2073	Jordnötssås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	3,4	3,3
2073	Jordnötssås (beräknat)	Energi (kJ)	1180	1175
2073	Jordnötssås (beräknat)	Sackaros	5,7	5,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Disackarider	5,7	5,6

2073	Jordnötssås (beräknat)	Kalium	206	215
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kalcium	32	35
2073	Jordnötssås (beräknat)	Järn	1,21	1,22
2073	Jordnötssås (beräknat)	Magnesium	57	56
2073	Jordnötssås (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,5	4,9
2073	Jordnötssås (beräknat)	Niacin	3,3	3,9
2073	Jordnötssås (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,09
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,2	3,1
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,2	1,0
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,5
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Natrium	344	351
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Selen	0,3	0,1
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Vitamin A	203	195
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Retinol	17	8
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Zink	0,15	0,18
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	91	88
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Vatten	82,8	83,0
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	12	
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	6,7	6,9
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Folat	15	14
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	0,9
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	3,2
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,6	1,5
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Kolesterol	10,5	5,0
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Jod	41	40
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Protein	0,9	1,0
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Fett	6,4	5,9
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,01	0,02
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	β-Karoten	1886	1887
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Vitamin E	0,6	1,6
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,5
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	381	367
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Järn	0,34	0,20
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Kalium	173	175
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,09	0,04
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Zink	0,12	0,11
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Protein	1,4	1,3
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	β-Karoten	63	64
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,28
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,05
2079	Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)	Jod	9	10
2080	Nässlor stuvade (beräknat)	Selen	0,3	0,4
2080	Nässlor stuvade (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
6069	Drickyoghurt smaksatt fett ca 1%	Vitamin A	7	8
6069	Drickyoghurt smaksatt fett ca 1%	β-Karoten	0	14

6069	Drickyoghurt smaksatt fett ca 1%	Vitamin B6	0,03	0,00
6070	Ost hårdost eko. fett 28%	Vitamin A	265	274
1284	Saltsill urvattnad konserv.	Jod	40	42
1285	Lax gravad	Linolensyra C18:3	0,1	0,5
1285	Lax gravad	Linolsyra C18:2	0,3	1,1
1285	Lax gravad	Palmitoljesyra C16:1	0,8	0,2
1285	Lax gravad	Oljesyra C18:1	2,8	3,4
1285	Lax gravad	Retinol	30	0
1285	Lax gravad	Vitamin A	30	3
1285	Lax gravad	Zink	0,40	0,34
1285	Lax gravad	Selen	26,0	15,1
1285	Lax gravad	Natrium	1930	1150
1285	Lax gravad	Kolhydrater	2,7	3,1
1285	Lax gravad	Vatten	61,0	65,1
1285	Lax gravad	Aska	5,9	4,3
1285	Lax gravad	Energi (kcal)	178	166
1285	Lax gravad	Salt	4,8	2,9
1285	Lax gravad	Socker totalt	3	1
1285	Lax gravad	Vitamin B6	0,78	0,55
1285	Lax gravad	Folat	26	6
1285	Lax gravad	Summa fleromättade fettsyror	2,5	2,6
1285	Lax gravad	Summa enkelomättade fettsyror	3,8	4,1
1285	Lax gravad	Summa mättade fettsyror	2,0	1,2
1285	Lax gravad	Kolesterol	70,0	59,1
1285	Lax gravad	DPA (C22:5)	0,2	0,1
1285	Lax gravad	DHA (C22:6)	1,0	0,4
1285	Lax gravad	EPA (C20:5)	0,4	0,2
1285	Lax gravad	Fett	9,2	8,7
1285	Lax gravad	Fosfor	210	214
1285	Lax gravad	Protein	21,2	18,8
1285	Lax gravad	Tiamin	0,18	0,26
1285	Lax gravad	β-Karoten	0	30
1285	Lax gravad	Vitamin E	2,2	3,7
1285	Lax gravad	Vitamin D	12,50	6,18
1285	Lax gravad	Palmitinsyra C16:0	1,3	0,8
1285	Lax gravad	Stearinsyra C18:0	0,3	0,2
1285	Lax gravad	Myristinsyra C14:0	0,3	0,2
1285	Lax gravad	Energi (kJ)	747	694
1285	Lax gravad	Sackaros	2,8	1,3
1285	Lax gravad	Disackarider	2,8	1,3
1285	Lax gravad	Kalium	295	317
1285	Lax gravad	Kalcium	26	10
1285	Lax gravad	Järn	0,40	0,23
1285	Lax gravad	Jod	12	32
1285	Lax gravad	Niacinekvivalenter	9,9	10,6

1285	Lax gravad	Niacin	6,0	7,5
1285	Lax gravad	Riboflavin	0,08	0,10
1286	Lax rimmad	Jod	6	12
1288	Lax varmrökt urtagen	Oljesyra C18:1	2,6	5,8
1288	Lax varmrökt urtagen	Palmitoljesyra C16:1	0,7	0,4
1288	Lax varmrökt urtagen	Linolsyra C18:2	0,3	1,9
1288	Lax varmrökt urtagen	Linolensyra C18:3	0,1	0,8
1288	Lax varmrökt urtagen	Natrium	413	643
1288	Lax varmrökt urtagen	Selen	26,1	21,6
1288	Lax varmrökt urtagen	Zink	0,59	0,38
1288	Lax varmrökt urtagen	Vitamin A	7	0
1288	Lax varmrökt urtagen	Retinol	7	0
1288	Lax varmrökt urtagen	Energi (kcal)	169	220
1288	Lax varmrökt urtagen	Aska	1,9	2,7
1288	Lax varmrökt urtagen	Vatten	66,8	60,5
1288	Lax varmrökt urtagen	Kolhydrater	0,0	0,1
1288	Lax varmrökt urtagen	Folat	13	9
1288	Lax varmrökt urtagen	Vitamin B6	0,43	0,54
1288	Lax varmrökt urtagen	Salt	1,0	1,6
1288	Lax varmrökt urtagen	Summa mättade fettsyror	1,9	2,0
1288	Lax varmrökt urtagen	Summa enkelomättade fettsyror	3,6	7,0
1288	Lax varmrökt urtagen	Summa fleromättade fettsyror	2,4	4,3
1288	Lax varmrökt urtagen	EPA (C20:5)	0,4	0,3
1288	Lax varmrökt urtagen	DHA (C22:6)	1,0	0,6
1288	Lax varmrökt urtagen	Kolesterol	70,2	65,9
1288	Lax varmrökt urtagen	Protein	22,6	21,9
1288	Lax varmrökt urtagen	Fosfor	201	235
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	2,88	4,11
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	4,5	1,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	11,5	4,4
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	33,7	17,4
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	3,23	7,11
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Retinol	283	
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	292	559
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Natrium	287	467
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	0,5	0,7
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vatten	34,0	39,2
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Aska	1,1	1,4
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	552	501
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Salt	0,7	1,2
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	2,6
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	16,2	7,2
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	34,9	17,2

59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,9	28,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Kolesterol	171,3	250,2
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Jod	29	30
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Fett	61,1	54,9
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Protein	2,8	3,0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	115	
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	16,9	7,2
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,3	0,0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,6	3,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,2	15,8
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	3,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	1,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	2311	2094
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Disackarider	0,1	0,3
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,12	0,25
66	Mesost fett ca 30% berikad	Jod	146	203
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,10
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Energi (kJ)	258	254
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Järn	0,45	0,26
454	Sparris stuvad (beräknat)	Selen	0,8	1,1
454	Sparris stuvad (beräknat)	Zink	0,76	0,75
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin A	33	34
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,08
454	Sparris stuvad (beräknat)	Fett	2,6	2,7
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,47	0,48
454	Sparris stuvad (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
454	Sparris stuvad (beräknat)	Energi (kJ)	259	258
454	Sparris stuvad (beräknat)	Magnesium	17	16
454	Sparris stuvad (beräknat)	Järn	0,49	0,48
454	Sparris stuvad (beräknat)	Kalium	200	201
454	Sparris stuvad (beräknat)	Niacin	0,8	0,7
454	Sparris stuvad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,5	1,4
456	Spenat stuvad (beräknat)	Selen	0,3	0,4
456	Spenat stuvad (beräknat)	Zink	0,72	0,71
456	Spenat stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,06
456	Spenat stuvad (beräknat)	Järn	0,70	0,69
456	Spenat stuvad (beräknat)	Niacin	0,3	0,2
457	Champinjon stekt (beräknat)	Vitamin D	0,22	0,23
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Selen	8,5	8,7
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Zink	0,51	0,50
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Vitamin D	0,85	0,92
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Energi (kJ)	724	723
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Järn	0,16	0,14
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Kalium	133	134
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Riboflavin	0,23	0,22
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Niacin	1,3	1,2

458	Champinjon stuvad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,0	1,9
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Zink	0,33	0,32
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Selen	8,2	8,5
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	137	136
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,03	0,02
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,34	0,40
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Järn	0,21	0,19
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,8	1,7
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Niacin	1,4	1,3
870	Nudlar äggnudlar okokta	Jod	1	4
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	10,7	11,0
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin A	116	114
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Zink	0,77	0,72
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Natrium	176	175
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Selen	3,4	4,5
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin D	0,65	1,20
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Kolhydrater	45,4	43,9
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Energi (kcal)	406	404
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Protein	6,9	6,7
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10,9	11,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Kolesterol	47,7	48,6
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Jod	6	7
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Fett	21,5	21,8
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Fosfor	209	215
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Fibrer	1,5	3,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Tiamin	0,16	0,10
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,11
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin K	3	4
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	β-Karoten	20	12
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin E	4,7	5,1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,9	4,0
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Energi (kJ)	1698	1690
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Stärkelse	13,6	13,0
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Disackarider	26,6	26,4
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Sackaros	25,7	25,5
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Koppar	0,20	0,21
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Kalium	199	248
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Magnesium	45	43
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Kalcium	116	117
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Järn	1,37	1,11
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,05
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,4	1,8
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Niacin	1,1	0,6
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin C	0	1
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin D	0,73	1,25
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Selen	3,6	5,2

1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Zink	0,78	0,73
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin A	160	158
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Protein	5,6	5,3
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Energi (kcal)	340	339
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vatten	33,8	34,0
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Kolhydrater	39,8	39,7
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8,5	8,6
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,6	5,5
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Kolesterol	61,0	62,2
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Fibrer	2,2	2,4
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Fosfor	190	189
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Fett	17,1	17,2
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,09
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Tiamin	0,08	0,04
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Disackarider	23,8	23,9
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Energi (kJ)	1423	1419
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Järn	0,97	0,87
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Kalcium	109	110
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Magnesium	34	33
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Kalium	246	255
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin C	0	1
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Niacin	1,0	0,3
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,1	1,4
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,03
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,8	7,7
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Vitamin A	179	177
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Zink	0,88	0,86
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Selen	5,6	6,3
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,53	1,12
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	48,1	48,0
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Vatten	21,5	21,6
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Protein	5,1	5,0
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,7
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7,9	7,8
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12,2	12,3
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Kolesterol	86,9	88,2
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,10
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,5
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1791	1790
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Kalium	163	167
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Järn	2,62	2,58
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,3

1673	Chokladtårta Sachertårta hemlagad (beräknat)	Niacin	0,5	0,3
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,59
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Selen	9,4	10,3
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Zink	0,65	0,62
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Vitamin A	93	94
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Protein	6,1	5,9
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Aska	0,9	1,0
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Vatten	29,4	29,6
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Kolhydrater	58,8	58,7
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Fosfor	198	197
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	β-Karoten	0	1
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,16
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Tiamin	0,06	0,04
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Energi (kJ)	1260	1258
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Järn	0,83	0,77
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Kalium	80	85
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Niacin	0,5	0,1
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Niacinekvalenter	1,9	1,6
1679	Mjuk kaka tårtbotten (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,04
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin A	203	201
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Zink	0,44	0,38
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Selen	4,2	6,3
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin D	0,64	1,31
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kolhydrater	48,5	48,3
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vatten	24,5	24,8
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Energi (kcal)	399	397
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Protein	4,8	4,3
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,9
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,7	6,6
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,0	10,1
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kolesterol	77,3	78,9
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Fett	20,4	20,5
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Fosfor	136	135
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Fibrer	0,7	1,0
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Tiamin	0,09	0,04
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Energi (kJ)	1668	1662
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kalium	56	67
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Magnesium	9	8
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kalcium	70	71
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Järn	0,59	0,45
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,03
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Niacinekvalenter	2,0	1,1
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Niacin	1,1	0,2
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vitamin D	0,47	1,00



1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Selen	4,2	6,2
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Zink	0,50	0,44
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vitamin A	149	148
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Protein	5,1	4,7
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Energi (kcal)	336	335
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vatten	32,6	32,8
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Kolhydrater	45,5	45,3
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,2	7,3
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,7	4,6
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Kolesterol	68,2	69,2
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Fibrer	0,7	0,9
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Fosfor	146	144
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,10
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Tiamin	0,09	0,04
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,4	0,3
2080	Nässlor stuvade (beräknat)	Niacin	0,4	0,3
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Selen	1,1	1,3
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Vitamin D	9,95	10,02
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	β-Karoten	672	673
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Tiamin	0,06	0,05
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Energi (kJ)	737	736
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Järn	0,44	0,42
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Kalium	279	280
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Niacin	2,8	2,7
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Niacinekvalenter	3,5	3,4
2083	Gryta ratatouille veg. (beräknat)	Jod	29	28
2085	Potatisgratäng m. matlagingsgrädde ost hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,08
2085	Potatisgratäng m. matlagingsgrädde ost hemlagad (beräknat)	β-Karoten	67	71
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,10
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Selen	5,9	6,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	1,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,0	2,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Selen	9,3	9,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Natrium	368	374
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vatten	68,3	68,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Aska	1,9	2,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Energi (kcal)	162	161
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,9	1,6
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,3	2,7
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,9	3,8
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Kolesterol	65,8	65,7
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Fett	8,9	8,8
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Fosfor	199	200
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Protein	14,0	13,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Tiamin	0,15	0,18

2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	β-Karoten	315	316
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin D	0,26	0,27
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,12
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,1	2,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Energi (kJ)	678	674
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Sackaros	2,3	1,8
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Monosackarider	2,0	3,1
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Disackarider	2,8	2,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Kalium	351	343
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Järn	0,55	0,50
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Magnesium	34	33
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Niacinekvalenter	10,8	10,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Niacin	8,2	8,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin B6	0,46	0,42
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Jod	5	2
6070	Ost hårdost eko. fett 28%	Tiamin	0,01	0,02
6070	Ost hårdost eko. fett 28%	Riboflavin	0,32	0,26
6070	Ost hårdost eko. fett 28%	β-Karoten	0	106
6070	Ost hårdost eko. fett 28%	Vitamin B6	0,05	0,00
6071	Vaniljsås ätf.	Vitamin A	0	9
6071	Vaniljsås ätf.	β-Karoten	0	102
6071	Vaniljsås ätf.	Riboflavin	0,00	0,11
6071	Vaniljsås ätf.	Tiamin	0,00	0,02
6071	Vaniljsås ätf.	Niacin	0,0	0,1
6071	Vaniljsås ätf.	Niacinekvalenter	0,7	0,8
6076	Yoghurt sommar eko. naturell fett 3%	Vitamin A	22	23
6076	Yoghurt sommar eko. naturell fett 3%	Tiamin	0,03	0,04
6076	Yoghurt sommar eko. naturell fett 3%	Riboflavin	0,21	0,14
6076	Yoghurt sommar eko. naturell fett 3%	β-Karoten	0	12
6076	Yoghurt sommar eko. naturell fett 3%	Vitamin B12	0,24	0,15
6076	Yoghurt sommar eko. naturell fett 3%	Vitamin B6	0,04	0,00
6079	Pannkaka tunn helfabrikat	β-Karoten	0	1
6079	Pannkaka tunn helfabrikat	Riboflavin	0,00	0,17
6079	Pannkaka tunn helfabrikat	Tiamin	0,00	0,08
6079	Pannkaka tunn helfabrikat	Niacin	0,0	0,3
6079	Pannkaka tunn helfabrikat	Vitamin B6	0,00	0,04
6079	Pannkaka tunn helfabrikat	Niacinekvalenter	1,5	1,8
6079	Pannkaka tunn helfabrikat	Vitamin B12	0,00	0,42
6083	Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska	Folat	28	40
6083	Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska	Riboflavin	0,07	0,10
6083	Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska	Tiamin	0,15	0,21
6083	Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska	Niacin	1,8	2,5
6083	Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska	Vitamin B6	0,11	0,16
6083	Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska	Niacinekvalenter	3,2	4,0
6084	Bröd vitt typ levain	Folat	7	9

6084	Bröd vitt typ levain	Tiamin	0,40	0,14
6084	Bröd vitt typ levain	Riboflavin	0,05	0,04
6084	Bröd vitt typ levain	Vitamin B6	0,32	0,06
1288	Lax varmrökt urtagen	Fett	8,7	14,8
1288	Lax varmrökt urtagen	Vitamin D	8,80	9,04
1288	Lax varmrökt urtagen	Vitamin E	1,2	5,2
1288	Lax varmrökt urtagen	Tiamin	0,21	0,26
1288	Lax varmrökt urtagen	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,3
1288	Lax varmrökt urtagen	Energi (kJ)	706	921
1288	Lax varmrökt urtagen	Magnesium	24	26
1288	Lax varmrökt urtagen	Jod	7	20
1288	Lax varmrökt urtagen	Järn	0,32	0,23
1288	Lax varmrökt urtagen	Kalcium	16	10
1288	Lax varmrökt urtagen	Kalium	370	341
1288	Lax varmrökt urtagen	Riboflavin	0,15	0,10
1288	Lax varmrökt urtagen	Niacin	8,2	8,5
1288	Lax varmrökt urtagen	Niacinekvivalenter	12,3	12,2
70	Färskost cottage cheese naturell fett 4%	Vitamin A	43	45
70	Färskost cottage cheese naturell fett 4%	Riboflavin	0,20	0,16
70	Färskost cottage cheese naturell fett 4%	β-Karoten	0	21
70	Färskost cottage cheese naturell fett 4%	Vitamin B6	0,02	0,00
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Energi (kcal)	95	93
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Energi (kJ)	397	390
464	Vitkålssoppa tillagad veg. (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,09
466	Brunkål (beräknat)	Vitamin D	0,02	0,03
879	Vita bönor torkade	Jod	1	12
881	Kikärtor torkade	Jod	1	3
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Linolsyra C18:2	0,1	0,2
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Zink	0,80	0,90
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Selen	0,7	5,0
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Natrium	2	0
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Kolhydrater	13,7	14,5
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Vatten	73,0	69,3
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Energi (kcal)	97	112
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,2
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Summa mättade fettsyror	0,1	0,2
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Fett	0,4	0,7
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Fosfor	99	133
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Fibrer	5,1	6,1
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Protein	7,0	8,6
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	β-Karoten	12	14
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Vitamin E	0,1	0,3
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,2
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Energi (kJ)	408	468
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Disackarider	0,3	0,4
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Monosackarider	0,1	0,0

883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Sackaros	0,3	0,4
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Kalium	266	339
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Magnesium	48	42
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Kalcium	27	30
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Järn	1,40	1,66
883	Mungbönor torkade kokta u. salt	Niacinekvivalenter	1,8	2,0
888	Sojabönor torkade kokta u. salt	Jod	2	0
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Monosackarider	0,3	0,4
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Energi (kJ)	1407	1402
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Järn	2,47	2,34
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Kalcium	137	138
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Magnesium	18	17
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Kalium	169	180
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vitamin C	0	1
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Niacin	1,0	0,2
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,1	1,2
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,04
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,1	2,8
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Oljesyra C18:1	21,7	22,8
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,1
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Vitamin A	76	75
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Zink	1,30	1,33
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Natrium	131	129
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Selen	8,5	7,2
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Vitamin D	0,18	0,47
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Kolhydrater	33,1	29,4
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Vatten	22,7	21,7
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Aska	2,3	1,8
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Protein	9,4	9,5
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Folat	38	39
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,2	2,9
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	22,0	23,0
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,7	2,9
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Jod	14	13
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Fett	29,7	30,6
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Fosfor	296	315
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Fibrer	2,6	6,8
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Tiamin	0,15	0,07
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,15
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	β-Karoten	18	4
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Vitamin E	10,7	12,7
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,0
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,8
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,9	2,0

1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Energi (kJ)	1843	1847
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Disackarider	29,8	29,7
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Monosackarider	0,5	0,6
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Sackaros	29,8	29,7
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Kalium	232	392
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Magnesium	72	67
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Kalcium	175	166
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Järn	2,07	1,80
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,09
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Niacinekvalenter	2,4	2,5
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,60
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Selen	4,2	6,3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Zink	0,45	0,38
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin A	93	92
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Protein	4,8	4,3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Aska	0,7	0,8
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Energi (kcal)	293	292
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vatten	36,2	36,5
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Kolhydrater	49,2	49,0
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Kolesterol	61,4	61,9
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Fibrer	0,7	1,0
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Fosfor	138	137
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Fett	8,2	8,3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Tiamin	0,09	0,04
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,4
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Disackarider	28,8	28,9
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Energi (kJ)	1227	1221
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Järn	0,59	0,46
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Magnesium	9	8
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Kalium	56	68
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Niacin	1,1	0,2
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Niacinekvalenter	2,1	1,1
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,03
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Zink	0,56	0,49
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Selen	4,8	7,0
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,80
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Kolhydrater	53,2	53,0
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vatten	30,1	30,5
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Energi (kcal)	320	319
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Protein	5,7	5,2
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Socket totalt	31	32
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Kolesterol	66,2	66,8
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Fett	9,0	9,1
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Fosfor	205	203

1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Fibrer	0,8	1,1
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Tiamin	0,10	0,05
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,09
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Energi (kJ)	1340	1333
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Kalium	88	100
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Magnesium	11	10
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Kalcium	126	127
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Järn	0,63	0,49
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,04
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,3	1,4
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Niacin	1,2	0,3
1686	Kex digestive fullkorn 23%	Jod	4	3
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Vitamin A	215	193
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Zink	0,61	0,52
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Selen	4,4	5,7
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Vitamin D	0,59	1,22
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Kolhydrater	44,6	42,9
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Vatten	24,1	25,4
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Energi (kcal)	395	387
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Aska	1,6	2,6
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Protein	5,5	5,0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Socker totalt	28	27
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9,2	9,3
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Kolesterol	78,9	80,4
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Jod	16	17
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Fett	21,0	21,1
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Fosfor	134	131
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Fibrer	3,0	2,8
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Tiamin	0,09	0,04
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,09
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Vitamin E	4,2	4,0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Energi (kJ)	1654	1619
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Disackarider	18,3	15,6
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Monosackarider	9,1	11,5
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Sackaros	18,1	15,4
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Kalium	293	291
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Magnesium	27	23
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Kalcium	64	68
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Järn	1,47	0,95
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,05
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,4	1,8
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Niacin	1,3	0,8
1689	Glass gräddglass fett 12%	Vitamin A	105	109
1689	Glass gräddglass fett 12%	β-Karoten	0	42
1689	Glass gräddglass fett 12%	Tiamin	0,00	0,04
1689	Glass gräddglass fett 12%	Riboflavin	0,00	0,17

1689	Glass gräddglass fett 12%	Niacin	0,0	0,1
1689	Glass gräddglass fett 12%	Niacinekvalenter	0,7	0,9
1690	Glass vaniljsmak fett ca 8%	Vitamin A	0	6
1690	Glass vaniljsmak fett ca 8%	Riboflavin	0,00	0,17
1690	Glass vaniljsmak fett ca 8%	Tiamin	0,00	0,05
1690	Glass vaniljsmak fett ca 8%	β-Karoten	0	61
1690	Glass vaniljsmak fett ca 8%	Niacinekvalenter	0,6	0,7
1690	Glass vaniljsmak fett ca 8%	Niacin	0,0	0,1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Zink	0,75	0,82
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Retinol	60	62
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin A	74	76
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Selen	4,6	4,4
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Natrium	650	649
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Kolhydrater	2,9	3,0
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Avfall (skal etc.)	5	
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vatten	75,5	75,4
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Energi (kcal)	142	143
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Socker totalt	2	3
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Folat	23	24
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5,1	5,2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Kolesterol	39,8	39,9
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Fett	11,1	11,2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Fosfor	149	151
2098	Skinkröra kall (beräknat)	β-Karoten	157	156
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin D	0,06	0,07
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	0,9
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Energi (kJ)	596	598
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Kalcium	36	37
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin C	32	31
2099	Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Jod	52	49
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Zink	1,71	1,66
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin A	22	29
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Selen	2,5	2,3
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Natrium	779	738
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Kolhydrater	3,9	4,6
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vatten	76,6	75,9
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Aska	2,7	2,8
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Energi (kcal)	115	118
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Salt	1,9	1,8
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Folat	12	11
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,0	0,9
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fett	7,1	7,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fibrer	1,3	1,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fosfor	93	94
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Protein	8,5	8,6

2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Jod	28	26
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Tiamin	0,09	0,12
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,6
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	β-Karoten	151	227
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin D	0,19	0,21
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Energi (kJ)	482	495
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Monosackarider	2,3	3,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Kalium	215	231
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Kalcium	22	19
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Järn	0,94	0,97
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Niacinekvalenter	3,6	3,8
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Niacin	2,1	2,2
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin C	6	5
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,14
2103	Nöt el. gris kött stekt (beräknat)	Jod	16	15
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Jod	77	75
2104	Carbonara pastasås (beräknat)	Vitamin D	0,76	1,57
2107	Skagenröra (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,8	0,9
2107	Skagenröra (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,8	1,8
2107	Skagenröra (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,4	5,9
2107	Skagenröra (beräknat)	Zink	1,12	1,00
2107	Skagenröra (beräknat)	Retinol	44	16
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin A	62	35
2107	Skagenröra (beräknat)	Selen	18,7	20,8
2107	Skagenröra (beräknat)	Natrium	834	638
2107	Skagenröra (beräknat)	Kolhydrater	1,5	1,9
2107	Skagenröra (beräknat)	Vatten	65,8	70,9
2107	Skagenröra (beräknat)	Aska	3,2	2,2
2107	Skagenröra (beräknat)	Energi (kcal)	188	163
2107	Skagenröra (beräknat)	Salt	2,1	1,6
2107	Skagenröra (beräknat)	Folat	9	13
2107	Skagenröra (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6,9	2,9
2107	Skagenröra (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,6	6,2
2107	Skagenröra (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,2	1,8
2107	Skagenröra (beräknat)	Kolesterol	154,1	133,7
2107	Skagenröra (beräknat)	DHA (C22:6)	0,2	0,1
2107	Skagenröra (beräknat)	Fett	13,1	11,7
2107	Skagenröra (beräknat)	Fosfor	207	128
2107	Skagenröra (beräknat)	Protein	16,3	12,7
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin E	2,9	5,5
2107	Skagenröra (beräknat)	β-Karoten	220	233
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin D	1,29	0,71
2107	Skagenröra (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,38
2107	Skagenröra (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,0
2107	Skagenröra (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,3



2107	Skagenröra (beräknat)	Energi (kJ)	787	682
2107	Skagenröra (beräknat)	Sackaros	0,3	0,2
2107	Skagenröra (beräknat)	Kalium	140	126
2107	Skagenröra (beräknat)	Kalcium	99	45
2107	Skagenröra (beräknat)	Järn	1,98	0,40
2107	Skagenröra (beräknat)	Magnesium	34	27
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin B12	2,93	4,21
2107	Skagenröra (beräknat)	Niacinekvalenter	4,9	3,1
2107	Skagenröra (beräknat)	Niacin	1,9	0,8
2107	Skagenröra (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,05
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,3	1,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Natrium	284	294
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Selen	6,9	8,4
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin A	82	84
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Energi (kcal)	91	90
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vatten	82,5	81,8
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kolhydrater	2,6	2,7
6087	Mandelmjöl	Folat	34	45
6087	Mandelmjöl	Tiamin	0,21	0,12
6087	Mandelmjöl	Riboflavin	0,78	0,96
6087	Mandelmjöl	Vitamin B6	0,11	0,10
6088	Filmjolk sommar eko. fett 3%	Vitamin A	27	28
6088	Filmjolk sommar eko. fett 3%	β-Karoten	0	14
6088	Filmjolk sommar eko. fett 3%	Vitamin B6	0,04	0,00
6089	Kvarg drickf. olika smaker	Vitamin A	0	1
6089	Kvarg drickf. olika smaker	β-Karoten	0	8
6089	Kvarg drickf. olika smaker	Vitamin B6	0,04	0,00
6090	Kvarg smaksatt sötningsm.	Vitamin A	0	2
6090	Kvarg smaksatt sötningsm.	β-Karoten	0	28
6090	Kvarg smaksatt sötningsm.	Riboflavin	0,16	0,21
6091	Kvarg smaksatt sockrad	Vitamin A	0	2
6091	Kvarg smaksatt sockrad	Riboflavin	0,16	0,21
6091	Kvarg smaksatt sockrad	β-Karoten	0	28
6092	Drickyoghurt smaksatt fett ca 1% socker ca 8%	Vitamin A	7	8
6092	Drickyoghurt smaksatt fett ca 1% socker ca 8%	β-Karoten	0	14
6093	Drickyoghurt smaksatt fett ca 1% socker ca 11%	Vitamin A	7	8
6093	Drickyoghurt smaksatt fett ca 1% socker ca 11%	β-Karoten	0	14
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Natrium	44	43
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Zink	0,44	1,15
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Vitamin A	89	91
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Folat	12	13
1303	Ål ugnstek hemlagad	Jod	25	60
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Retinol	20	25
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	20	25
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,66	0,85
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Selen	56,1	71,9

1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Natrium	356	456
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	76	98
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Vatten	72,0	64,1
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,1	2,6
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	109	140
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Salt	0,9	1,1
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,41	0,53
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Folat	13	16
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,4
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,2
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	99,0	126,9
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,8	1,0
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	279	358
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Protein	25,2	32,3
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,14	0,18
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,2
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	21,78	27,92
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	457	585
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Kalium	371	476
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Koppar	0,06	0,08
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	21	27
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,31	0,40
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Jod	50	64
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	34	44
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	2,88	3,70
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	11,3	14,5
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Niacin	6,7	8,6
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,13
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	4,3
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,5
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Natrium	545	598
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Selen	43,3	47,8
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Zink	0,69	0,74
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	53	58
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Retinol	52	57
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	176	193
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Aska	2,3	2,5
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vatten	63,2	59,7
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	6,0	6,6
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Folat	17	19
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,37	0,40
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Salt	1,4	1,5
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	1,1
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,1	4,4
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,1	2,3

1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	101,5	111,4
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Protein	20,4	22,2
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Fosfor	234	256
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Fett	7,8	8,5
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	17,35	19,26
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,7	3,0
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	14
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,7
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	738	808
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Magnesium	30	32
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Jod	71	78
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Järn	0,50	0,52
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Kalcium	24	26
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Kalium	336	371
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,14
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Niacin	5,2	5,5
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Niacinekvalenter	9,0	9,7
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,91	2,10
1306	Fisk friterad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,8	4,3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,7	3,3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Retinol	10	2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin A	10	2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Zink	0,48	0,43
1306	Fisk friterad (beräknat)	Selen	20,0	18,2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Natrium	479	500
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kolhydrater	11,2	12,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vatten	60,4	59,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Aska	2,0	2,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Energi (kcal)	205	210
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,15	0,16
1306	Fisk friterad (beräknat)	Folat	7	8
1306	Fisk friterad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,4	3,7
1306	Fisk friterad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,6	1,4
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kolesterol	32,1	37,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,1	0,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,4	0,2
1306	Fisk friterad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,3	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Fibrer	0,4	0,6
1306	Fisk friterad (beräknat)	Fett	10,9	11,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Fosfor	167	178
1306	Fisk friterad (beräknat)	Protein	14,8	15,4

1306	Fisk friterad (beräknat)	Tiamin	0,11	0,13
1306	Fisk friterad (beräknat)	β-Karoten	0	1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin E	3,2	4,4
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin D	3,30	2,72
1306	Fisk friterad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	0,9
1306	Fisk friterad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Energi (kJ)	858	877
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kalium	247	248
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kalcium	14	15
1306	Fisk friterad (beräknat)	Järn	0,35	0,26
1306	Fisk friterad (beräknat)	Jod	99	
1306	Fisk friterad (beräknat)	Magnesium	23	24
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B12	1,09	1,16
1306	Fisk friterad (beräknat)	Niacinekvalenter	6,5	6,4
1306	Fisk friterad (beräknat)	Niacin	3,8	3,7
1306	Fisk friterad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Natrium	433	429
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Selen	31,3	31,0
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	192	191
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Vatten	63,7	64,0
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	46	45
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Folat	27	26
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,7	2,6
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,4	4,3
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	66,2	65,6
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Protein	22,4	22,2
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Fosfor	295	293
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	13,09	12,98
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	807	800
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Järn	0,49	0,48
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Kalium	379	376
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Niacin	10,1	10,0
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	14,2	14,1
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	3,91	3,88
79	Ost hårdost fett 26%	Jod	18	12
80	Ost hårdost fett 38%	Jod	15	12
83	Mjukost smältost fett 8%	Jod	22	7
470	Aubergine stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin D	0,24	0,29
470	Aubergine stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Jod	84	83
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Zink	0,39	0,38
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Selen	0,4	0,6
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,27	0,28
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Energi (kJ)	281	280
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Kalium	118	119
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Järn	0,53	0,52

472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Niacinekvalenter	1,6	1,5
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Niacin	1,0	0,9
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Energi (kcal)	57	50
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Energi (kJ)	240	210
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Vitamin A	128	131
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Zink	0,33	0,34
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Kolhydrater	6,5	6,6
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Vatten	84,5	84,2
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Aska	1,1	1,2
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Energi (kcal)	60	61
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Fosfor	43	44
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Protein	2,3	2,4
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Tiamin	0,03	0,05
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	β-Karoten	1300	1334
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Energi (kJ)	249	253
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Sackaros	1,1	1,0
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Monosackarider	2,5	2,7
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Kalium	122	134
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Järn	0,53	0,54
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Niacinekvalenter	0,8	0,9
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Natrium	181	180
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Energi (kcal)	93	94
898	Gryta chili con carne (beräknat)	Vitamin D	0,07	0,09
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Linolensyra C18:3	0,4	0,1
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Linolsyra C18:2	0,3	0,2
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Vitamin A	5	2
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Zink	0,30	0,60
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Natrium	455	261
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Selen	0,5	3,0
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Kolhydrater	13,9	15,0
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Vatten	73,0	72,8
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Aska	1,8	1,7
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Energi (kcal)	97	95
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Salt	1,1	0,7
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Folat	65	29
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,2
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Summa mättade fettsyror	0,2	0,1
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Fett	1,2	0,5
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Fosfor	191	88
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Fibrer	5,0	4,9
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Tiamin	0,14	0,21
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	β-Karoten	60	23
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Vitamin E	0,6	0,3
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Riboflavin	0,07	0,03
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Energi (kJ)	407	399
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Monosackarider	1,8	1,4

901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Kalium	265	272
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Magnesium	31	30
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Kalcium	32	42
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Järn	1,30	1,42
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Vitamin B6	0,12	0,13
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Niacinekvivalenter	1,3	1,5
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Niacin	0,4	0,7
901	Vita bönor m. tomatsås konserv.	Vitamin C	3	0
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,4	0,8
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,3
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,2
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Selen	1,0	0,5
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Natrium	450	232
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Zink	0,54	0,27
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vitamin A	22	15
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Retinol	7	4
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vitamin D	0,11	0,08
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Energi (kcal)	85	51
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Aska	1,9	1,1
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vatten	77,3	86,5
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Kolhydrater	7,6	5,0
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Folat	72	41
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Socker totalt	3	2
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Salt	1,1	0,6
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,4	0,8
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,4	0,2
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,9	0,5
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Protein	4,2	2,5
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Fibrer	6,1	3,3
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Fosfor	78	45
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Fett	2,9	1,7
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Jod	10	7
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vitamin E	1,0	0,7
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	β-Karoten	185	131
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Tiamin	0,07	0,05
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,1
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Sackaros	1,0	0,6
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Monosackarider	1,8	1,4
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Disackarider	1,0	0,6
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Energi (kJ)	357	215
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Järn	1,14	0,68
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Kalcium	49	28
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Magnesium	29	17
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Kalium	235	137

902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vitamin C	12	6
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Niacin	0,6	0,4
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Niacinekvalenter	1,3	0,8
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,07
903	Linsoppa veg. (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,04
903	Linsoppa veg. (beräknat)	Jod	31	29
1692	Glass glasstrut fett ca 15%	Jod	13	10
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,5	2,6
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,6	1,7
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,6	0,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kolesterol	27,3	29,1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Jod	73	39
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Protein	6,5	7,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,04
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	1,46	1,56
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	β-Karoten	503	526
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,9
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,03	0,04
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Energi (kJ)	383	376
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Magnesium	16	17
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Järn	0,35	0,29
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kalcium	35	31
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kalium	185	220
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,12
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Niacin	1,3	1,8
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Niacinekvalenter	2,5	3,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin B12	0,40	0,42
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Zink	0,65	0,61
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Selen	4,7	5,9
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Natrium	234	233
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Kolhydrater	16,7	16,6
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Vatten	67,8	68,0
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Energi (kcal)	158	157
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,06
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	2,0
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Fibrer	0,8	1,0
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Fosfor	132	131
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Fett	7,1	7,2
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Protein	6,2	5,9
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Tiamin	0,10	0,06
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	β-Karoten	8	9
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,77
2133	Pannkaka m. sojadyck (beräknat)	Energi (kJ)	660	656

2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Kalium	158	165
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Kalcium	28	29
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Järn	0,96	0,88
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Magnesium	22	21
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Niacinekvalenter	2,1	1,6
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Niacin	0,9	0,4
2133	Pannkaka m. sojadryck (beräknat)	Riboflavin	0,21	0,19
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,3	4,2
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Natrium	510	511
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Selen	4,5	5,5
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Zink	1,06	1,03
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Kolhydrater	12,4	12,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,12
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Kolesterol	70,1	70,8
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Protein	8,0	7,8
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Fett	14,0	14,1
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Fibrer	1,1	1,3
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Vitamin D	0,53	0,85
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Tiamin	0,12	0,10
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Monosackarider	0,6	0,7
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Energi (kJ)	875	874
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Järn	0,64	0,58
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Kalium	170	182
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,13
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Niacin	1,1	0,7
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Niacinekvalenter	2,7	2,3
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Zink	0,82	0,81
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin A	37	45
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Selen	1,6	3,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Retinol	22	23
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	18,7	18,8
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vatten	64,6	64,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Aska	1,7	1,9
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	171	172
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Socker totalt	3	4
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,09
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Folat	15	16
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,3	1,6
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Fosfor	93	95
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Jod	19	16
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Fosfor	108	101
6113	Yoghurt naturell fett 10%	β-Karoten	0	31
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Riboflavin	0,35	0,18
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Sackaros	0,0	0,1
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Järn	0,02	0,04
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Kalcium	122	123



6113	Yoghurt naturell fett 10%	Magnesium	13	12
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Kalium	163	157
6113	Yoghurt naturell fett 10%	Niacinekvalenter	0,9	1,0
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,6
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,4	0,5
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,8	5,1
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Retinol	61	65
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	62	66
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Zink	0,54	0,56
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Selen	24,6	26,6
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Natrium	525	560
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	5,6	6,0
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vatten	60,4	57,8
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Aska	2,3	2,5
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	214	228
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Salt	1,3	1,4
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,50	0,53
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Folat	26	28
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,3	4,5
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,7	6,0
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,4	2,5
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	65,3	69,6
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	DHA (C22:6)	1,2	1,3
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Fett	13,4	14,3
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Fosfor	241	256
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Protein	17,9	19,0
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	13
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	3,6	3,8
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	10,41	11,31
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,6	1,7
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	898	956
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Kalium	337	361
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Kalcium	68	73
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Järn	0,60	0,62
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Magnesium	26	28
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	2,51	2,67
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Niacinekvalenter	10,9	11,5
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Niacin	7,6	7,9
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,19	0,20
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Natrium	369	472
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Selen	25,0	32,0
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,99	1,27
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	107	137
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,4	3,0
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Vatten	71,6	63,7

1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	60	76
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Folat	11	14
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,26	0,34
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Salt	0,9	1,2
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,2
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	59,3	76,0
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Protein	25,7	32,9
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	304	389
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,3	0,4
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	5,40	6,91
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,8
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	449	574
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	37	48
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Jod	55	70
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,26	0,33
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	61	79
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Koppar	0,04	0,05
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Kalium	441	565
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,05
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Niacin	3,8	4,9
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Niacinekivalenter	8,5	10,9
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	1,46	1,87
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,5
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,8	4,2
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Retinol	37	41
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	38	42
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Zink	0,93	1,01
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Selen	20,5	22,8
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Natrium	554	608
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	6,0	6,6
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vatten	62,9	59,4
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Aska	2,5	2,8
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	174	191
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Salt	1,4	1,5
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,26
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Folat	16	17
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,1
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,0	4,4
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,9	1,0
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	72,4	79,4
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Fett	7,4	8,1
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Fosfor	252	276
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Protein	20,8	22,7

1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	14
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,8
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	4,57	5,25
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	732	801
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Kalium	395	435
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Kalcium	53	58
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Järn	0,46	0,48
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Jod	74	82
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Magnesium	32	35
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,03	1,13
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	6,9	7,4
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Niacin	3,1	3,2
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Natrium	393	389
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Selen	73,3	72,6
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	170	168
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Vatten	68,7	69,0
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,24	0,23
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,4	1,3
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	61,1	60,5
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Protein	18,9	18,8
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	222	220
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Fett	10,4	10,3
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	9,18	9,10
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,0
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	708	702
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Kalium	359	356
1312	Hällefundra kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	7,0	6,9
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,4
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,1	5,4
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Retinol	47	50
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	48	51
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Zink	0,50	0,53
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Selen	54,4	58,6
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Natrium	546	585
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	5,6	6,0
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Vatten	63,9	61,5
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Aska	2,2	2,3
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	198	212
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Salt	1,4	1,5
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,21	0,22
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Folat	10	11
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,5	2,7
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7,2	7,7

1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,8	1,9
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	62,0	66,3
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,2	0,3
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Fett	12,7	13,6
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Fosfor	186	198
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Protein	15,3	16,3
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	13
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	4,2	4,4
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	7,32	8,05
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,2
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	828	885
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Kalium	316	340
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Kalcium	12	13
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Jod	67	71
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Magnesium	22	24
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,46	0,49
1313	Hällefundra panerad stekt (beräknat)	Niacinekvalenter	5,6	5,8
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,1	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Natrium	393	482
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Selen	25,5	49,1
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,38	0,51
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	4	0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Retinol	4	0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	102	130
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,3	2,9
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Vatten	73,4	65,7
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	66	86
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Folat	11	16
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,40
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Salt	1,0	1,2
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,2	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	76,6	99,6
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Protein	23,5	31,9
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	282	328
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,8	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	0,72	1,95
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,7
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,04	0,06
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	428	542

1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	31	43
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Jod	449	236
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,65	0,16
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	47	12
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Koppar	0,24	0,03
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Kalium	292	646
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,06	0,05
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Niacin	3,8	8,3
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	8,1	13,7
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	1,08	1,39
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,5
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,0
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	4,2
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Retinol	40	41
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	41	42
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Zink	0,48	0,53
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Selen	20,8	33,3
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Natrium	573	613
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	6,0	6,6
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vatten	64,2	60,8
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Aska	2,5	2,7
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	171	187
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Salt	1,4	1,5
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,30
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Folat	16	19
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,0	4,4
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	85,1	94,0
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,2	0,0
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,0
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Fett	7,8	7,9
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	235	237
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Protein	19,1	21,9
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	β-Karoten	12	14
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,7
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	0,91	1,93
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	717	780
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalium	270	489
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	42	16
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Järn	0,74	0,37
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Jod	363	185
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	27	31
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,79	0,87
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	6,6	9,1
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacin	3,1	5,3

1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,10	0,08
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,2	5,2
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,7	0,3
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	1,7
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,8
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Natrium	275	285
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Selen	33,3	20,1
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Zink	0,53	0,40
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	29	0
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Retinol	29	0
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	224	221
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Aska	1,8	2,0
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vatten	59,7	59,5
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	39	42
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	0,0	0,8
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Folat	4	5
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,45	0,60
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,7	1,8
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,3	6,4
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4,4	3,9
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,3	0,1
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,9	0,3
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,5	0,1
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	DHA (C22:6)	1,2	0,6
86	Mjukost smältost fett ca 16%	Jod	24	7
94	Salladsost fett 22%	Vitamin A	216	217
94	Salladsost fett 22%	β-Karoten	0	16
94	Salladsost fett 22%	Vitamin B6	0,03	0,00
96	Ost hårdost fett 28%	Vitamin A	256	264
96	Ost hårdost fett 28%	Riboflavin	0,32	0,27
96	Ost hårdost fett 28%	β-Karoten	0	95
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Vitamin D	0,25	0,24
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Energi (kJ)	391	392
488	Bostongurka	Jod	3	1
1699	Glass glasspinne fett ca 25%	Jod	19	9
1700	Glass glasspinne m. kakaoöverdrag fett 20%	Jod	19	9
1705	Glass glasstårta fett 17%	Jod	6	10
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Protein	6,0	5,8
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,08	0,07
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,6
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	β-Karoten	176	261
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	717	720
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Monosackarider	2,1	2,5
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Kalium	181	218
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Kalcium	72	74

2138	Pizza m. kebabskött hemlagad (beräknat)	Järn	0,72	0,65
2138	Pizza m. kebabskött hemlagad (beräknat)	Jod	43	42
2138	Pizza m. kebabskött hemlagad (beräknat)	Magnesium	17	18
2138	Pizza m. kebabskött hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	2,7	2,2
2138	Pizza m. kebabskött hemlagad (beräknat)	Niacin	1,6	1,1
2138	Pizza m. kebabskött hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,07
2138	Pizza m. kebabskött hemlagad (beräknat)	Vitamin C	4	5
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Selen	3,8	4,0
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Zink	1,32	1,31
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,08
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,89	0,92
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	β-Karoten	33	38
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Järn	0,22	0,21
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Kalium	181	182
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Vitamin C	0	1
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,16
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Niacin	1,4	1,3
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	3,5	3,4
2144	Tzatziki (beräknat)	Zink	0,33	0,71
2144	Tzatziki (beräknat)	Vitamin A	42	53
2144	Tzatziki (beräknat)	Selen	1,1	0,1
2144	Tzatziki (beräknat)	Natrium	423	425
2144	Tzatziki (beräknat)	Retinol	35	46
2144	Tzatziki (beräknat)	Avfall (skal etc.)	3	
2144	Tzatziki (beräknat)	Kolhydrater	4,0	4,2
2144	Tzatziki (beräknat)	Vatten	86,9	86,2
2144	Tzatziki (beräknat)	Energi (kcal)	72	76
2144	Tzatziki (beräknat)	Socker totalt	2	3
2144	Tzatziki (beräknat)	Folat	12	13
2144	Tzatziki (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,2	0,3
2144	Tzatziki (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,3
2144	Tzatziki (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,8	1,9
2144	Tzatziki (beräknat)	Kolesterol	12,5	13,2
2144	Tzatziki (beräknat)	Fosfor	62	69
2144	Tzatziki (beräknat)	Fett	5,4	5,5
2144	Tzatziki (beräknat)	Protein	2,2	2,4
2144	Tzatziki (beräknat)	β-Karoten	88	85
2144	Tzatziki (beräknat)	Vitamin D	0,03	0,00
2144	Tzatziki (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,4
2144	Tzatziki (beräknat)	Energi (kJ)	303	317
2144	Tzatziki (beräknat)	Monosackarider	1,0	1,1
2144	Tzatziki (beräknat)	Disackarider	1,4	1,6
2144	Tzatziki (beräknat)	Kalium	176	177
2144	Tzatziki (beräknat)	Kalcium	70	76
2144	Tzatziki (beräknat)	Vitamin B12	0,12	0,10
2144	Tzatziki (beräknat)	Niacinekvalenter	0,6	0,7

2144	Tzatziki (beräknat)	Niacin	0,1	0,2
2144	Tzatziki (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,10
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Vitamin D	0,61	0,65
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Zink	0,10	0,08
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vitamin A	16	4
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Kolhydrater	18,9	18,3
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vatten	77,0	77,6
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Aska	0,8	1,4
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Energi (kcal)	85	81
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,07
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Fibrer	2,6	2,2
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Fosfor	19	16
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,4
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	β-Karoten	191	41
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Energi (kJ)	356	341
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Sackaros	7,7	6,3
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Monosackarider	9,6	10,9
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Disackarider	7,7	6,3
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Kalium	194	181
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Kalcium	15	16
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Järn	0,85	0,24
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Magnesium	9	8
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,00
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Selen	3,4	3,8
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin A	85	86
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Zink	0,66	0,65
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	6,6	6,5
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,04
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Fibrer	0,1	0,2
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,75	0,99
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	β-Karoten	86	91
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	47,3	61,1
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Protein	22,2	24,2
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	253	281
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Fett	14,2	13,5
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	9,45	7,49
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	1,6	5,5
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,11	0,27
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,2
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,3
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,7	1,1
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	940	925
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	29	32
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Jod	35	51
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Järn	0,37	0,23



1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	8	7
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Koppar	0,05	0,04
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Kalium	426	360
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,08
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Niacin	8,1	9,6
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	12,2	13,6
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	2,14	2,30
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,9
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,1	2,1
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,9	0,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,2	6,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Retinol	30	0
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	30	0
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,56	0,39
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Selen	35,1	19,7
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Natrium	343	333
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	0,0	0,8
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vatten	53,6	56,8
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,0	2,1
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	269	246
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Salt	0,9	0,8
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,42	0,52
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Folat	4	5
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5,9	4,8
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,9	7,9
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,5	2,2
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	62,3	74,9
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	DHA (C22:6)	1,6	0,7
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,6	0,2
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	EPA (C20:5)	1,2	0,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,3	0,2
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Fett	18,7	16,6
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	266	275
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Protein	23,4	23,7
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,11	0,25
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	1,6	5,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	9,37	6,91
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,2	1,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,7	0,3
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	1129	1029
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Kalium	396	311
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Koppar	0,05	0,04
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	9	7
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,39	0,23

1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Jod	44	57
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	2,66	2,67
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	12,9	13,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Niacin	8,6	9,4
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,06
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,3
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Natrium	334	332
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Selen	69,1	68,6
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	343	341
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Vatten	47,5	47,8
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10,5	10,4
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	56,2	55,8
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Protein	19,6	19,4
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	224	222
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Fett	28,8	28,6
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	4,97	4,94
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	1437	1428
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,93	0,92
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Kalium	317	315
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,23	0,22
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Niacin	9,6	9,5
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	13,1	13,0
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	5,54	5,50
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,5	1,6
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,7	6,0
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Retinol	48	51
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	49	52
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Zink	0,74	0,76
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Selen	54,8	58,0
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Natrium	523	550
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	5,7	5,9
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vatten	48,9	46,4
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Aska	2,2	2,3
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	314	330
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Salt	1,3	1,4
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,45	0,47
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6,8	7,2
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10,1	10,7
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,6	4,8
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	61,6	64,7
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	DHA (C22:6)	2,0	2,1
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,2	0,3
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	EPA (C20:5)	1,2	1,3
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Fett	24,4	25,7
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Fosfor	198	208

1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Protein	16,7	17,5
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,10	0,09
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	13
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,4
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	4,38	4,82
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,6	2,7
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,6
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,1	1,2
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	1316	1382
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Kalium	300	318
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Kalcium	21	23
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Järn	0,96	0,99
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Jod	115	121
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Magnesium	26	27
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	3,70	3,88
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Niacinekvalenter	10,6	11,0
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Niacin	7,5	7,8
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,26	0,27
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	2,8
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Natrium	275	293
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Selen	67,5	71,9
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Zink	0,70	0,74
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	17	18
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Retinol	17	18
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	285	304
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Aska	1,7	1,8
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Vatten	54,4	51,4
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	46	49
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,55	0,59
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,8	5,1
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8,2	8,7
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6,5	6,9
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	EPA (C20:5)	1,6	1,7
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	DHA (C22:6)	2,5	2,7
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	43,9	46,8
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Protein	19,1	20,4
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	219	233
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Fett	22,5	24,0
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	5,16	5,50
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,10
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,4	1,5
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,5
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,7	2,8
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	1196	1274
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	27	29

1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Jod	99	106
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Järn	0,90	0,96
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	18	19
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Koppar	0,09	0,10
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Kalium	351	374
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,28	0,30
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Niacin	9,3	10,0
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	12,8	13,7
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	4,58	4,88
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,2	0,3
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Retinol	18	23
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	18	23
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,26	0,33
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Selen	32,0	41,4
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Natrium	462	597
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	65	84
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Vatten	74,1	66,5
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,3	3,0
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	106	137
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Salt	1,2	1,5
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,20	0,25
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Folat	12	15
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,1	1,4
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,5	0,7
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,5	0,6
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	64,0	82,7
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Fett	2,2	2,8
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	204	264
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Protein	21,4	27,6
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,3
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	2,09	2,70
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,4
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	444	574
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Kalium	279	360
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	23	30
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,65	0,84
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	58	75
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,83	1,08
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	7,8	10,0
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Niacin	3,8	5,0
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,13	0,17
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Natrium	439	559
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Selen	36,7	46,7
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,55	0,70
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	115	147

1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,3	2,9
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Vatten	70,2	62,1
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	62	79
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Folat	13	16
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,25	0,32
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Salt	1,1	1,4
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	70,7	90,0
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Protein	26,7	34,0
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	235	299
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,8	1,0
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	1,99	2,54
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,7
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,34	0,43
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	483	615
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	31	39
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Jod	80	102
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,09	0,12
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	17	21
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Koppar	0,06	0,07
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Kalium	391	498
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,07	0,09
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Niacin	6,9	8,8
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	11,8	15,0
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,58	0,73
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,5
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	4,2
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Retinol	37	41
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	38	42
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Zink	0,60	0,65
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Selen	29,1	32,2
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Natrium	606	663
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	6,0	6,5
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vatten	61,9	58,4
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Aska	2,5	2,7
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	181	197
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Salt	1,5	1,7
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,24	0,25
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Folat	17	19
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,2
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,0	4,4
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	80,8	88,4
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Fett	7,7	8,5
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	201	220
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Protein	21,5	23,5
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,30	0,31

1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	β-Karoten	12	14
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,7
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	1,91	2,33
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,7
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	757	827
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalium	353	389
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	20	22
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Jod	93	102
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	27	30
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,48	0,52
96	Ost hårdost fett 28%	Vitamin B6	0,05	0,00
97	Ost hårdost fett 31%	Vitamin A	273	284
97	Ost hårdost fett 31%	β-Karoten	0	125
97	Ost hårdost fett 31%	Vitamin B6	0,05	0,00
98	Brieost vitmögelost fett 30%	Vitamin A	272	279
98	Brieost vitmögelost fett 30%	β-Karoten	0	86
98	Brieost vitmögelost fett 30%	Vitamin B6	0,10	0,00
100	Ost halloumi rå fett 22%	Vitamin A	192	193
100	Ost halloumi rå fett 22%	β-Karoten	0	12
100	Ost halloumi rå fett 22%	Vitamin B6	0,04	0,00
104	Färskost m. vitlök fett 35%	Jod	11	7
490	Saltgurka u. lag	Jod	1	3
491	Ättiksgurka u. lag	Jod	1	3
915	Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,62
915	Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Jod	89	88
923	Lamm rygg el. hals rå	Jod	0	5
1708	Glass parfait m. bär (beräknat)	Vitamin D	0,30	0,66
1719	Crème fraiche fett 34%	Jod	7	8
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	582	581
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Järn	0,28	0,25
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Kalcium	133	134
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Kalium	115	117
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Niacin	0,3	0,1
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,5
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Selen	3,2	4,0
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Vitamin A	18	19
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Zink	0,58	0,56
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	157	156
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Vatten	65,9	66,0
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	19,8	19,7
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,17
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,1	2,2
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Protein	4,8	4,6
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Fett	6,0	6,1
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Fibrer	1,8	1,9

2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,10	0,25
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	β-Karoten	3	4
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,11	0,09
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	655	653
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Järn	0,58	0,53
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Kalium	249	252
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Niacin	2,2	1,9
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	3,1	2,7
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Selen	0,3	0,5
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	5,4	5,3
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	87	86
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,02	0,01
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,21	0,25
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Kalium	64	65
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Järn	0,23	0,10
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Niacinekvalenter	0,4	0,3
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Natrium	777	778
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin A	54	61
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Zink	1,03	1,04
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Energi (kcal)	184	186
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Aska	2,5	2,7
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vatten	69,4	68,7
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Kolhydrater	6,0	6,3
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Folat	7	8
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin B6	0,07	0,08
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Protein	7,1	7,2
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Fosfor	86	89
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Fibrer	0,4	0,5
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin D	0,08	0,10
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	β-Karoten	66	144
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin E	0,8	1,0
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Tiamin	0,06	0,09
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Monosackarider	1,3	1,7
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Energi (kJ)	768	776
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Magnesium	14	15
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Järn	0,75	0,78
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Kalcium	42	44
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Kalium	124	152
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin C	2	3
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Niacin	1,4	1,5
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Niacinekvalenter	2,8	2,9
2184	Ostkaka fett 7%	Vitamin A	64	66
2184	Ostkaka fett 7%	Tiamin	0,00	0,04

2184	Ostkaka fett 7%	β-Karoten	0	23
2184	Ostkaka fett 7%	Niacinekvalenter	2,4	2,6
2184	Ostkaka fett 7%	Niacin	0,0	0,2
2184	Ostkaka fett 7%	Riboflavin	0,00	0,23
2190	Matfetsblandning fett 75% berikad typ Bregott	Vitamin D	10,00	20,00
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	9,3	10,0
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacin	5,3	5,7
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Natrium	364	410
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Selen	35,0	39,4
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Zink	0,52	0,59
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	110	124
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Aska	2,0	2,3
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Vatten	71,7	68,1
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	59	67
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Folat	12	13
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,28	0,31
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Salt	0,9	1,0
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	67,5	76,0
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Protein	25,5	28,7
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	224	252
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Fett	0,7	0,8
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	2,02	2,28
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,5	0,6
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,35	0,39
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	461	520
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	30	33
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Jod	69	78
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Järn	0,09	0,10
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	16	18
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Kalium	423	477
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,10
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Niacin	6,6	7,4
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	11,2	12,6
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,47	0,52
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,51	0,64
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Selen	31,5	40,1
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Natrium	365	466
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	51	64
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Vatten	70,4	62,3
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,4	3,1
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	114	145
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Salt	0,9	1,2
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,45	0,58
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Folat	12	15
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,1	0,2



1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	59,9	76,3
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,2
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,8	1,0
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	314	401
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Protein	26,4	33,7
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,09	0,12
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,7
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	8,10	10,32
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	480	611
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Kalium	461	587
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Koppar	0,05	0,06
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	17	21
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,30	0,38
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Jod	53	68
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	36	46
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	2,65	3,37
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	12,7	16,1
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Niacin	7,9	10,0
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	4,2
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,5
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Natrium	552	604
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Selen	25,3	28,0
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Zink	0,57	0,62
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	38	42
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Retinol	37	41
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	180	196
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Aska	2,6	2,8
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vatten	62,0	58,5
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	6,0	6,5
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Folat	16	18
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,40	0,43
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Salt	1,4	1,5
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	1,1
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,1	4,5
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,2
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	72,8	79,7
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Protein	21,3	23,2
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Fosfor	260	284
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Fett	7,8	8,5
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	6,69	7,56
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,7
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	14
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,7

1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	754	824
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Magnesium	31	34
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Jod	73	80
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Järn	0,49	0,51
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Kalcium	20	22
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Kalium	411	452
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Niacin	6,0	6,5
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	10,0	10,7
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	1,77	1,93
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Zink	0,84	0,83
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Selen	26,3	26,1
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Natrium	1146	1137
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Vatten	58,2	58,5
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Energi (kcal)	248	246
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Salt	2,9	2,8
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Kolesterol	95,5	94,8
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Fett	19,1	19,0
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Protein	19,7	19,5
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Vitamin D	4,78	4,74
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,7	2,6
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Energi (kJ)	1041	1033
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Kalium	47	46
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Jod	48	49
1327	Saltsill kokt (beräknat)	Vitamin B12	4,04	4,00
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	4,1
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Natrium	1062	1137
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Selen	23,6	25,4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Zink	1,46	1,55
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	23	25
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Retinol	22	24
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	202	216
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Aska	4,0	4,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vatten	59,5	56,7
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	5,8	6,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Folat	12	13
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,24	0,25
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Salt	2,7	2,8
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,1	2,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,1	6,5
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3,4	3,6
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	42,2	45,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Protein	16,3	17,4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	280	299

1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Fett	12,6	13,5
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Fibrer	0,7	0,8
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	4,78	5,17
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,3
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	β-Karoten	12	13
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,3
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Monosackarider	0,0	0,1
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	846	905
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	42	44
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Jod	147	157
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Järn	0,84	0,89
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	58	62
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Kalium	289	311
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,19
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacin	4,8	5,1
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	7,8	8,2
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	4,47	4,79
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Retinol	21	20
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	21	20
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Zink	2,16	2,14
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Selen	31,5	31,2
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Natrium	383	380
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Vatten	69,5	69,8
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	133	131
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Salt	1,0	0,9
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,7	1,6
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,3	1,2
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	90,0	89,2
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	340	336
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Protein	22,0	21,8
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	8,02	7,95
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	555	550
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Kalium	376	373
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	90	89
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,97	0,96
1329	Strömning kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	7,40	7,33
1331	Ättikströmning (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,1
1331	Ättikströmning (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,0	4,6
1331	Ättikströmning (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,5
1331	Ättikströmning (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,4
1331	Ättikströmning (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,5
1331	Ättikströmning (beräknat)	Natrium	926	596
1331	Ättikströmning (beräknat)	Selen	18,9	12,9
1331	Ättikströmning (beräknat)	Zink	1,42	1,05
1331	Ättikströmning (beräknat)	Vitamin A	26	71
1331	Ättikströmning (beräknat)	Retinol	25	71

1331	Ättikströmming (beräknat)	Energi (kcal)	160	220
1331	Ättikströmming (beräknat)	Aska	3,5	2,3
1331	Ättikströmming (beräknat)	Vatten	64,5	61,4
1331	Ättikströmming (beräknat)	Kolhydrater	9,7	8,4
1331	Ättikströmming (beräknat)	Folat	16	9
1331	Ättikströmming (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,21
1331	Ättikströmming (beräknat)	Salt	2,3	1,5
1331	Ättikströmming (beräknat)	Fullkorn totalt	4	0
1331	Ättikströmming (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,1	4,6
1331	Ättikströmming (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,4	5,6
1331	Ättikströmming (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	3,8
1331	Ättikströmming (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,1
1331	Ättikströmming (beräknat)	EPA (C20:5)	0,2	0,5
1331	Ättikströmming (beräknat)	DHA (C22:6)	0,3	0,7
1331	Ättikströmming (beräknat)	Kolesterol	43,0	67,4
1331	Ättikströmming (beräknat)	Protein	13,9	12,2
1331	Ättikströmming (beräknat)	Fosfor	226	175
1331	Ättikströmming (beräknat)	Fett	7,0	15,2
1331	Ättikströmming (beräknat)	Fibrer	0,8	0,5
1331	Ättikströmming (beräknat)	Vitamin D	5,27	8,88
1331	Ättikströmming (beräknat)	Vitamin E	1,8	2,4
1331	Ättikströmming (beräknat)	β-Karoten	9	0
1331	Ättikströmming (beräknat)	Tiamin	0,03	0,05
1331	Ättikströmming (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,3
1331	Ättikströmming (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,8
1331	Ättikströmming (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,8
1331	Ättikströmming (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	2,5
1331	Ättikströmming (beräknat)	Disackarider	4,0	3,9
1331	Ättikströmming (beräknat)	Energi (kJ)	668	919
1331	Ättikströmming (beräknat)	Magnesium	31	15
1331	Ättikströmming (beräknat)	Jod	130	
1331	Ättikströmming (beräknat)	Järn	0,81	0,90
1331	Ättikströmming (beräknat)	Kalcium	62	34
1331	Ättikströmming (beräknat)	Kalium	300	294
1331	Ättikströmming (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,21
1331	Ättikströmming (beräknat)	Niacin	3,0	3,1
1331	Ättikströmming (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,5	5,3
1331	Ättikströmming (beräknat)	Vitamin B12	3,74	7,14
1332	Kräftströmming (beräknat)	Vitamin A	26	25
1332	Kräftströmming (beräknat)	Zink	1,65	1,64
1332	Kräftströmming (beräknat)	Selen	23,4	23,2
1332	Kräftströmming (beräknat)	Natrium	908	902
1332	Kräftströmming (beräknat)	Vatten	73,9	74,0
1332	Kräftströmming (beräknat)	Energi (kcal)	105	104
1332	Kräftströmming (beräknat)	Salt	2,3	2,2

1332	Kräftströmning (beräknat)	Kolesterol	66,9	66,4
1332	Kräftströmning (beräknat)	Fosfor	260	259
1332	Kräftströmning (beräknat)	Protein	16,6	16,5
1332	Kräftströmning (beräknat)	β-Karoten	124	123
1332	Kräftströmning (beräknat)	Vitamin D	5,96	5,92
1332	Kräftströmning (beräknat)	Energi (kJ)	439	436
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Zink	1,96	1,94
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Selen	7,6	8,2
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Vitamin D	0,28	0,56
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Vatten	42,0	42,1
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Protein	17,6	17,5
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Fibrer	0,9	1,0
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Fosfor	297	296
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Tiamin	0,09	0,07
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Riboflavin	0,35	0,34
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Disackarider	0,4	0,5
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Energi (kJ)	1354	1352
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Järn	0,71	0,67
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Kalium	187	190
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Magnesium	25	24
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Niacin	1,7	1,5
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,7	5,5
110	Camembert vitmögelist friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,18	0,16
111	Getost chèvre vitmögelist fett 25%	Jod	51	43
114	Filmjök fett 3% berikad	Vitamin D	0,76	1,00
114	Filmjök fett 3% berikad	Vitamin A	26	27
114	Filmjök fett 3% berikad	β-Karoten	0	12
114	Filmjök fett 3% berikad	Vitamin B12	0,27	0,25
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Vitamin A	55	56
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Vitamin D	0,34	0,42
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	β-Karoten	161	165
1727	Gräddfilssås fett 9% (beräknat)	Järn	0,36	0,23
1728	Gräddfilssås m. crème fraiche (beräknat)	Järn	0,37	0,23
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Zink	0,02	0,00
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Kolhydrater	10,5	10,6
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Vatten	88,4	88,5
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Energi (kcal)	45	46
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Folat	11	12
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Fosfor	10	9
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Fibrer	0,4	0,3
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Tiamin	0,04	0,06
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	β-Karoten	9	2
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Disackarider	5,0	5,1
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Monosackarider	3,1	2,9
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Sackaros	5,0	5,1
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Kalium	91	84

1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Kalcium	13	10
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Järn	0,17	0,16
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Niacinekvalenter	0,2	0,3
2192	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätta	Vitamin D	10,00	20,00
2192	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätta	Jod	0	1
2197	Äggröra (beräknat)	Vitamin D	1,52	3,38
2205	Ägg kokt (beräknat)	Vitamin D	1,29	3,33
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,4
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,9	5,0
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Oljesyra C18:1	22,4	22,9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Zink	1,08	1,06
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin A	137	134
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Selen	1,4	0,9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Natrium	180	178
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Kolhydrater	33,9	30,5
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vatten	12,8	12,3
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Aska	1,9	1,7
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Energi (kcal)	532	530
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Salt	0,5	0,4
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,07
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Folat	30	29
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5,7	5,6
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	22,6	23,1
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Kolesterol	20,4	21,7
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Fibrer	2,6	6,0
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Fosfor	214	231
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Fett	40,0	40,5
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Protein	8,8	8,9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Tiamin	0,24	0,17
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin E	9,2	10,1
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin D	0,93	1,78
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,9	0,8
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Energi (kJ)	2226	2216
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Sackaros	19,0	18,5
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Disackarider	19,4	18,9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Kalium	362	467
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Kalcium	100	102
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Järn	2,46	2,02
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Jod	1	2
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Magnesium	94	91
1332	Kräftströmming (beräknat)	Kalium	344	341
1332	Kräftströmming (beräknat)	Järn	0,96	0,95
1332	Kräftströmming (beräknat)	Vitamin B12	5,50	5,46
1333	Strömming filé stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,6	0,7
1333	Strömming filé stekt m. salt (beräknat)	Natrium	295	322
1333	Strömming filé stekt m. salt (beräknat)	Selen	28,4	30,9

1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Zink	1,94	2,12
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	19	20
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Retinol	19	20
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	112	122
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Aska	2,4	2,6
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Vatten	73,5	71,1
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	46	51
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Folat	16	17
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,20	0,22
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Salt	0,7	0,8
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,9	1,0
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	1,3
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,1	1,2
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,2	0,3
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,4	0,5
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	64,9	70,8
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Protein	19,8	21,6
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	306	334
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Fett	3,5	3,9
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	7,68	8,38
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,0
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,7
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	468	510
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	36	39
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Jod	61	66
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Järn	0,87	0,95
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Kalcium	81	88
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Koppar	0,08	0,09
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Kalium	384	419
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,17	0,18
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Niacin	4,2	4,6
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	7,8	8,5
1333	Strömning filé stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	5,64	6,16
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,2
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,8	0,9
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Retinol	719	780
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	719	780
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Zink	0,66	0,71
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Selen	40,1	43,5
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Natrium	264	286
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	44	48
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Vatten	68,3	65,6
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Aska	1,9	2,0
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	142	154
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,40	0,44

1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,3	1,4
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,4	1,5
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,1	1,2
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Kolesterol	33,4	36,2
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,2	0,3
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Fett	4,3	4,7
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Fosfor	279	303
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Protein	25,6	27,7
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,21	0,23
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,2
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Vitamin D	4,20	4,55
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,8
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	594	644
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Kalium	235	255
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Järn	1,12	1,22
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Jod	57	61
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Magnesium	55	60
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	5,70	6,17
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	14,2	15,4
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Niacin	9,5	10,3
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,25	0,27
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Natrium	393	509
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Selen	35,0	45,4
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,77	0,99
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	3	4
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Retinol	3	4
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	100	130
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,2	2,9
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Vatten	74,8	67,4
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	44	57
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Folat	15	20
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,17
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Salt	1,0	1,3
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	62,1	80,5
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Protein	23,3	30,3
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	279	362
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,6	0,8
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	1,89	2,45
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,9	1,1
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	420	545
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	35	45
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Jod	271	351
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,16	0,21
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	17	22



1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Koppar	0,05	0,07
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Kalium	387	502
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,06
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Niacin	2,8	3,6
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvalenter	7,1	9,1
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	1,18	1,52
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,5
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	4,3
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Retinol	40	44
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	41	45
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Zink	0,76	0,83
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Selen	27,7	30,9
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Natrium	572	630
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	6,1	6,6
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vatten	65,3	61,8
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Aska	2,4	2,7
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	170	187
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Salt	1,4	1,6
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,13	0,14
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Folat	19	21
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,1	2,3
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,0	4,4
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	1,1
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	74,5	81,9
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,2
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Fett	7,7	8,5
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Fosfor	233	256
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Protein	18,9	20,8
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	13	14
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,7	3,0
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	1,83	2,25
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,7
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	712	783
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Kalium	348	385
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Kalcium	20	22
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Järn	0,39	0,40
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Jod	233	256
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Magnesium	30	33
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,85	0,93
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Niacinekvalenter	5,8	6,2
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Niacin	2,3	2,4
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09

1337	Torsk stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,0	0,1
1337	Torsk stekt (beräknat)	Natrium	318	361
1337	Torsk stekt (beräknat)	Selen	33,3	37,8
1337	Torsk stekt (beräknat)	Zink	0,73	0,83
1337	Torsk stekt (beräknat)	Energi (kcal)	96	109
1337	Torsk stekt (beräknat)	Aska	2,0	2,2
1337	Torsk stekt (beräknat)	Vatten	76,2	73,0
1337	Torsk stekt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	42	47
1337	Torsk stekt (beräknat)	Folat	14	16
1337	Torsk stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,14	0,16
1337	Torsk stekt (beräknat)	Salt	0,8	0,9
1337	Torsk stekt (beräknat)	Kolesterol	59,1	67,1
1337	Torsk stekt (beräknat)	Protein	22,2	25,2
1337	Torsk stekt (beräknat)	Fosfor	265	301
1337	Torsk stekt (beräknat)	Fett	0,6	0,7
1337	Torsk stekt (beräknat)	Vitamin D	1,91	2,17
1337	Torsk stekt (beräknat)	Vitamin E	0,8	0,9
1337	Torsk stekt (beräknat)	Energi (kJ)	400	454
1337	Torsk stekt (beräknat)	Magnesium	33	38
1337	Torsk stekt (beräknat)	Jod	251	285
1337	Torsk stekt (beräknat)	Järn	0,15	0,17
1337	Torsk stekt (beräknat)	Kalcium	16	18
1337	Torsk stekt (beräknat)	Koppar	0,05	0,06
1337	Torsk stekt (beräknat)	Kalium	418	474
1337	Torsk stekt (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
1337	Torsk stekt (beräknat)	Niacin	2,6	3,0
1337	Torsk stekt (beräknat)	Niacinekvalenter	6,7	7,6
1337	Torsk stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,95	1,07
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Retinol	4	5
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	4	5
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,64	0,83
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Selen	31,9	41,2
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Natrium	379	489
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	66	86
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Vatten	73,5	65,8
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Aska	2,3	3,0
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	102	132
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Salt	1,0	1,2
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,21
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Folat	13	17
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,2	0,3
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	63,9	82,4
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,8	1,0
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	234	302
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Protein	23,4	30,2
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,05	0,06

1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,4
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	0,72	0,92
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	426	549
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Kalium	355	458
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	65	84
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Järn	0,39	0,50
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	31	40
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,66	0,86
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	6,8	8,8
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Niacin	2,6	3,3
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,06
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	4,3
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,5
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Natrium	563	618
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Selen	25,5	28,4
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Zink	0,67	0,73
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	41	45
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Retinol	40	44
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Energi (kcal)	171	188
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Aska	2,5	2,8
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vatten	64,3	60,9
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Kolhydrater	6,0	6,6
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Folat	17	19
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,17
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Salt	1,4	1,6
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,0	1,1
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,1	4,5
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	2,2
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Kolesterol	75,8	83,3
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Protein	19,0	20,8
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Fosfor	201	220
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Fett	7,8	8,6
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin D	0,91	1,24
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,5
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	β-Karoten	12	14
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Tiamin	0,07	0,06
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,7
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Disackarider	0,1	0,2
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Energi (kJ)	715	785
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Magnesium	27	30
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Järn	0,55	0,58
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Kalcium	56	61
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Kalium	322	356
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,09

1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Niacin	2,1	2,2
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,7	6,1
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,53	0,58
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,8
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	1,8
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,8	0,4
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	5,5
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Retinol	13	7
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vitamin A	13	7
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Zink	0,60	0,41
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Selen	26,1	22,0
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Natrium	434	641
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Kolhydrater	0,0	0,1
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vatten	65,7	60,0
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Aska	2,0	2,7
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Energi (kcal)	180	226
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Salt	1,1	1,6
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vitamin B6	0,42	0,52
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Folat	13	9
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,8	4,5
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,1	7,2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. sockrad fett ca 9%	Jod	74	6
119	Filmjölk långfil fett 3%	Vitamin D	0,02	1,00
120	Lättfil fett 0,5%	Vitamin D	0,38	1,00
122	Milkshake choklad jordgubb	Jod	8	9
124	Yoghurt naturell fett 3%	Vitamin D	0,56	1,00
124	Yoghurt naturell fett 3%	Vitamin A	23	24
124	Yoghurt naturell fett 3%	Riboflavin	0,21	0,14
124	Yoghurt naturell fett 3%	Tiamin	0,03	0,04
124	Yoghurt naturell fett 3%	β-Karoten	0	12
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Vitamin A	84	86
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Natrium	321	323
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Kolhydrater	5,2	5,3
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Vatten	88,3	88,0
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Aska	1,2	1,3
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Energi (kcal)	50	51
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Socker totalt	2	3
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Folat	15	16
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Fosfor	31	33
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Fibrer	1,3	1,4
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Protein	1,9	2,0
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,7
506	Minestrone-soppa (beräknat)	β-Karoten	863	889
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Energi (kJ)	207	211
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Monosackarider	1,8	1,9
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Kalium	119	128

506	Minestrone-soppa (beräknat)	Magnesium	10	11
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Vitamin C	5	6
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,02
508	Vitkållsoppa m. frikadeller (beräknat)	Vitamin D	0,17	0,21
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Vitamin D	0,20	0,21
512	Kålpudding (beräknat)	Vitamin D	0,29	0,34
512	Kålpudding (beräknat)	Jod	53	52
513	Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Vitamin D	0,35	0,43
936	Kalv filé rå	Jod	5	4
939	Kalv kotlett rå	Jod	0	3
1741	Äppelkompott (beräknat)	Järn	0,72	0,07
1742	Äppelkräm (beräknat)	Järn	0,66	0,07
1743	Äppelsoppa (beräknat)	Järn	0,53	0,05
1744	Kräm m. bär el. frukt (beräknat)	Järn	0,26	0,16
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Zink	0,17	0,15
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Vitamin A	9	8
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Vatten	72,1	72,4
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Kolhydrater	23,3	23,5
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,2
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Protein	0,7	0,8
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Fibrer	3,0	2,6
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Fett	0,5	0,4
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,5
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	β-Karoten	97	87
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Sackaros	13,3	13,2
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Monosackarider	6,6	6,7
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Disackarider	13,5	13,2
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Järn	0,46	0,41
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Kalcium	23	22
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Magnesium	12	11
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Kalium	139	131
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Vitamin C	14	11
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,14
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2,2	2,3
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Kolesterol	72,2	68,3
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	DHA (C22:6)	1,1	0,8
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Fett	10,0	15,5
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Fosfor	211	242
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Protein	22,3	21,7
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Tiamin	0,20	0,25
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vitamin E	1,2	4,8
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vitamin D	8,39	8,61
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Energi (kJ)	751	944
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Kalium	364	337
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Kalcium	17	12
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Järn	0,41	0,32

1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Magnesium	25	26
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Niacinekvalenter	12,2	12,1
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Niacin	8,2	8,5
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,12
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Oljesyra C18:1	0,5	0,8
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Linolsyra C18:2	0,1	0,3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Natrium	492	504
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Selen	20,0	10,4
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Zink	0,40	0,18
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin A	40	0
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Retinol	40	0
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Energi (kcal)	78	72
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Aska	1,6	1,4
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vatten	82,0	83,6
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Kolhydrater	6,2	5,8
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Folat	4	2
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin B6	0,06	0,00
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Salt	1,2	1,3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Summa mättade fettsyror	1,3	0,3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Summa enkelomättade fettsyror	0,6	0,9
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,4
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,0
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Kolesterol	35,0	25,3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Protein	7,8	6,9
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Fosfor	122	42
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Fett	2,4	2,3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin D	0,30	0,00
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin E	0,2	0,7
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Tiamin	0,04	0,00
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Laurinsyra C12:0	0,1	0,0
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Myristinsyra C14:0	0,2	0,0
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,2
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Disackarider	0,0	0,3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Energi (kJ)	327	300
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Magnesium	10	7
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Järn	0,20	0,11
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Kalcium	58	17
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Kalium	207	62
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Riboflavin	0,04	0,00
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Niacin	1,0	0,4
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Niacinekvalenter	2,4	1,6
1346	Laxpastej lättrokt	Jod	2	3
1347	Böcklingpastej	Jod	20	18

1350	Böcklinglåda m. äggstanning (beräknat)	Vitamin D	5,43	5,56
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,6	1,7
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Selen	9,8	10,1
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Natrium	886	885
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Kolhydrater	11,8	11,7
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vatten	69,4	69,5
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
128	Filmjök A-fil fett 3%	Vitamin D	0,02	1,00
130	Mellanfil fett 1,5%	Vitamin D	0,38	1,00
135	Yoghurt naturell lätt fett 0,5%	Vitamin D	0,38	1,00
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	43	45
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Selen	3,0	3,2
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Kolhydrater	4,6	4,7
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Vatten	78,0	77,8
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Aska	1,6	1,7
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Energi (kcal)	116	117
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Socket totalt	3	4
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Folat	14	15
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	104	105
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Fibrer	1,3	1,4
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	112	135
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,47
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Energi (kJ)	487	489
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	2,1	2,2
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Kalium	220	228
521	Grapefrukt	Linolsyra C18:2	0,0	0,1
521	Grapefrukt	Oljesyra C18:1	0,0	0,1
521	Grapefrukt	Vitamin A	1	26
521	Grapefrukt	Selen	0,2	0,0
521	Grapefrukt	Natrium	2	1
521	Grapefrukt	Kolhydrater	7,0	8,3
521	Grapefrukt	Vatten	90,0	88,6
521	Grapefrukt	Aska	0,3	0,8
521	Grapefrukt	Energi (kcal)	36	43
521	Grapefrukt	Vitamin B6	0,04	0,02
521	Grapefrukt	Folat	10	23
521	Grapefrukt	Summa fleromättade fettsyror	0,0	0,1
521	Grapefrukt	Summa enkelomättade fettsyror	0,0	0,1
521	Grapefrukt	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
521	Grapefrukt	Fett	0,1	0,5
521	Grapefrukt	Fosfor	8	18
521	Grapefrukt	Fibrer	1,9	0,9
521	Grapefrukt	Protein	0,7	0,9
521	Grapefrukt	Tiamin	0,04	0,07
521	Grapefrukt	β-Karoten	6	265

521	Grapefrukt	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
521	Grapefrukt	Energi (kJ)	150	182
521	Grapefrukt	Sackaros	1,7	2,9
521	Grapefrukt	Disackarider	1,7	2,9
521	Grapefrukt	Monosackarider	4,8	4,0
521	Grapefrukt	Kalium	148	129
521	Grapefrukt	Kalcium	12	23
521	Grapefrukt	Järn	0,10	0,09
521	Grapefrukt	Jod	1	0
521	Grapefrukt	Magnesium	11	8
521	Grapefrukt	Vitamin C	39	35
948	Nöt oxbringa rimmad rå	Jod	0	3
1750	Fruktsoppa pastöriserad ätf. blandad torkad frukt berikad	Jod	1	10
1750	Fruktsoppa pastöriserad ätf. blandad torkad frukt berikad	Järn	0,30	
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,5	2,6
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Vitamin D	0,51	0,65
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Natrium	42	41
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Zink	0,75	0,70
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Selen	4,6	4,3
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Vitamin A	49	51
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Energi (kcal)	184	171
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Aska	1,3	2,9
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Vatten	57,6	59,3
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Kolhydrater	26,8	24,2
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Folat	15	14
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Socker totalt	21	20
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,6	2,7
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,2	1,1
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Protein	5,5	5,4
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Fibrer	3,5	2,9
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Vitamin E	3,0	2,6
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	β-Karoten	62	76
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Tiamin	0,05	0,04
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Riboflavin	0,21	0,16
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Sackaros	7,9	4,7
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Monosackarider	10,6	13,4
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Disackarider	10,0	6,7
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Energi (kJ)	770	718
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Järn	1,28	0,97
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Kalcium	92	98
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Magnesium	40	34
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Kalium	396	409
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Vitamin C	2	1
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Niacin	0,9	1,2
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,1	2,4



1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Vitamin B6	0,08	0,04
1759	Kalvdans m. mjölkpulver ägg (beräknat)	Vitamin D	0,84	0,94
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Protein	5,8	5,7
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Tiamin	0,03	0,02
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,66
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Energi (kJ)	679	678
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Kalium	87	89
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Järn	0,33	0,31
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,9	1,7
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Niacin	0,8	0,6
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,07
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,9	1,2
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,3
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Natrium	230	234
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Selen	15,3	13,8
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Zink	0,48	0,47
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin A	17	13
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Retinol	10	6
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Energi (kcal)	77	73
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Kolhydrater	1,3	1,5
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin B6	0,11	0,12
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,6	0,5
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,4	1,5
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,0	0,8
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	EPA (C20:5)	0,2	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	DPA (C22:5)	0,1	0,0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	DHA (C22:6)	0,3	0,2
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Kolesterol	25,6	28,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Protein	8,6	8,9
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Fosfor	115	120
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Fett	3,4	3,2
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin D	1,45	1,16
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,6
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	β-Karoten	84	86
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Tiamin	0,04	0,05
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	0,3
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Energi (kJ)	321	305
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Jod	58	
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Kalium	161	157
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Niacin	1,9	2,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,5	3,6
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin B12	1,26	1,31
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,3
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,8
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,3

1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,7	4,2
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Retinol	117	115
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Vitamin A	135	134
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Zink	0,72	0,70
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Selen	21,0	18,5
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Natrium	629	583
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Kolhydrater	2,9	3,3
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Aska	2,5	2,4
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Energi (kcal)	217	216
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Salt	1,6	1,5
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,19
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Folat	17	18
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,8
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,9	1,7
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,8	4,9
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,7	7,6
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Kolesterol	116,4	121,3
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	DHA (C22:6)	0,5	0,2
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	EPA (C20:5)	0,3	0,1
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Fett	16,0	15,8
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Fosfor	182	194
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Protein	15,3	15,5
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Tiamin	0,07	0,11
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	β-Karoten	213	221
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Vitamin E	2,1	3,0
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Vitamin D	2,89	2,34
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,9	3,8
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Energi (kJ)	909	905
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Disackarider	0,9	1,0
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Kalium	229	228
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Järn	0,46	0,42
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Jod	76	
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Magnesium	25	26
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Vitamin B12	1,95	2,03
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Niacin	3,3	3,5
1356	Fiskpaté m. räkör (beräknat)	Riboflavin	0,12	0,11
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,3	0,4
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Natrium	543	606
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Selen	17,8	20,6
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Zink	0,61	0,70
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin A	33	37
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Retinol	13	15
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Energi (kcal)	103	117
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Aska	2,4	2,7
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vatten	74,7	71,2

1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Kolhydrater	7,5	8,5
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Folat	14	16
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,10	0,12
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Salt	1,4	1,5
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,9	1,0
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Kolesterol	40,0	45,5
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Protein	13,9	15,9
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Fosfor	192	219
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Fett	1,7	2,0
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin D	1,26	1,25
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,7
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	β-Karoten	241	274
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,2
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,2
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Disackarider	2,1	2,4
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Energi (kJ)	430	490
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Magnesium	25	29
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Jod	147	
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Järn	0,27	0,30
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Kalcium	77	88
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Kalium	278	324
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Riboflavin	0,11	0,12
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Niacin	1,6	2,0
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Niacinekvalenter	4,3	4,9
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,93	1,09
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,5
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Retinol	68	71
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin A	133	138
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Zink	0,54	0,57
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Selen	12,0	12,8
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Natrium	289	295
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kolhydrater	4,8	5,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vatten	73,2	72,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Aska	1,6	1,7
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Energi (kcal)	152	159
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Folat	10	11
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,2	1,3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,7	3,8
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,6	4,8
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kolesterol	42,5	44,4
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fett	10,3	10,8
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fibrer	0,3	0,4
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fosfor	152	159
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Protein	10,0	10,5
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	β-Karoten	680	709

1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,5
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin D	1,18	1,15
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,3	2,4
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Energi (kJ)	637	666
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Sackaros	0,2	0,3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Disackarider	2,8	3,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kalium	256	273
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kalcium	84	88
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Jod	87	
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Magnesium	20	21
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin B12	0,68	0,73
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Niacinekvalenter	3,1	3,3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,9	3,1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Natrium	335	342
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Selen	13,4	14,2
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Zink	0,62	0,65
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin A	115	119
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Retinol	59	61
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Energi (kcal)	142	148
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vatten	73,9	72,9
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kolhydrater	4,1	4,3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Salt	0,8	0,9
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4,0	4,2
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,2	3,3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kolesterol	56,6	58,8
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Protein	11,1	11,5
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Fosfor	151	157
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Fett	9,0	9,4
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin D	1,02	0,99
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,8
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	β-Karoten	588	610
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Energi (kJ)	595	618
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Jod	78	
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kalcium	76	79
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kalium	234	247
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,10
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Niacinekvalenter	3,3	3,4
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin B12	1,06	1,12
1360	Laxmousse (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,4
1360	Laxmousse (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	1,0
1360	Laxmousse (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,6	0,4
1360	Laxmousse (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,7	5,4
1360	Laxmousse (beräknat)	Vitamin A	174	164
1360	Laxmousse (beräknat)	Zink	0,52	0,46
1360	Laxmousse (beräknat)	Selen	15,4	10,4

1360	Laxmousse (beräknat)	Natrium	365	361
1360	Laxmousse (beräknat)	Retinol	158	148
1360	Laxmousse (beräknat)	Kolhydrater	2,2	2,5
1360	Laxmousse (beräknat)	Vatten	63,3	64,3
1360	Laxmousse (beräknat)	Energi (kcal)	239	232
1360	Laxmousse (beräknat)	Vitamin B6	0,19	0,22
1360	Laxmousse (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,4	2,1
1360	Laxmousse (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,1	6,4
1360	Laxmousse (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9,8	9,4
1360	Laxmousse (beräknat)	Kolesterol	111,5	115,5
1360	Laxmousse (beräknat)	DHA (C22:6)	0,5	0,2
1360	Laxmousse (beräknat)	DPA (C22:5)	0,2	0,1
1360	Laxmousse (beräknat)	EPA (C20:5)	0,4	0,1
1360	Laxmousse (beräknat)	Fosfor	142	145
1360	Laxmousse (beräknat)	Fett	20,5	19,8
1360	Laxmousse (beräknat)	Protein	11,3	11,4
1360	Laxmousse (beräknat)	Tiamin	0,06	0,11
1360	Laxmousse (beräknat)	Vitamin E	1,8	3,0
1360	Laxmousse (beräknat)	Vitamin D	3,27	2,85
1360	Laxmousse (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,0	4,8
1360	Laxmousse (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,6	1,5
1360	Laxmousse (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,6	1,4
1360	Laxmousse (beräknat)	Energi (kJ)	1002	969
1360	Laxmousse (beräknat)	Kalium	216	189
1360	Laxmousse (beräknat)	Järn	0,48	0,43
1360	Laxmousse (beräknat)	Jod	52	56
1360	Laxmousse (beräknat)	Niacinekvalenter	5,0	5,2
1360	Laxmousse (beräknat)	Niacin	2,8	3,1
1360	Laxmousse (beräknat)	Riboflavin	0,14	0,13
1361	Sillbullar (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,4	4,5
1361	Sillbullar (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,6
1361	Sillbullar (beräknat)	Retinol	22	23
1361	Sillbullar (beräknat)	Natrium	336	341
1361	Sillbullar (beräknat)	Selen	6,7	6,8
1361	Sillbullar (beräknat)	Zink	0,89	0,91
1361	Sillbullar (beräknat)	Energi (kcal)	189	192
1361	Sillbullar (beräknat)	Vatten	63,7	63,2
1361	Sillbullar (beräknat)	Kolhydrater	13,6	13,8
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin B6	0,17	0,18
1361	Sillbullar (beräknat)	Folat	12	13
1361	Sillbullar (beräknat)	Salt	0,8	0,9
1361	Sillbullar (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5,4	5,5
1361	Sillbullar (beräknat)	Kolesterol	25,0	25,4
1361	Sillbullar (beräknat)	Protein	8,8	9,0
1361	Sillbullar (beräknat)	Fett	10,7	10,9

1361	Sillbullar (beräknat)	Fosfor	88	90
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin D	1,34	1,42
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin E	1,9	2,0
1361	Sillbullar (beräknat)	Energi (kJ)	790	802
1361	Sillbullar (beräknat)	Magnesium	21	22
1361	Sillbullar (beräknat)	Järn	0,78	0,79
1361	Sillbullar (beräknat)	Kalcium	22	23
1361	Sillbullar (beräknat)	Kalium	251	254
1361	Sillbullar (beräknat)	Riboflavin	0,09	0,10
1361	Sillbullar (beräknat)	Niacin	2,6	2,7
1361	Sillbullar (beräknat)	Niacinekvalenter	4,2	4,3
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin B12	0,79	0,80
142	Kefir fett 3%	Vitamin D	0,02	1,00
154	Filbunke m. grädde (beräknat)	Vitamin D	0,96	1,00
154	Filbunke m. grädde (beräknat)	β-Karoten	23	25
154	Filbunke m. grädde (beräknat)	Tiamin	0,04	0,05
529	Grekisk sallad m. salladsost (beräknat)	β-Karoten	198	200
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Selen	5,2	5,4
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin A	86	87
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Kolhydrater	6,7	6,6
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Protein	7,3	7,2
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin D	0,43	0,60
530	Grönsakssufflé (beräknat)	β-Karoten	113	118
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Magnesium	18	17
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Järn	0,86	0,85
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Kalium	209	210
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Riboflavin	0,18	0,17
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Niacin	0,6	0,5
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Niacinekvalenter	2,2	2,1
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Zink	0,51	0,50
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Selen	1,7	1,9
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,09	0,08
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	β-Karoten	258	260
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,49
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Energi (kJ)	372	371
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Kalium	168	169
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Järn	0,43	0,42
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Niacinekvalenter	1,3	1,2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Niacin	0,4	0,3
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	1,0
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Vitamin D	0,31	0,43
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Natrium	152	151
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Zink	0,65	0,63
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Selen	3,7	3,8
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Energi (kcal)	173	172

1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Kolhydrater	11,3	10,5
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Fibrer	0,5	1,2
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Fosfor	148	152
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Jod	12	11
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Vitamin E	2,3	2,4
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	β-Karoten	32	35
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Tiamin	0,04	0,03
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Riboflavin	0,22	0,19
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Sackaros	6,6	6,4
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Disackarider	8,7	8,6
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Energi (kJ)	724	719
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Järn	0,58	0,45
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Kalcium	81	83
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Magnesium	24	23
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Kalium	135	152
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Koppar	0,07	0,08
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Niacin	0,4	0,3
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Vitamin B6	0,04	0,03
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,3
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,4	6,5
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vitamin A	130	129
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Selen	5,0	4,9
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Zink	0,85	0,84
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Natrium	59	58
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Kolhydrater	38,5	37,4
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vatten	33,2	33,1
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Energi (kcal)	356	354
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Folat	10	9
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,3	1,4
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10,2	10,1
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6,9	7,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Jod	8	7
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Fett	19,9	20,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Fosfor	119	125
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Fibrer	2,9	3,9
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Protein	4,4	4,5
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Riboflavin	0,16	0,14
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	β-Karoten	117	107
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,6
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,5	1,4
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Energi (kJ)	1488	1482
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Disackarider	36,8	36,5
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Sackaros	35,9	35,6
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Kalium	261	285
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Magnesium	63	62

1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Kalcium	64	67
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Järn	1,20	1,02
1762	Brylépudding (beräknat)	Vitamin D	0,71	0,92
1764	Chokladpudding (beräknat)	Vitamin D	1,00	1,10
1765	Chokladpudding m. vispad grädde fett 40% (beräknat)	Vitamin D	0,83	0,91
1766	Chokladmousse (beräknat)	Vitamin D	0,47	1,15
1766	Chokladmousse (beräknat)	Fosfor	111	
2255	Ost mozzarella fett 18%	Vitamin A	163	166
2255	Ost mozzarella fett 18%	β-Karoten	0	33
2255	Ost mozzarella fett 18%	Niacinekvalenter	3,7	3,6
1362	Sillsallad (beräknat)	Järn	0,52	0,37
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,4	2,3
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,9
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,3
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Retinol	10	0
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Natrium	164	593
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Selen	11,6	6,5
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Zink	0,43	0,96
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin A	10	0
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Energi (kcal)	169	353
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Aska	0,9	2,3
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vatten	64,7	166,2
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Kolhydrater	17,8	60,7
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin B6	0,22	0,33
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Folat	4	7
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Salt	0,4	1,5
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1,2	0,8
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,3	2,8
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,0	1,8
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	EPA (C20:5)	0,4	0,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	DPA (C22:5)	0,2	0,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	DHA (C22:6)	0,5	0,2
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Kolesterol	20,6	24,7
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Protein	9,0	12,5
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Fett	6,4	6,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Fosfor	111	165
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Fibrer	0,4	1,0
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin D	3,87	2,85
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Vitamin E	0,5	1,8
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Tiamin	0,07	0,21
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,1
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,6
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Disackarider	3,1	3,2



1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Sackaros	3,1	3,2
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Energi (kJ)	708	1476
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Magnesium	18	33
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Jod	21	81
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Järn	0,23	0,29
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Kalcium	7	8
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Kalium	215	210
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Riboflavin	0,05	0,06
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Niacin	3,1	4,0
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Niacinekvalenter	4,7	6,2
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,2
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,8	0,9
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Zink	0,39	1,01
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Natrium	182	645
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Kolhydrater	19,1	64,6
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Vatten	69,8	177,1
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Aska	0,9	2,3
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Energi (kcal)	133	338
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Salt	0,5	1,6
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Socket totalt	3	4
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Folat	3	7
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Vitamin B6	0,12	0,19
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,4	0,6
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1,8	1,9
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,5	0,6
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Fibrer	0,5	1,1
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Fosfor	87	142
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Fett	3,1	3,6
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Protein	6,7	10,4
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Tiamin	0,04	0,11
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,4
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Energi (kJ)	558	1415
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Sackaros	3,4	3,5
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Disackarider	3,4	3,5
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Kalium	178	213
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Kalcium	6	8
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Järn	0,16	0,28
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Jod	23	83
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Magnesium	15	32
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Niacinekvalenter	2,5	3,8
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Niacin	1,3	2,0
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)	Riboflavin	0,03	0,05
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,3	0,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,2
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Natrium	184	701

1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Zink	0,45	1,15
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Energi (kcal)	132	361
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Aska	0,9	2,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Vatten	68,0	187,7
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Kolhydrater	21,3	72,0
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Vitamin B6	0,16	0,23
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Folat	3	6
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Salt	0,5	1,8
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,4	0,5
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,5	0,7
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,5	0,6
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Protein	7,8	11,9
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Fett	1,5	2,0
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Fosfor	96	157
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Fibrer	0,5	1,2
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Tiamin	0,10	0,18
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,3
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Disackarider	3,7	3,9
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Sackaros	3,7	3,9
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Energi (kJ)	554	1511
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Magnesium	23	41
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Jod	29	96
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Järn	0,40	0,54
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Kalcium	7	9
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Kalium	116	155
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Riboflavin	0,08	0,10
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Niacin	2,6	3,4
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Niacinekvalenter	4,0	5,6
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,1	0,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Zink	0,42	1,15
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Natrium	245	790
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kolhydrater	23,1	76,7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vatten	71,7	198,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Aska	1,2	2,8
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Energi (kcal)	111	352
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Salt	0,6	2,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Folat	4	7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vitamin B6	0,05	0,13
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,3
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0,0	0,1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fibrer	0,2	1,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fosfor	52	117

1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fett	0,3	0,8
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Protein	3,5	7,8
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Tiamin	0,04	0,13
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Energi (kJ)	465	1474
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Sackaros	3,7	3,8
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Disackarider	3,7	3,8
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kalium	202	244
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kalcium	17	19
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Järn	0,19	0,33
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Jod	77	148
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Magnesium	12	31
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Niacinekvalenter	1,2	2,8
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Niacin	0,6	1,4
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Riboflavin	0,02	0,04
1367	Sallad m. tonfisk potatis bönor tomat sallad u. dressing (beräknat)	Vitamin D	1,54	1,73
162	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ Husman	Jod	11	7
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Selen	2,9	3,1
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Zink	1,39	1,38
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Protein	9,3	9,2
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Vitamin D	0,42	0,52
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	β-Karoten	334	336
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Järn	0,58	0,57
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Riboflavin	0,15	0,14
546	Honungsmelon	Natrium	10	11
546	Honungsmelon	Zink	0,00	0,10
546	Honungsmelon	Vitamin A	2	1
546	Honungsmelon	Energi (kcal)	37	33
546	Honungsmelon	Aska	0,6	0,7
546	Honungsmelon	Vatten	90,0	91,0
546	Honungsmelon	Kolhydrater	7,9	7,0
546	Honungsmelon	Folat	30	13
546	Honungsmelon	Vitamin B6	0,06	0,07
546	Honungsmelon	Socket totalt	8	7
546	Honungsmelon	Fibrer	0,9	0,7
546	Honungsmelon	Fosfor	10	6
546	Honungsmelon	β-Karoten	24	7
546	Honungsmelon	Tiamin	0,08	0,07
546	Honungsmelon	Monosackarider	3,0	4,2
546	Honungsmelon	Disackarider	4,8	2,6
546	Honungsmelon	Sackaros	4,8	2,6
546	Honungsmelon	Energi (kJ)	154	137
546	Honungsmelon	Magnesium	7	6
546	Honungsmelon	Järn	0,10	0,18
546	Honungsmelon	Kalium	270	180
546	Honungsmelon	Riboflavin	0,02	0,01

546	Honungsmelon	Vitamin C	25	8
546	Honungsmelon	Niacin	0,6	0,4
546	Honungsmelon	Niacinekvalenter	0,7	0,5
972	Gris revbensspjäll rå	Jod	5	0
1767	Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,37	0,88
1767	Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)	Fosfor	73	
1771	Vaniljsås m. grädd m. mjölk (beräknat)	Vitamin D	0,46	0,73
1775	Fromage citron	Jod	9	12
2403	Bordsmargarin mjölkfri fett 70% berikad typ Carlshamn	Vitamin D	10,00	20,00
2413	Lamm rygg el. hals kokt m. salt (beräknat)	Jod	27	32
1378	Påläggskaviar original	Arakidinsyra C20:0	0,2	0,1
1378	Påläggskaviar original	Oljesyra C18:1	17,3	15,7
1378	Påläggskaviar original	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,1
1378	Påläggskaviar original	Linolsyra C18:2	5,4	4,7
1378	Påläggskaviar original	Linolensyra C18:3	2,7	2,3
1378	Påläggskaviar original	Retinol	17	0
1378	Påläggskaviar original	Natrium	4210	1960
1378	Påläggskaviar original	Selen	38,4	27,0
1378	Påläggskaviar original	Zink	1,99	1,71
1378	Påläggskaviar original	Vitamin A	19	1
1378	Påläggskaviar original	Energi (kcal)	393	414
1378	Påläggskaviar original	Aska	7,7	6,6
1378	Påläggskaviar original	Vatten	34,3	33,6
1378	Påläggskaviar original	Kolhydrater	16,0	15,2
1378	Påläggskaviar original	Vitamin B6	0,08	0,04
1378	Påläggskaviar original	Folat	32	24
1378	Påläggskaviar original	Socker totalt	13	12
1378	Påläggskaviar original	Salt	10,5	4,9
1378	Påläggskaviar original	Summa mättade fettsyror	2,4	1,7
1378	Påläggskaviar original	Summa enkelomättade fettsyror	18,1	16,0
1378	Påläggskaviar original	Summa fleromättade fettsyror	9,0	7,2
1378	Påläggskaviar original	EPA (C20:5)	0,0	0,1
1378	Påläggskaviar original	DHA (C22:6)	0,6	0,1
1378	Påläggskaviar original	Kolesterol	115,6	0,0
1378	Påläggskaviar original	Protein	9,0	8,8
1378	Påläggskaviar original	Fett	33,0	35,8
1378	Påläggskaviar original	Fosfor	227	120
1378	Påläggskaviar original	Vitamin D	1,38	1,43
1378	Påläggskaviar original	Vitamin E	6,6	11,6
1378	Påläggskaviar original	β-Karoten	16	8
1378	Påläggskaviar original	Tiamin	0,17	0,27
1378	Påläggskaviar original	Myristinsyra C14:0	0,1	0,0
1378	Påläggskaviar original	Stearinsyra C18:0	0,5	0,4
1378	Påläggskaviar original	Palmitinsyra C16:0	1,5	1,2
1378	Påläggskaviar original	Disackarider	12,6	11,8

1378	Påläggskaviar original	Monosackarider	0,0	0,2
1378	Påläggskaviar original	Sackaros	12,6	11,8
1378	Påläggskaviar original	Stärkelse	6,9	6,4
1378	Påläggskaviar original	Energi (kJ)	1646	1732
1378	Påläggskaviar original	Magnesium	9	6
1378	Påläggskaviar original	Jod	44	54
1378	Påläggskaviar original	Järn	0,51	0,31
1378	Påläggskaviar original	Kalcium	11	3
1378	Påläggskaviar original	Koppar	0,06	0,04
1378	Påläggskaviar original	Kalium	253	133
1378	Påläggskaviar original	Riboflavin	0,28	0,21
1378	Påläggskaviar original	Niacinekvalenter	2,3	2,1
1381	Stenbitsrom	Oljesyra C18:1	0,9	0,7
1381	Stenbitsrom	Linolsyra C18:2	0,2	0,1
1381	Stenbitsrom	Natrium	2050	1780
1381	Stenbitsrom	Selen	20,0	29,5
1381	Stenbitsrom	Zink	1,20	0,95
1381	Stenbitsrom	Vitamin A	0	13
1381	Stenbitsrom	Energi (kcal)	118	84
1381	Stenbitsrom	Aska	5,5	5,4
1381	Stenbitsrom	Vatten	72,0	78,0
1381	Stenbitsrom	Kolhydrater	3,0	2,5
1381	Stenbitsrom	Vitamin B6	0,20	0,00
1381	Stenbitsrom	Folat	12	13
1381	Stenbitsrom	Salt	5,1	4,5
1381	Stenbitsrom	Summa mättade fettsyror	0,8	0,6
1381	Stenbitsrom	Summa enkelomättade fettsyror	1,2	0,8
1381	Stenbitsrom	Summa fleromättade fettsyror	1,8	1,0
1381	Stenbitsrom	EPA (C20:5)	0,6	0,4
1381	Stenbitsrom	DPA (C22:5)	0,1	0,0
1381	Stenbitsrom	DHA (C22:6)	0,8	0,5
1381	Stenbitsrom	Kolesterol	310,0	296,0
1381	Stenbitsrom	Protein	14,0	10,6
1381	Stenbitsrom	Fett	5,5	3,4
1381	Stenbitsrom	Fosfor	330	115
166	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 16% typ Finn crisp	Jod	6	113
171	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ råg-rut	Jod	8	7
550	Ananas	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
550	Ananas	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
550	Ananas	Natrium	1	0
550	Ananas	Selen	0,6	0,0
550	Ananas	Vitamin A	1	3
550	Ananas	Energi (kcal)	55	52
550	Ananas	Vatten	86,0	86,4
550	Ananas	Kolhydrater	11,7	11,5

550	Ananas	Folat	11	12
550	Ananas	Vitamin B6	0,09	0,10
550	Ananas	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,0
550	Ananas	Protein	0,4	0,5
550	Ananas	Fosfor	7	6
550	Ananas	Fett	0,4	0,1
550	Ananas	β-Karoten	10	35
550	Ananas	Vitamin E	0,1	0,0
550	Ananas	Tiamin	0,09	0,08
550	Ananas	Monosackarider	3,7	6,1
550	Ananas	Disackarider	7,5	5,3
550	Ananas	Sackaros	7,5	5,3
550	Ananas	Energi (kJ)	230	217
550	Ananas	Magnesium	14	11
550	Ananas	Jod	1	0
550	Ananas	Järn	0,20	0,16
550	Ananas	Kalcium	7	14
550	Ananas	Kalium	113	121
550	Ananas	Koppar	0,08	0,09
550	Ananas	Riboflavin	0,04	0,00
550	Ananas	Vitamin C	15	53
550	Ananas	Niacin	0,4	0,3
550	Ananas	Niacinekvivalenter	0,5	0,4
551	Apelsin	Vitamin A	3	5
551	Apelsin	Zink	0,10	0,00
551	Apelsin	Selen	0,2	0,0
551	Apelsin	Kolhydrater	10,2	10,4
551	Apelsin	Vatten	86,5	87,0
551	Apelsin	Aska	0,5	0,4
551	Apelsin	Energi (kcal)	49	50
551	Apelsin	Socket totalt	9	8
551	Apelsin	Vitamin B6	0,06	0,05
551	Apelsin	Folat	30	33
551	Apelsin	Fett	0,1	0,2
551	Apelsin	Fosfor	21	16
551	Apelsin	Fibrer	1,9	1,2
551	Apelsin	Tiamin	0,08	0,22
551	Apelsin	Vitamin E	0,6	0,4
551	Apelsin	β-Karoten	38	6
551	Apelsin	Energi (kJ)	207	208
551	Apelsin	Sackaros	3,6	4,0
551	Apelsin	Disackarider	3,6	4,0
551	Apelsin	Monosackarider	5,3	4,2
551	Apelsin	Koppar	0,07	0,03
551	Apelsin	Kalium	158	122
551	Apelsin	Kalcium	41	24

551	Apelsin	Järn	0,15	0,11
551	Apelsin	Magnesium	10	8
551	Apelsin	Niacinekvivalenter	0,4	0,6
551	Apelsin	Niacin	0,3	0,5
551	Apelsin	Vitamin C	53	52
551	Apelsin	Riboflavin	0,04	0,03
553	Banan	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
553	Banan	Vitamin A	1	2
553	Banan	Selen	0,5	0,0
553	Banan	Natrium	1	0
553	Banan	Kolhydrater	22,0	21,3
553	Banan	Vatten	74,0	75,0
553	Banan	Aska	0,8	1,1
553	Banan	Energi (kcal)	101	95
553	Banan	Socker totalt	14	18
553	Banan	Vitamin B6	0,58	0,31
553	Banan	Folat	19	14
553	Banan	Summa fleromättade fettsyror	0,1	0,0
553	Banan	Summa enkelomättade fettsyror	0,1	0,0
553	Banan	Summa mättade fettsyror	0,2	0,0
553	Banan	Fett	0,5	0,1
553	Banan	Fosfor	20	23
553	Banan	Fibrer	1,7	1,4
553	Banan	Protein	1,0	1,1
553	Banan	Tiamin	0,04	0,15
553	Banan	β-Karoten	14	20
553	Banan	Vitamin E	0,6	0,2
553	Banan	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,0
553	Banan	Energi (kJ)	423	396
553	Banan	Sackaros	6,4	2,7
553	Banan	Disackarider	6,4	2,7
553	Banan	Monosackarider	7,1	15,4
553	Banan	Koppar	0,12	0,10
553	Banan	Kalium	395	330
553	Banan	Järn	0,40	0,00
553	Banan	Magnesium	33	27
553	Banan	Niacinekvivalenter	0,7	0,9
553	Banan	Niacin	0,5	0,7
553	Banan	Riboflavin	0,10	0,04
554	Björnbär	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
554	Björnbär	Natrium	2	1
554	Björnbär	Zink	0,30	0,20
554	Björnbär	Vitamin A	8	3
554	Björnbär	Energi (kcal)	44	43
554	Björnbär	Aska	0,5	0,3

554	Björnbär	Vatten	86,0	87,5
554	Björnbär	Kolhydrater	6,5	7,5
554	Björnbär	Vitamin B6	0,06	0,05
554	Björnbär	Summa fleromättade fettsyror	0,3	0,1
554	Björnbär	Protein	0,7	1,1
554	Björnbär	Fibrer	5,9	3,4
554	Björnbär	Fosfor	21	24
554	Björnbär	Fett	0,4	0,2
554	Björnbär	Vitamin E	0,6	1,2
554	Björnbär	β-Karoten	96	38
554	Björnbär	Tiamin	0,03	0,02
554	Björnbär	Monosackarider	5,2	5,6
554	Björnbär	Disackarider	1,2	0,0
554	Björnbär	Sackaros	0,5	0,0
554	Björnbär	Energi (kJ)	184	181
554	Björnbär	Magnesium	23	18
554	Björnbär	Jod	0	1
554	Björnbär	Järn	0,60	0,31
554	Björnbär	Kalcium	32	24
554	Björnbär	Kalium	196	154
554	Björnbär	Koppar	0,12	0,07
554	Björnbär	Riboflavin	0,04	0,05
554	Björnbär	Vitamin C	21	7
554	Björnbär	Niacin	0,4	0,5
554	Björnbär	Niacinekvivalenter	0,5	0,7
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,4
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,77
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Zink	0,33	0,27
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Selen	1,1	2,8
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin A	121	120
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Energi (kcal)	275	274
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vatten	45,7	46,0
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kolhydrater	34,7	34,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,5	6,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kolesterol	25,7	26,8
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Protein	3,0	2,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Fibrer	2,6	2,9
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Fosfor	47	46
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Fett	13,2	13,3
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Tiamin	0,08	0,04
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,02
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Disackarider	16,6	16,7
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Energi (kJ)	1152	1148
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Järn	0,47	0,36
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kalcium	12	13
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kalium	135	145



1781	Rabarberpaj (beräknat)	Niacin	1,0	0,3
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,5	0,8
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,03
1782	Äppelpaj (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	3,8
1782	Äppelpaj (beräknat)	Vitamin A	112	111
1782	Äppelpaj (beräknat)	Selen	1,3	2,9
1782	Äppelpaj (beräknat)	Zink	0,23	0,18
1782	Äppelpaj (beräknat)	Vitamin D	0,36	0,72
1782	Äppelpaj (beräknat)	Kolhydrater	25,2	25,0
1782	Äppelpaj (beräknat)	Vatten	58,2	58,5
1782	Äppelpaj (beräknat)	Energi (kcal)	223	222
1782	Äppelpaj (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3,9	3,8
1782	Äppelpaj (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6,0	6,1
1782	Äppelpaj (beräknat)	Kolesterol	27,5	28,5
1782	Äppelpaj (beräknat)	Jod	2	3
1782	Äppelpaj (beräknat)	Fett	12,1	12,2
1782	Äppelpaj (beräknat)	Fosfor	34	33
1782	Äppelpaj (beräknat)	Fibrer	1,5	1,7
1782	Äppelpaj (beräknat)	Protein	2,6	2,3
1782	Äppelpaj (beräknat)	Riboflavin	0,04	0,02
1782	Äppelpaj (beräknat)	Tiamin	0,07	0,03
1782	Äppelpaj (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,8
1782	Äppelpaj (beräknat)	Energi (kJ)	931	927
1782	Äppelpaj (beräknat)	Kalium	56	64
1782	Äppelpaj (beräknat)	Järn	0,66	0,24
1782	Äppelpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,06	0,03
1782	Äppelpaj (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	0,7
1782	Äppelpaj (beräknat)	Niacin	0,9	0,2
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vitamin D	0,39	0,93
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Aska	0,8	0,7
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vatten	58,0	58,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Fosfor	88	89
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	β-Karoten	112	110
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Energi (kJ)	1113	1112
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Järn	0,56	0,55
1783	Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)	Vitamin C	5	4
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Vitamin D	0,23	0,43
2472	Lättmargarin fett 28% berikad typ Mini Lätta	Vitamin D	10,00	20,00
2474	Flytande margarin fett 79% typ Becel	Vitamin D	0,00	20,00
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Retinol	15	
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	β-Karoten	11	
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Koppar	0,23	
1812	Cumberlandsås (beräknat)	Fosfor	16	
598	Apelsinskal	Fosfor	21	
1560	Jordnötter torkade	Socker totalt	3	
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin K	8	

57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	β-Karoten	232
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Stärkelse	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Koppar	0,12
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fosfor	109
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	12
59	Hollandaisésås hemlagad (beräknat)	Retinol	283
59	Hollandaisésås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	115
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Avfall (skal etc.)	5
1306	Fisk friterad (beräknat)	Jod	99
2144	Tzatziki (beräknat)	Avfall (skal etc.)	3
1331	Ättikströmming (beräknat)	Jod	130
1750	Fruktsockpa pastöriserad ätf. blandad torkad frukt berikad	Järn	0,30
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Jod	58
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Jod	76
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Jod	147
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Jod	87
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Jod	78
1766	Chokladmousse (beräknat)	Fosfor	111
1767	Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)	Fosfor	73

## Livsmedel med namnändringar

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn
7	Bordsmargarin fett 70% berikad typ Milda
8	Bordsmargarin extrasaltat fett 60% berikad typ Milda
9	Bordsmargarin mjölkfri fett 60% berikad typ Milda
27	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom oliv
43	Dressing majonnäs fett ca 60%
44	Dressing majonnäs fett ca 40%
46	Dressing olja fett ca 45%
47	Dressing olja fett ca 25%
48	Dressing majonnäs lätt fett ca 15%
65	Mesost fett 17% berikad
67	Mesost lätt fett 9% berikad
88	Margarinost fett 16%
89	Margarinost fett 30%
90	Ost hårdost fett 5%
91	Ost hårdost fett 7%
99	Fetaost fett 25%
141	Yoghurt m. godiskulor fett 5%
161	Matlagningsyoghurt fett 8%
184	Bröd fullkorn graham fibrer ca 6%
196	Bröd vitt fullkorn mjölk fibrer ca 4% typ fiberfranska
197	Bröd vitt vete vatten fibrer ca 3% typ franska
199	Bröd vitt fibrer ca 6% typ baguette
211	Bröd fullkorn råg osötat fibrer ca 9%

212	Bröd fullkorn råg fibrer ca 6%
267	Potatiskrokett fryst
269	Potatismos hemlagat (1989)
276	Potatiskroketter frysta uppvärmda (beräknat)
391	Salladsbuffé (beräknat)
394	Gröna bönor konserv. m. lag
396	Grönsaksblandning fryst m. ärter majs paprika saltgurka
398	Soppa löksoppa tillagad klar konserv.
399	Löksoppa tillagad pulver
409	Tomatpasta konserv
483	Soppa grönsakssoppa tillagad klar pulver
622	Fikon konserv. m. medelsöt lag
623	Kiwi konserv. u. lag
666	Päronnektar pastöriserad drickf.
671	Nypondryck berikad
674	Gröt för barn fullkorn ätf berik
688	Vällingpulver fullkorn berik
689	Vällingpulver osockrat fullkorn 38% berik
690	Vällingpulver osockrat fullkorn 48% berik
691	Vällingpulver majs berik
692	Välling för barn fullkorn osockrad berik
693	Välling för barn fullkorn berik
800	Pizza m. skaldjur skinka fryst
849	Pasta berikad
850	Pasta kokt u. salt berikad
860	Lasagne_
896	Gula ärter kokta med salt (beräknat)
899	Soppa ärtsoppa tillagad pulver m. fläsk
1016	Gris kassler kotlettrad rökt stekt el. värmd (beräknat)
1020	Gris sidfläsk rimmat stekt (beräknat)
1061	Kalops nöt m. lök morot sås hemlagad
1097	Kinesisk rätt biff nöt m. grönsaker sås
1144	Köttfärslimpa stekt frysvara
1221	Dopp i grytan (beräknat)
1228	Äggstanning hemlagad
1268	Lax konserv
1330	Strömming panerad stekt. (beräknat)
1368	Sushi olika sorter (beräknat)
1401	Räkor kokta
1469	Lever stuvad fryst
1529	Falukorv stekt (beräknat)
1552	Korv stroganoff
1634	Kex rån fyllt sötat m. sorbitol
1635	Kex rån fyllt sötat m. fruktsocker
1643	Wienerbröd
1665	Punschrolle Dammsugare (beräknat)

1680	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)
1718	Matlagningsgrädde fett 5%
1754	Krämsaftkräm pastöriserad berikad
1825	Saft sötningsm. konc.
1937	Vetemjöl bagerivetemjöl berikat
1939	Vetemjöl berikat
1940	Mjöl vete grovt berikat
1952	Vatten mineralvatten m. kalium
2038	Fraiche fett 24%
2042	Crème fraiche blue cheese fett 15%
2045	Frukostost fett 13% Kavli berikad +ABCDE
2050	Majonnäs fettfri fett< 0.5%
2127	Majsvälling (beräknat)
2210	Aloe vera juice syreberikad
2235	Café de Paris sås fett 39%
2237	Prinskorv fett 8% Må gott
2241	Påläggskorv kokt medwurst mager
2244	Frukostflingor fullkorn sockrade m. frön russin 40%
2245	Frukostflingor fullkorn naturell
2399	Lättmargarin fett 30% berikad typ Carlshamn LättLätt
2400	Flytande margarin fett 80% berikad typ Carlshamn gottgott
2402	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Carlshamn Runda Bords
2405	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Carlshamn gottgott
2470	Flytande margarin fett 80% berikad typ Mjuka Milda
2471	Lättmargarin fett 39% berikad typ Milda
2488	Lättmargarin yoghurt fett 28% berikad typ Lätta
2489	Lättmargarin fett 38% berikad Becel olive
3753	Pasta kokt m. salt berikad typ Gammaldags idealmakaroner
3754	Pasta makaroner kokt m. salt berikad
3755	Pasta snabbmakaroner kokt m. salt berikad
3792	Bröd vitt mjukbröd fibrer ca 6%
3796	Grahamsbröd fullkorn fibrer ca 13% typ Polarkraft extrem
3826	Pasta berikad kokt m salt
4085	Lättmargarin m. omega-3 mjölkfri fett 40% berikad typ Carlshamn
4086	Lättmargarin m. växtstanol 7,2% fett 32% berikad typ Benecol
4087	Lättmargarin laktosfri m. växtstanol 7,2% fett 32% berikad typ Benecol
4104	Lättmargarin fett 40% berikad typ VitaDor
4106	Lättmargarin fett 40% berikad typ Willys
4110	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ VitaDor
4111	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Hemköp
5062	Bacon gris rökt stekt (beräknat)
5086	Bordsmargarin fett 59 % berikad typ Flora mellan
5449	Fläsk grytbitar rå (beräknat)
5964	Havredryck
6082	Hårt bröd fullkorn typ vanligt knäckebröd
1	Nöt talg

2	Gris späck
3	Gris ister
4	Kokosfett
10	Flytande margarin fett 82% berikad typ Milda culinasse
20	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom
24	Gravlaxsås kylvara
28	Matfettblandning fett 40% berikad typ Lätt & lagom omega-3
29	Smör fett 80%
30	Smör extrasaltat fett 80%
31	Smör osaltat fett 80%
33	Druvkärnolja
34	Majsolja
35	Olivolja
37	Tistelolja
38	Sesamolja
39	Sojaolja
40	Solrosolja
41	Vetegroddsolja
49	Dressing fett 0%
62	Dressing vinäggrett fett 65%
64	Hollandaisesås tillagad frysvara el. pulver
68	Messmör fett 5% berikad
69	Messmör fett 2% berikad
71	Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%
72	Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5%
73	Färskost m. filmjök fett ca 8%
74	Färskost m. filmjök gräddfil fett ca 14% hemlagad
75	Kvarg färskost fett 1%
76	Kvarg färskost fett 10%
77	Ost hårdost fett 10%
78	Ost hårdost fett 23%
81	Camembert vitmögelseost fett 23%
82	Ädelost grönmögelseost fett 30%
84	Mjukost smältost fett 10%
85	Mjukost smältost fett 20%
87	Mjukost smältost fett 4%
92	Brieost vitmögelseost fett 34%
93	Ädelost grönmögelseost fett 17%
95	Ost hårdost fett 17%
102	Grönmögelseost fett 43%
103	Ost hårdost parmesan fett 30%
105	Camembert vitmögelseost fett 11%
106	Mjukost smältost fett ca 22%
107	Färskost cream cheese fett 27%
108	Färskost cream cheese lätt fett 15%
109	Färskost cream cheese extra light fett 5%

113	Bröstmjök humanmjök
115	Kondenserad mjök konserv. fett ca 8%
118	Mjökpulver fett 1%
123	Mjök fett 3% berikad
126	Fruktyoghurt lätt fett 0,5%
127	Mjök fett 4,2% typ lantmjök
133	Mjökdryck jordgubb fett 1,5% berikad
136	Fruktyoghurt fett 2%
138	Fruktyoghurt lätt fett<0,05%
139	Fruktyoghurt fett 5%
140	Fruktyoghurt fett 1,3%
147	Yoghurt mild vanilj lätt fett 0,5%
150	Mellanmjök fett 1,5% berikad
151	Lättmjök fett 0,5% berikad
152	Vassle flytande
156	Varm choklad m. mjök fett 3% (beräknat)
157	Varm choklad m. mjök fett 1,5% (beräknat)
158	Varm choklad m. mjök fett 0,5% (beräknat)
163	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 18% typ Ryvita mörkt
164	Hårt bröd fullkorn vete m. vallmofrö fibrer 5,5%
165	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 14,5% typ Vika
167	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 15% typ flatbröd
168	Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7%
169	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 13%
170	Hårt bröd fullkorn råg kli fibrer ca 15%
172	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ brungräddat
173	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 16% typ sport
174	Hårt bröd fullkorn råg m. sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24%
178	Hårt bröd fullkorn havre vete råg m. mjök fibrer 8%
181	Hårt bröd vete m. socker kanel fibrer ca 7%
182	Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 3%
187	Bröd fullkorn råg fibrer ca 10% typ pumpernickel
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%
190	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ normalgräddat
191	Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer 15% typ spisbröd
193	Bröd vitt vete vatten fibrer ca 3,5% typ pitabröd
194	Korvbröd
195	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ brungräddat
201	Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette
202	Bröd vitt fibrer 3,5%
204	Bröd vitt mjök fibrer ca 3% typ Hönökaka
207	Bröd fullkorn rågsikt fibrer ca 7% typ kavring
208	Bröd osötat rågsikt fibrer ca 3,5%
209	Bröd rågsikt fibrer ca 4%
210	Bröd fullkorn graham m. mjök fibrer ca 5%
214	Bröd fullkorn råg osötat fibrer ca 5%

216	Hårt bröd tunnbröd fullkorn vete råg korn havre
217	Bröd vitt mjukt m. mjölk fibrer ca 4% typ tunnbröd
219	Bröd fullkorn råg m. potatis fibrer ca 5%
222	Bröd vitt vatten fibrer ca 3% typ ostfralla
224	Riskaka fullkorn solrosfrön majs fett 4%
225	Riskaka fullkorn smaksatt fett 18%
230	Potatis höst rå
231	Potatis höst kokt m. salt
233	Potatis m. skal bakad u. salt
234	Potatis m. skal bakad u. salt i aluminiumfolie
235	Potatis tärnad frysvara
237	Potatis konserv. u. lag
238	Klyftpotatis u. skal ugnstek m. rapsolja
248	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk
250	Sjömansbiff hemlagad
254	Bakad potatis m. kycklingcurryröra sallad
255	Pytt i panna tillagad frysvara
256	Sjömansbiff frysvara
260	Bakad potatis m. skagenröra sallad
265	Potatismospulver berikad
266	Potatispalt
268	Potatis råstuvad hemlagad
270	Potatisgratäng m. mjölk kaffegrädde ost hemlagad
279	Potatisgratäng m. lättmjölk ost mager hemlagad (beräknat)
280	Bakad potatis m. färskoströra paprika veg.
281	Schweizisk potatiskaka rösti värmd frysvara
282	Potatiskrokett värmd frysvara
283	Potatismos pulver tillagat berikad
284	Potatisgratäng m. grädde ost värmd frysvara
287	Jordärtskocka
288	Kålrot
290	Palsternacka
291	Pepparrot
292	Rotselleri
294	Rödbeta
298	Svartrot
299	Morot konserv. m. lag
300	Morot konserv. u. lag
301	Morotsjuice
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)
319	Rödbeta inlagd u. lag
322	Blomkål
323	Blomkål frysvara
326	Broccoli frysvara
328	Brysselkål frysvara
329	Mungbönsgroddar

333	Champinjon färsk
336	Fänkål
337	Grönkål
338	Grönkål frysvara
339	Gurka
340	Isbergssallat
344	Lök gul
345	Majskolv
346	Majskolv frysvara
347	Majskorn frysvara
349	Nässlor förvällda
350	Paprika grön
351	Paprika röd
352	Persilja blad
353	Pumpa
354	Purjolök
355	Rödkål
356	Huvudsallat
361	Spenat frysvara
362	Squash
364	Tomat
365	Tomat torkad m. olja
368	Vaxbönor
369	Vaxbönor frysvara
370	Vitkål
371	Vitlök
375	Sparris grön el. vit
377	Dill färsk
378	Gräslök
379	Basilika färsk
380	Chilipeppar färsk
381	Paprika gul
382	Paprika grön röd frysvara
385	Lök gul frysvara
386	Grönsaksblandning m. ärtor bönor majs morot typ amerikansk frysvara
387	Grönsaksblandning m. ärtor bönor morot blomkål typ sommargrönsaker frysvara
388	Grönsaksblandning m. ärtor morot frysvara
389	Grönsaksblandning m. ärtor majs paprika frysvara
392	Paprika grön gul röd (beräknat)
393	Bambuskott konserv. u. lag
395	Gröna bönor konserv. u. lag
397	Champinjon konserv. m. lag
400	Majskorn konserv. u. lag
401	Oliver gröna m. paprikafyllning avrunna
402	Oliver svarta m. olja avrunna
403	Grönsaksblandning el. pickels sockrad inlagd u. lag



404	Sparris vit konserv. u. lag
405	Sparrissoppa tillagad redd konserv. veg.
411	Vaxbönor konserv. u. lag
412	Gröna ärtor konserv. m. lag
413	Gröna ärtor konserv. u. lag
414	Mungbönsgroddar konserv. u. lag
415	Sojabönsgroddar konserv. u. lag
416	Paprikasallad inlagd u. lag
417	Ajvar relish
418	Svamp konserv. u. lag
419	Kantarell konserv. u. lag
423	Fefferoni konserv. inlagd
424	Wokgrönsaker Asiatiska wokade m. rapsolja
425	Wokgrönsaker Classic wokade m. rapsolja
426	Grönsaksblandning ärtor morot konserv. m. lag
428	Champinjon konserv. u. lag
429	Pumpasallad m. paprika inlagd sockrad u. lag
430	Grönsakssoppa klar veg.
431	Spenatsoppa veg. hemlagad
432	Vitkål stuvad hemlagad
434	Blomkål kokt m. salt (beräknat)
445	Gurka inlagd hemlagad (beräknat)
448	Lök gul kokt m. salt (beräknat)
451	Paprika förvälld (beräknat)
452	Purjolök kokt m. salt (beräknat)
460	Tomatsallad m. vinägrett (beräknat)
462	Tomatsalsa kall (beräknat)
465	Vitkål kokt m. salt (beräknat)
467	Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)
468	Vitkålssallad m. lingonsylt (beräknat)
480	Grönsakssoppa m. pasta tillagad pulver
481	Löksoppa fransk tillagad pulver m. vatten
482	Grönsakssoppa tillagad klar konserv.
484	Grönsakssoppa tillagad redd pulver m. vatten mjölk
486	Grönsakssoppa tillagad redd pulver
487	Gurka inlagd
489	Gurka fermenterad u. lag
492	Kronärtskocka kokt
493	Champinjonsoppa tillagad pulver m. vatten mjölk
494	Champinjonsoppa tillagad redd m. mjölk konserv.
495	Majskolv kokt
496	Blomkålssoppa tillagad pulver m. vatten mjölk
497	Tomatsoppa tillagad pulver m. vatten
498	Tomatsoppa tillagad konserv. m. vatten mjölk
499	Sparrissoppa tillagad pulver m. vatten mjölk veg.
500	Rödkål konserv.

501	Champinjonsås tillagad pulver m. mjölk smör
502	Grönsaker blandade fermenterade
503	Grönsaksjuice fermenterad
504	Kåldolmar råa u. sås frysvara
505	Vitkålssoppa m. fläskkorv hemlagad
510	Gryta får i kål (beräknat)
518	Wokgrönsaker m. nudlar kyckling
519	Kycklingsallad m. ananas paprika vitlöksdressing
520	Granatäpple
523	Hallon
525	Hjortron
526	Jordgubbar
528	Gratäng broccoligratäng veg.
532	Grekisk sallad m. fetaost
535	Grönsaksbuljong pasta el. pulver storhushåll
537	Agar torkad
538	Quorn svampprotein färs bitar filé
543	Wokgrönsaker m. nudlar veg.
544	Pastej veg.
545	Grönsaksbuljong ätf.
547	Nätmelon
548	Rabarber tillagad u. socker
549	Vattenmelon
552	Aprikos
555	Blåbär
558	Cherimoya
559	Citron
561	Fikon
562	Fläderbär
566	Krusbär
567	Physalis
568	Kumquat
569	Kvitten
570	Surkörsbär
571	Sötkörsbär
572	Lime
573	Lingon
575	Banan kokbanan
578	Paradisäpple
580	Persika nektarin
582	Plommon
585	Vinbär röda
586	Vinbär svarta
597	Hallon blåbär frysvara (beräknat)
602	Citronskal
606	Nypon torkat u. frön

607	Nyponsoppapulver berikad
608	Persika torkad
610	Russin
611	Äpple torkat
614	Ananas konserv. m. juice
617	Ananas konserv. m. sockerlag
624	Körsbär surkörsbär konserv. m. sockerlag
625	Persika konserv. m. sockerlag
626	Plommon konserv. m. sockerlag
627	Päron konserv. m. lättsockrad lag
628	Päron konserv. m. sockerlag
629	Äpple konserv.
630	Grapefrukt konserv. m. lättsockrad lag
632	Fruktcocktail konserv. m. sockerlag
633	Mandarin konserv. m. lättsockrad lag
634	Mango konserv. m. sockerlag
637	Frukt bär konserv. osötad el. sötningm.
641	Apelsinjuice färskpressad
643	Apelsinjuice drickf.
645	Citronjuice färskpressad
647	Småcitrusjuice färskpressad
649	Grapefruktjuice färskpressad
652	Limejuice färskpressad
657	Limejuice konc. konserv.
658	Druvjuice konserv. drickf.
659	Äppeljuice drickf.
661	Apelsinjuice pastöriserad drickf.
662	Juice (beräknat)
664	Aprikosnektar pastöriserad drickf.
665	Persikonektar pastöriserad drickf.
668	Apelsinnektar pastöriserad osötad drickf. berikad
670	Katrinplommondryck konserv. drickf.
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)
676	Grahamsgröt (beräknat)
677	Havregrynsgröt fullkorn (beräknat)
679	Frukostflingor ris puffat rostat osötat
680	Rågkross ångprep. fullkorn
681	Kornmjölsgröt (beräknat)
684	Rågmjölsgröt (beräknat)
695	Havrevälling hemlagad (beräknat)
699	Välling berikad
702	Havregryn fullkorn
703	Fiberhavregryn fullkorn havre m. vetekli
704	Havrekli
706	Frukostflingor majs osötad berikad typ corn flakes
707	Vetekross ångprep. fullkorn

708	Vetegroddar
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix
712	Frukostflingor flingblandning fullkorn typ basmüsli
713	Frukostflingor ris puffat sockrade berikad
714	Frukostflingor vetekli rostat m. kornmalt
715	Frukostflingor havre fullkorn berikad typ Havrefras
716	Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao
719	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt bär
721	Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt nötter socker el. honung
723	Frukostflingor flingblandning soja sockrad m. frukt glutenfri
724	Frukostflingor vetekli fullkorn berikad
725	Frukostflingor fullkorn typ Specialflingor
726	Frukostflingor vetepuffar m. honung berikad
727	Frukostflingor majsflingor sockrade berikad
728	Frukostflingor fullkorn sockrade berikad typ ringar
731	Pannkaka tunn hemlagad
740	Räkrêpe m. mellanmjölk vispgräddde fyllning 44% hemlagad
741	Räkrêpe värmd fyllning 37% frysvara
742	Champinjoncrêpe m. mellanmjölk vispgräddde veg. hemlagad
743	Baguette m. salami brieost saltorkad tomat sallad
744	Ciabatta m. mozzarella saltorkad tomat sallad
745	Bagel m. rökt lax färskost sallad
746	Champinjoncrêpe värmd veg. frysvara
751	Vårrulle värmd tillagad på restaurang
760	Paj m. köttfärs värmd frysvara
761	Pirog m. kött värmd frysvara
764	Pizza Pepperoni m. rökt korv värmd frysvara
766	Pizza pan pizza m. rökt griskött tillagad på restaurang
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara
775	Kycklingburgare m. bröd tillbehör
776	Fiskburgare m. bröd tillbehör
777	Baguette m. rostbiff potatissallad sallad
778	Baguette grov m. skaldjur tonfisk smögenröra sallad
779	Baguette grov m. ost skinka sallad lättmajonnäs
780	Bagel m. salami färskost sallad oliv
781	Sandwich m. räkor ägg sallad majonnäs
782	Sandwich m. rökt kalkon färskost saltorkad tomat sallad
783	Sandwich m. salami färskost sallad
784	Tunnbrödsrulle m. pastrami potatis sallad majonnäs
785	Wrap vetetortilla m. ris köttfärs majs ost
786	Wrap vetetortilla fajitas m. kyckling gräddfil sallad
787	Wrap vetetortilla enchilada m. köttfärs majschips ost sallad paprika tomat tomatsås
788	Falafel m. pitabröd sallad sesamsås pepperoni
789	Paj m. ost skinka mellanmjölk matlagingsgräddde hemlagad
792	Wrap vetetortilla m. fetaost oliver sallad vitlöksdressing
793	Matmuffins grov fullkorn m. getost fårost broccoli spenat saltorkade tomater

810	Rismjöl vitt
814	Ris kinesiskt asiatiskt kokt u. salt tillagad på restaurang
817	Ris vildris okokt
824	Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.
825	Bovete hela el. krossade korn
826	Durra el. andra sorghumarter fullkorn
827	Hirs hela el. krossade korn fullkorn
834	Hirs kokt m. salt fullkorn (beräknat)
840	Rismål fett 6%
841	Rismål lätt fett 1,5%
844	Nudelsoppa m. risnudlar curry sesamolja
845	Pasta okokt
846	Pasta kokt u. salt
848	Pasta fullkorn okokt
852	Pasta färsk m. ägg
853	Stuvade makaroner (beräknat)
861	Ravioli m. sås frysvara el. konserv.
862	Tortellini m. kött
869	Lasagne värmd frysvara
872	Tortellini m. ostfyllning veg.
873	Nudelsoppa olika smaker kryddad
875	Bruna bönor torkade
877	Röda bönor torkade
878	Röda bönor torkade kokta u. salt
880	Vita bönor torkade kokta u. salt
886	Mungbönor torkade
887	Sojabönor torkade
889	Vignabönor svartögda bönor torkade
890	Vignabönor svartögda bönor torkade kokta u. salt
891	Gröna el. gula ärtor torkade
897	Ärtsoppa m. fläsk hemlagad
904	Ärtsoppa veg. (beräknat)
905	Tofu sojabönsost
906	Sojamjöl fett ca 20%
907	Sojadryck
908	Miso sojabönsopasta fermenterad
909	Sojasås
910	Sojasås söt
911	Korv veg. sojakorv konserv. fett 15%
912	Glass sojaglass mjölkfri fett 11%
916	Korv veg. sojakorv stekt (beräknat)
919	Falafel kikärtsbiff friterad hemlagad (beräknat)
920	Lamm bog rå
921	Lamm kotlett rå
922	Lamm lägg rå
924	Lamm stek rå

925	Lamm färs rå fett 20%
926	Lamm tunnbringa rå
927	Lamm kotlett rå fett bortskuret
928	Hare kött rå
930	Hjort dovhjort bog rå
931	Hjort dovhjort stek rå
932	Hjort ryggbiff rå
933	Häst kött rå
934	Kalv bog rå
935	Kalv bringa rå
937	Kalv fransyska rå
938	Kalv innanlår rå
940	Kalv lägg rå
941	Kalv ytterlår rå
942	Kalv tunnbringa rå
943	Kalv högrev rå
944	Kanin kött rå
945	Nöt clubstek biff rå m. ben
946	Nöt ryggbiff rå
947	Nöt oxbringa rå
949	Nöt oxfilé rå
950	Nöt fransyska rå
951	Nöt färs rå fett 10%
953	Nöt högrev rå fett bortskuret
954	Nöt innanlår rå
955	Nöt lägg rå
956	Nöt bog el. mörgpipa rå
957	Nöt rostbiff rå
958	Nöt rulle rimmad rå
959	Nöt ytterlår rå
960	Nöt entrecôte rå
961	Nöt grytbitar rå
962	Nöt kött hackebiff rå frysvara
963	Nöt färs rå fett 15%
965	Ren stek rå
966	Ren bog rå
967	Ren skav rå frysvara
968	Rådjur kött rå
969	Gris bog rå
970	Gris fläskfilé rå
971	Gris fläskkotlett rå fettkant 5 mm
973	Gris fötter rå
974	Gris skinka julskinka rimmad rå fett ca 3%
975	Gris fläskben rå
976	Gris picnicbog rå
977	Gris grytbitar rå

978	Gris fläskkarré rå
980	Gris färs rå fett 20%
981	Gris bogbladsstek rå
982	Gris fläskkotlett rå fett bortskuret
983	Gris fläskkotlett rå fettkant 2 mm
984	Gris lägg putsad rå u. svål
985	Gris sidfläsk bit rå m. svål
986	Gris stekfläsk sida skiva rå m. svål
987	Gris flintastek rå m. svål
992	Gris färs rå fett 8%
995	Älg skav rå frysvara
996	Nöt oxsvans rå fett bortskuret
997	Gris svål rå
999	Nöt saltkött rimmat kokt
1000	Nöt kött rökt
1001	Ren stek varmrökt
1002	Ren kött torkat
1004	Gris bacon stekt
1005	Gris bog konserv. gelé 6-8%
1006	Gris kassler kotlettrad rökt
1007	Gris skinka konserv. gelé 8-11%
1010	Gris skinka skivad rökt fett 1-3%
1013	Nöt flankstek rå
1014	Nöt ryggbiff stekt (beräknat)
1017	Nöt entrecôte stekt (beräknat)
1018	Gris bog stekt (beräknat)
1022	Gris fläskben kokt m. salt (beräknat)
1023	Gris fläskfilé skiva stekt (beräknat)
1024	Gris fläskkarré skiva stekt (beräknat)
1025	Gris fläskkotlett stekt (beräknat)
1027	Gris lägg kokt m. salt u. svål (beräknat)
1030	Gris fötter kokta m. salt (beräknat)
1031	Hare stek stekt (beräknat)
1034	Kalv kött kokt m. salt (beräknat)
1035	Kalv stek stekt (beräknat)
1036	Lamm kotlett stekt (beräknat)
1037	Lamm stek stekt (beräknat)
1038	Nöt högrek kokt m. salt (beräknat)
1039	Nöt stek el. grytstek kokt m. salt (beräknat)
1044	Nöt rostbiff ugnstek (beräknat)
1045	Gris revbensspjäll ugnstek grillat (beräknat)
1047	Rådjur kött ugnstek (beräknat)
1048	Ren kött kokt m. salt (beräknat)
1049	Ren kött ugnstek (beräknat)
1050	Älg stek ugnstek el. grillad (beräknat)
1055	Gris fläskkarré tillagad u. sky

1056	Gris skinkstek stekt u. sky frysvara
1057	Nöt stek stekt u. sky frysvara
1058	Nöt rostbiff tillagad ugnstrostad u. salt
1059	Gris revbensspjäll tillagad u. sky
1087	Biff stroganoff nöt frysvara
1089	Kinesisk rätt gris friterat m. grönsaker
1090	Gryta chop suey fläskfilé tillagad på restaurang
1091	Nasi Goreng gris tillagad på restaurang
1094	Frikassé kalv frysvara
1095	Gryta kalops nöt frysvara
1096	Köttsoppa nöt tillagad konserv. m. vatten
1099	Kycklingburgare rå fett ca 7% frysvara
1101	Hamburgare nöt rå frysvara
1102	Köttbullar råa frysvara
1103	Pannbiff rå frysvara
1104	Soja- och veteprotein burgare tillagad
1106	Köttbullar blandfärs stekta hemlagade
1107	Köttfärslimpa ugnstekt hemlagad
1108	Köttfärssås i gjutjärn hemlagad
1110	Hamburgare nöt stekt fett 10% (beräknat)
1111	Hamburgare nöt stekt fett 15% (beräknat)
1137	Gyta biff m. bambuskott tillagad på restaurang
1138	Hamburgare nöt stekt frysvara
1142	Kålpudding m. vitkål köttfärs
1143	Köttbullar stekta fett ca 15% frysvara
1145	Köttfärssås frysvara el. konserv.
1146	Kåldolmar stekta u. sås frysvara
1147	Kåldolmar stekta värmda m. sås frysvara
1148	Köttbullar stekta m. sås frysvara
1149	Pannbiff stekt frysvara
1158	Gås rå
1159	Gås rå m. skinn
1160	Höna rå
1161	Höna rå m. skinn
1164	Kyckling kött rå u. skinn
1166	Kyckling bröstfilé rå m. skinn
1167	Kyckling lår rå m. skinn
1168	Kyckling vinge rå m. skinn
1170	Kyckling bröstfilé färsk stekt u. skinn
1171	Kyckling ben rå m. skinn
1172	Kyckling bröstfilé strimlad wokad u. skinn m. rapsolja
1174	Kyckling lår rå u. skinn
1175	Kyckling delar marinerade m. skinn
1176	Struts filé rå
1181	Kyckling kokt m. salt (beräknat)
1184	Gås stekt m. skinn (beräknat)



1185	Höna kokt m. salt (beräknat)
1188	Kyckling bröstfilé stekt m. skinn (beräknat)
1190	Kyckling kött kokt stekt grillat (beräknat)
1191	Kalkon rökt
1192	Kyckling marinerad grillad m. skinn
1193	Kyckling friterad m. friteringsmet
1200	Braxen rå
1201	Regnbågslox rå
1202	Sej rå
1203	Hälleflundra vild rå
1207	Kyckling nugget friterad tillagad på restaurang
1208	Kycklingsoppa tillagad redd pulver m. vatten mjölk
1210	Kalvbuljong pasta el. pulver storhushåll
1211	Kalvbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll
1212	Köttbuljong pasta el. pulver storhushåll
1213	Köttbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll
1214	Skinkbuljong pasta el. pulver storhushåll
1215	Hönsbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll
1216	Hönsbuljong pasta el. pulver storhushåll
1217	Köttbuljong pulver tärning
1218	Köttbuljong konserv. ätf.
1222	Köttbuljong tärning ätf. (beräknat)
1223	Köttbuljong ätf.
1224	Hönsbuljong ätf.
1227	Äggvita rå
1238	Kummel rå
1240	Siklöja rå
1241	Sill rå
1242	Flundra rå
1243	Strömming rå
1244	Röding rå
1246	Torsk rå
1247	Vitling rå
1248	Ål rå
1249	Öring odlad rå
1250	Pinklax rå
1251	Piggvar rå
1253	Abborre rå
1256	Öring Sverige rå
1257	Lake rå
1258	Rödspätta rå
1259	Sik rå
1260	Makrill rå
1262	Gädda rå
1263	Gös rå
1267	Fisk torkad

1270	Sardeller konserv.
1271	Sardiner i olja konserv.
1272	Sardiner i tomatsås konserv.
1273	Saltsill rå
1274	Strömming rå salt
1275	Tonfisk i olja konserv. avrunnen
1277	Ål varmrökt rundrökt
1278	Tonfisk i vatten konserv. avrunnen
1279	Makrill urtagen varmrökt
1280	Lutfisk rå frysvara
1281	Sill matjessill konserv.
1283	Makrill filé i olja konserv.
1289	Makrill filé varmrökt
1290	Regnbågslax kallrökt
1291	Regnbågslax urtagen varmrökt
1292	Röding urtagen varmrökt
1293	Ål varmrökt flatrökt
1294	Fiskpinnar stekta
1296	Makrill filé i tomatsås konserv.
1297	Surströmming
1299	Saltsill panerad stekt hemlagad
1300	Strömmingsflundra panerad stekt hemlagad
1301	Torsk filé panerad stekt hemlagad
1345	Fiskbullar m. hummersås konserv. tillagad
1348	Fiskpudding m. ris hemlagad
1349	Fiskgratäng u. potatismos hemlagad
1371	Fisk m. mandel ströbröd frysvara
1373	Laxpaté
1375	Sushi olika sorter 7 bitar
1376	Fiskrom torsk sill rå
1377	Påläggskaviar örökt
1379	Påläggskaviar lätt
1382	Löjrom saltad
1385	Blåmussla kokt m. vin avrunnen
1387	Snigel vinbergssnäcka
1388	Groda lår rätt frysvara
1389	Mussla konserv. m. lag
1391	Ostron konserv. m. lag
1392	Krabba Blå krabba kokt
1393	Hummer kokt
1394	Kräfta kokt
1395	Räka kokt
1396	Hummer kokt el. konserv.
1397	Krabba kokt
1398	Krabba konserv.
1399	Räka konserv. m. lag

1402	Kräfta konserv.
1404	Räka friterad
1406	Räka friterad tillagad på restaurang
1407	Bläckfisk friterad
1408	Bläckfisk friterad tillagad på restaurang
1416	Medelhavssallad m. tonfisk skaldjur majonnäs dressing sallad tomat
1417	Skaldjurspaté
1418	Räksoppa tillagad pulver m. vatten mjölk
1419	Fiskbuljong pasta el. pulver storhushåll
1421	Fisk och skaldjurssås tillagad pulver m. mjölk vatten smör typ Smögen
1422	Fiskbuljong ätf.
1423	Gris blod rått
1424	Nöt blod rått
1428	Blodpudding blodkorv fett 14%
1430	Blodpudding blodkorv fett 10%
1431	Blodpudding blodkorv stekt fett 13% (beräknat)
1435	Lamm hjärta rå
1436	Lamm lever rå
1437	Lamm njure rå
1438	Lamm tunga rå
1439	Kalv bräss rå
1441	Kalv lever rå
1442	Kalv njure rå
1443	Kalv tunga rå
1444	Nöt kalv hjärta
1446	Nöt njure rå
1447	Nöt oxtunga rå
1448	Gris hjärta rå
1449	Gris lever rå
1450	Gris njure rå
1451	Gris tunga rå
1452	Kyckling hjärta rå
1454	Kyckling mage rå
1456	Nöt oxtunga rimmad rå
1460	Nöt oxtunga rimmad kokt
1461	Lever stuvad hemlagad
1467	Leverbiff mald lever stekt frysvara
1468	Gryta levergryta m. grönsaker frysvara
1470	Gåsleverpastej konserv. rökt
1471	Leverpalt
1472	Njurpalt
1473	Leverbiff mald lever rå frysvara
1474	Leverpastej bredbar skivbar fett ca 24%
1476	Leverpastej skivbar fett 14%
1477	Leverpastej bredbar fett ca 10%
1478	Leverpastej bredbar fett 3-3,5%

1482	Lantpaté
1483	Grönpepparpaté
1485	Korv kycklingkorv mager
1486	Korv kycklingkorv halal
1492	Korv frukostkorv fett 23% kött 52%
1497	Påläggskorv medvurst rökt fett 35%
1498	Påläggskorv salami rökt fett 34-44%
1501	Korv varmkorv kokt kött ca 53%
1503	Korv wienerkorv kött 73%
1508	Korv grillkorv kött 32-35%
1511	Korv middagskorv fett ca 15% kött 52%
1512	Korv wienerkorv mager kött 73%
1513	Korv chorizo stekt kött 73%
1514	Korv kabanoss stekt kött 80%
1518	Korv salsiccia rå kött 73%
1519	Korv salsiccia stekt u. fett kött 73%
1521	Korv värmlandskorv rå kött 45%
1522	Korv värmlandskorv kokt kött 45%
1523	Gris bacon stekt mager (beräknat)
1524	Gris bacon rå mager
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)
1544	Korv stroganoff hemlagad i gjutjärnsstekpanna
1554	Pressylta
1555	Hushållssylta
1557	Cashewnötter rostade u. salt
1563	Kastanjer
1566	Kokosmjölk light
1579	Kikärtor snacks torkade m. salt
1581	Chips majs tortilla
1582	Ostbågar
1583	Popcorn mikropocorn poppade fett ca 15%
1584	Chips potatis m. havssalt
1586	Popcorn mikropocorn poppade fett ca 22%
1588	Chips potatis light fett 25%
1589	Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter riscracker
1592	Sesamdryck vattenextrakt av frön m. skal
1593	Sesamdryck vattenextrakt av frön u. skal
1595	Skorpor råg
1597	Skorpor vete osötade
1598	Sött vetebröd
1599	Sött vetebröd slätt
1600	Sött vetebröd sötat m. fruktsocker
1601	Vetebröd osötat

1602	Sött vetebröd fyllt bulle längd
1603	Skorpor vete
1604	Skorpor fullkorn osötade
1606	Munk u. fyllning
1607	Munk fylld m. äppelmos vaniljkräm
1608	Wienerbröd m. vaniljkräm sylt florsocker
1611	Kex cream crackers
1612	Kex rån fyllt m. creme smaksatt
1613	Kex havrekex fullkorn
1614	Kex Mariekex
1615	Kex mördegskex
1616	Kex m. syltfyllning
1617	Kex m. nougatfyllning
1618	Maräng m. choklad
1619	Småkakor olika sorter
1620	Jitterbugg m. mördeg maräng
1621	Cookie amerikansk m. choklad
1623	Kex smörgåskex
1625	Spettekaka
1627	Kex fyllt
1628	Kex ostkex
1629	Kex salta
1630	Kex salta m. mjölk
1631	Kex u. socker
1632	Pepparkaka u. socker
1636	Glasstrut våffla ofylld
1637	Småkakor u. socker
1641	Deg smördeg frysvara
1642	Deg filodeg kylvara el. frysvara
1646	Toscabit m. mazarinmassa mandel choklad
1647	Bärtårta m. grädde vaniljkräm sylt gele
1648	Prinsesstårta m. grädde vaniljkräm hallonsylt marsipan
1649	Chokladtårta Sachertårta
1650	Napoleonbakelse m. grädde vaniljkräm hallonsylt glasyr
1651	Frukttårta m. hallonsylt vaniljkräm mandelmassa frukt gele
1652	Chokladbiskvi m. mandelbotten smörkräm choklad
1653	Mazariner m. mördegsbotten mazarinfyllning glasyr
1654	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta
1655	Mjuk kaka rulltårta m. sylt
1656	Punschrulle
1657	Chokladboll
1658	Gräddtårta m. jordgubb banan hemlagad
1659	Potatisbakelse m. vaniljkräm smörkräm marsipan
1662	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde
1677	Muffins amerikansk
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka

1691	Glass fett ca 10%
1693	Glass lättglass m. sötningsm. fett ca 6%
1694	Glass glasstrut våffla m. vaniljglass daimbitar chokladöverdrag
1695	Glass vaniljglass m. chokladkex
1696	Glass gräddglass fett 15%
1697	Glass fett 12%
1698	Glass lättglass fett ca 5%
1701	Glass glasspinne el. split m. isöverdrag fett ca 6%
1702	Glass glasstrut fett ca 10%
1703	Glass mjukglass bägare
1706	Glass m. maräng fett 10%
1713	Gräddfil fett 12%
1714	Kaffebräddde fett 12%
1715	Vispgräddde fett 40%
1716	Mellanbräddde fett 27%
1717	Matlagningsbräddde fett 15%
1725	Gräddersättning pulver fett 35%
1726	Gräddfilssås m. kryddgrönt (beräknat)
1729	Rabarberkräm (beräknat)
1730	Rabarbersoppa (beräknat)
1734	Blåbärssoppa hemlagad (beräknat)
1740	Svartvinbärskräm (beräknat)
1746	Saftkräm (beräknat)
1747	Saftsoppa (beräknat)
1748	Saftsås (beräknat)
1752	Nyponsoppa ätf. pulver osötad berikad
1763	Vaniljsås m. mellanmjölk matlagningsbräddde vispgräddde hemlagad
1769	Glassås kolasås (beräknat)
1772	Ostkaka fett 9%
1773	Ostkaka lätt osötad fett 3%
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%
1777	Vaniljsås tillagad pulver m. mjölk
1778	Glassås choklad
1779	Glassås frukt
1780	Äppelpaj m. botten lock
1789	Äppelpaj friterad
1792	Banan friterad m. glass tillagad på restaurang
1793	Apelsinmarmelad
1794	Gelé röda vinbär
1795	Gelé svarta vinbär
1797	Marmelad olika smaker
1798	Lingonsylt
1800	Lingonsylt osötad
1801	Jordgubbssylt
1804	Hallonsylt
1805	Hjortronsylt

1806	Krusbärssylt
1808	Körsbärssylt
1809	Äppelmos
1810	Äppelmos lättsockrad
1811	Äppelmos osötad el. sötningsm.
1814	Apelsinsaft konc. vitberik.
1817	Saft lättsockrad konc.
1818	Måltidsdryck drickf.
1819	Blandsaft konc.
1820	Saft drickf.
1821	Svartvinbärssaft konc. berikad
1822	Saft sötningsm. konc.
1826	Fruktdryck m. kolsyra
1827	Fruktdryck u. kolsyra
1828	Läsk
1829	Läsk cola
1830	Läsk light
1831	Läsk cola light
1832	Sportdryck drickf.
1834	Saft sötningsm. drickf. (beräknat)
1838	Svartvinbärssaft drickf. berikad
1840	Lingondricka drickf. berikad
1841	Äppeldricka drickf. berikad
1842	Saft sötningsm. drickf. berikad
1848	Mjölkkchoklad m. hackade hasselnötter
1849	Mjölkkchoklad fylld m. mandelkrokant
1850	Mjölkkchoklad m. mjuk kolafyllning
1851	Kex m. mjölkkchokladöverdrag
1852	Kex m. kola mjölkkchokladöverdrag
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkkchokladöverdrag
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkkchokladöverdrag
1855	Choklad chokladpraliner
1859	Mjuk kokos m. mjölkkchokladöverdrag
1860	Nötkräm chokladkräm
1863	Gelékonfekt
1865	Kola
1868	Skumgodis
1869	Polkagris
1874	Supersalt lakrits
1875	Chokladkola mörk m. chokladöverdrag
1876	Kex rån fyllt m. choklad
1877	Fruktkola
1878	Skumbilar
1879	Skumboll m. chokladöverdrag kokos
1881	Bar energibar m. choklad nötter
1887	Chokladdryckspulver sockrad fett 2,5%

1891	Måltidsersättning pulver chokladsmak
1892	Socket
1893	Brun farin
1894	Ljus sirap
1896	Honung
1897	Druvsocket
1898	Fruktsocket
1899	Sorbitol m. sackarin
1900	Svagdricka vol. % 2,3
1901	Öl lättöl vol. % 2,3
1902	Öl pilsner folköl vol. % 3,5
1904	Vin vitt vol. % 1
1905	Vin rött el. rosé vol. % 1
1906	Öl starköl el. exportöl vol. % 5,4
1907	Vin rött vol. % 14
1908	Vin vitt vol. % 12
1909	Vin vitt el. rhenvin vol. % 10
1912	Glögg vin vol. % 10
1914	Starkvin vol. % 18 typ Madiera
1915	Starkvin vitt rött vol. % 20 typ Portvin
1916	Starkvin halvtorr vol. % 17 typ Sherry
1917	Glögg starkvin vol. % 16
1919	Likör söt vol. % 24
1920	Likör Kaptenlöjtnant vol. % 38
1922	Punsch vol. % 26
1923	Rom vol. % 40
1924	Brännvin kryddat vol. % 40
1927	Likör mindre söt vol. % 24
1931	Havremust pulver berikad
1932	Kornmjöl fullkorn
1933	Majsmjöl gult u. groddar el. polenta
1934	Rågmjöl fullkorn
1935	Grahamsmjöl fullkorn vete
1936	Vetediet berikad
1938	Vetemjöl bagerivetemjöl
1941	Vetemjöl
1942	Mjölblandning grov vete råg vitberik.
1943	Mjölblandning rågsikt vetemjöl vitberik.
1944	Mjölblandning vete råg korn havre vitberik.
1945	Majsstärkelse
1946	Potatismjöl
1947	Samarinpulver
1948	Samarin drickf.
1949	Vatten sodavatten
1950	Vatten vichyvatten
1951	Vatten mineralvatten



1953	Vatten kranvatten
1956	Snabbkaffe drickf.
1957	Kaffe bryggt
1958	Kaffe espresso bryggt drickf.
1959	Snabbkaffe koffeinfritt drickf.
1960	Tepulver
1962	Te bryggt
1963	Örtte drickf.
1964	Nyponete drickf. m. svarta vinbär
1965	Ättiksprit ättiksyra 12%
1966	Vinäger ättiksyra 7%
1967	Äppelcidervinäger ättiksyra 7%
1968	Chilisås tomat
1969	Ketchup
1971	Grillsås
1974	Sötsur sås
1975	Salt m. jod
1976	Salt mineralsalt
1979	Jäst färsk
1980	Jäst torkad
1981	Bakpulver
1999	Gräddsås tillagad pulver m. mjölk vatten smör
2004	Pesto m. basilika pinjenötter cashewnötter
2006	Dippmix pulver olika smaker
2007	Sweet chilisås
2008	Pastasås m. tomat örtekryddor
2010	Sötsur sås m. grönsaker konserv.
2011	Orientalisk sås m. grönsaker konserv.
2012	Teriyakisås
2024	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt
2025	Frukostflingor müsli fullkorn m. bär
2027	Frukostflingor müsli fullkorn sockrad m. frukt nötter
2028	Frukostflingor crunchy fullkorn sockrad m. russin kokos
2029	Frukostflingor crunchy naturell sockrad m. kokos
2030	Frukostflingor müsli fullkorn sockrad m. frukt kokos
2031	Frukostflingor müsli fullkorn sockrad m. frukt bär
2032	Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt nötter
2033	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt banan
2036	Matlagningsbas fett 15%
2037	Matlagningsbas fett 7%
2039	Vispgrädde ersättningsprod. mjölk olja fett 20%
2040	Kaffegrädde ersättningsprod. mjölk olja fett 10%
2041	Vaniljvisp 12% fett
2043	Crème fraîche smaksatt fett 13%
2044	Crème fraîche smaksatt fett 28%
2046	Mini fraîche fett 5%

2047	Mjukost smältost fett 13% typ grevé
2048	Filmjök naturell fett 4,2%
2049	Fruktyoghurt olika smaker fett 3,6%
2051	Vit choklad
2052	Mörk choklad kakao > 70%
2053	Mörk choklad kakao < 70%
2054	Bakchoklad mörk
2055	Mjökchoklad
2056	Kebabkött frysvara
2057	Ris avorio okokt
2058	Lök rostad
2059	Glass glasspinne m. frukt mjök fett 5,5%
2060	Glass glasspinne fett 10%
2061	Bar m. fiber havre vete naturell
2062	Knäckemacka vete olika fyllningar
2063	Knäckemacka fullkorn råg olika fyllningar
2064	Falafel kikärtskroetter frysvara
2065	Pytt i panna m. sojaprotein veg.
2066	Korv veg. sojakorv
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara
2069	Veteprotein grytbitar
2070	Matlagningsbas m. soja fett 17%
2071	Bar müslibar fullkorn m. röd frukt berikad
2072	Bar müslibar m. choklad berikad
2101	Nöt färs stekt m. salt fett 10% (beräknat)
2123	Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjök (beräknat)
2161	Champinjon stekt u. fett (beräknat)
2162	Palsternacka kokt m. salt (beräknat)
2164	Fänkål kokt m. salt (beräknat)
2189	Rapsolja
2214	Aloe vera juice naturell
2216	Aloe vera juice m. grönt te
2217	Aloe vera-dryck m. tranbär äpple
2218	Aloe vera-dryck naturell
2220	Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri
2221	Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri
2222	Pepparkaka glutenfri
2223	Kex digestive fullkorn glutenfri
2224	Chokladkaka glutenfri
2225	Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke
2226	Pasta tagliatelle m. ägg okokt glutenfri
2227	Pasta okokt majs 100% glutenfri
2228	Bearnaisesås fett 8%
2229	Klassisk gräddsås fett 6%

2230	Ostsås fett 8%
2231	Bearnaisesås fett ca 40%
2232	Rödvinssås fett 1,5%
2233	Kebabsås vit fett 30%
2234	Svampsås fett 8,5%
2236	Korv varmkorv mager 7%
2238	Korv chorizo mager fett 9%
2239	Korv middagskorv fett ca 9% kött ca 55 %
2240	Påläggskorv salami mager
2242	Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%
2243	Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag
2401	Flytande margarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn
2404	Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn
2468	Tilapia rå
2475	Ris basmati okokt
2477	Ris jasmin okokt
2478	Ris rårís långkornigt okokt fullkorn
2479	Ris grötris snabb okokt
2481	Ris långkornigt okokt
2482	Ris långkornigt parboiled okokt
2483	Ris snabbris okokt salt 1%
2484	Ris snabbris okokt
2485	Ris grötris rundkornigt okokt
2513	Ris basmati kokt m. salt (beräknat)
2514	Ris jasmin kokt m. salt (beräknat)
2515	Ris långkornigt kokt m. salt (beräknat)
2516	Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)
2517	Ris rårís långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)
2518	Ris snabbris kokt salt 1% (beräknat)
2519	Ris snabbris kokt m. salt (beräknat)
2520	Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat)
2521	Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat)
2522	Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)
2552	Älg högrev rå
2555	Älg ryggbiff rå
2557	Tacoskal
2559	Romansallat
3069	Chilinötter
3141	Korv ren rå
3213	Korv lamm rå
3323	Älg fårs rå
3324	Älg ytterlår
3500	Sill inlagd olika smaker
3518	Quinoa röd kokt m. salt
3564	Bulgur kokt u. salt fullkorn

3668	Sojadryck berikad
3752	Couscous kokt m. salt fullkorn
3756	Pasta kokt m. salt
3760	Vita bönor torkade kokta m. salt
3761	Stora vita bönor konserv. u. lag
3762	Kikärtor torkade kokta m. salt
3765	Sötpotatis rå
3790	Bröd rågsikt fibrer ca 7%
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska
3793	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14%
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa
3797	Bröd fullkorn råg fibrer ca 7%
3815	Kikärtor konserv. u. lag
3816	Kidneybönor röda bönor konserv. u. lag
3817	Svarta bönor konserv. u. lag
3818	Hamburgerbröd
3819	Bröd vitt mjölk fibrer ca 4% typ tekaka
3820	Bruna bönor rullpack kylvara
3821	Gröna linser torkade kokta m. salt
3822	Röda linser torkade kokta m. salt
3823	Röda linser konserv. u. lag
3824	Gröna linser konserv. u. lag
3828	Pasta kokt m. salt fullkorn>50%
4052	Mâchesallat
4074	Hampfrölja
4105	Lättmargarin fett 40% berikad typ Coop
4107	Bordsmargarin fett 60% berikad typ Ica Basic
4109	Hushållsmargarin fett 70% berikad typ X-tra
4131	Palmolja
4226	Pangasiusmal rå
4385	Potatis Solist rå
4386	Potatis Swift rå
4415	Potatis Solist kokt m. salt
4416	Potatis Swift kokt m. salt
4445	Potatis Asterix rå
4447	Nudlar risnudlar okokta
4448	Nudlar risnudlar kokta
4456	Havtorn
4457	Potatis rå
4458	Potatis kokt m. salt
4511	Potatis färsk kokt m. salt
4512	Potatis färsk rå
4513	Potatis Inova rå
4514	Potatis King Edward rå
4515	Potatis mandelpotatis rå

4516	Potatis kokt m. salt tillagad i storkök
4518	Potatis Asterix kokt m. salt
4519	Potatis Inova kokt m. salt
4520	Potatis King Edward kokt m. salt
4521	Potatis mandelpotatis kokt m. salt
4583	Gris färs rå fett 15% (beräknat)
4586	Hoki rå
4588	Aronia
4589	Vinbär vita
4591	Ris rundkornigt kokt m. salt (beräknat)
4600	Pilgrimsmusla
4601	Laxbullar tillagade m. sås
4602	Fiskpinnar ugnstekta
4607	Skarpsill
4608	Sill inlagd u. lag
4609	Sill höstsill inlagd u. lag
4610	Sill inlagd senapsill u. sås
4611	Kapkummel rå
4612	Guldsparid rå
4613	Havsabborre rå
4615	Alaska pollock rå
4616	Guldsparid grillad m. salt (beräknat)
4617	Havsabborre grillad m. salt (beräknat)
4659	Olivolja extra jungfruolja
4661	Rapsolja kallpressad
4662	Flytande matfetsblandning fett 80% typ Arla smör- och rapsolja
4937	Tomat körsbärstomat röd
4938	Tomat torkad m. olja avrunnen
4939	Broccoli kokt u. salt frysvara
4941	Spenat färsk
4942	Mangold röd småbladig färsk
4946	Kruksallat
4947	Lök röd
5007	Kantarell gul rå (beräknat)
5043	Hjort kronhjort kött rå
5044	Hjort dovhjort färs rå
5045	Ren kött kallrökt rå
5046	Hjort skav rå
5047	Korv hjort rå
5048	Vildsvin bog rå
5049	Vildsvin filé rå
5050	Rådjur stek rå
5058	Vildsvin stek rå
5059	Korv kycklingkorv
5060	Vildsvin kött rå
5064	Rådjur bog rå

5065	Ren kött rå
5066	Nöt kött rå
5067	Lamm kött rå
5068	Lamm grytbitar rå
5087	Flytande matfettblandning fett 80% berikad typ Ica raps- och smörolja
5136	Potatis höst kokt u. salt
5147	Julmust påskmust
5149	Slush drickf.
5150	Mandeldryck berikad
5152	Alkoläsk kolsyrad dryck vol. % 4-5
5153	Potatis kokt u. salt
5184	Tranbärsdryck drickf.
5186	Barngröt fr. 6 mån eko. hirs m. äpple päron (beräknat)
5188	Barngröt fr. 12 mån flerkorn m. äpple päron berikad typ Semper (beräknat)
5189	Barngröt fr. 8 mån fullkorn m. frukt bär berikad typ Semper (beräknat)
5190	Barngröt fr. 6 mån m. äpple banan berikad typ Semper (beräknat)
5191	Barngröt ris mjölkfri berikad typ Sinlac (beräknat)
5192	Barngröt fr. 12 mån fullkorn m. exotiska frukter müsli berikad typ Nestlé (beräknat)
5193	Barngröt fr. 8 mån m. yoghurt päron banan berikad typ Nestlé (beräknat)
5194	Barngröt fr. 8 mån havre m. banan mango berikad typ Nestlé (beräknat)
5195	Barngröt fr. 6 mån havre berikad typ God natt (beräknat)
5196	Barngröt fr. 6 mån havre m. banan hallon berikad typ Nestlé (beräknat)
5727	Minimjolk fett < 0,1% berikad
5828	Mandeldryck
5847	Pulled pork gris m. marinad tillagad
5859	Tropisk juice drickf.
5860	Sojaböner färska förvällda u. skal
5861	Sparris grön kokt m. salt
5862	Kålrot kokt
5863	Brysselkål kokt
5864	Rotselleri kokt
5865	Gula ärtor kokta m. salt
5866	Bruna bönor kokta m. salt
5867	Gråärtor kokta m. salt
5868	Åkerbönor kokta m. salt
5869	Äpple Aroma rött
5870	Äpple Ingrid Marie rött
5871	Äpple Frida
5872	Äpple Golden delicious Granny Smith grönt
5875	Kyckling pulled chicken tillagad m. marinad
5916	Tacosås
5926	Hälleflundra odlad Atlanten rå
5936	Torsk odlad rå
5942	Julmust light
5956	Havregurt naturell berikad
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15%

5961	Havrebaserat bredbart pålägg
5962	Havregurt smaksatt bågare berikad
5963	Havredryck m. apelsin mango
5965	Korv grillkorv grillad kött 32-35%
5966	Korv falukorv tillagad kött 58%
5967	Korv bratwurst tillagad kryddig kött 73-75%
5968	Blodpudding blodkorv tillagad
5969	Gris sidfläsk el. stekfläsk rimmat stekt
5970	Korv kabanoss tillagad kryddig kött 90%
5973	Kryddblandning taco
5974	Bröd vitt vetetortilla
5978	Gris färs tillagad u. salt
5999	Gris skinka innanlår tillagad
6002	Gris skinkstek tillagad u. salt
6003	Gris ytterfilé tillagad
6004	Gris fläskkotlett tillagad
6005	Gris fläskfilé tillagad
6006	Nöt kalv lever tillagad
6007	Kyckling lever ugnstekt
6008	Gris lever tillagad
6009	Kalkon rökt tunna skivor
6010	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ falukorv
6053	Cashewnötter rostade m. salt
6057	Gris kassler tillagad
6058	Kyckling bröstfilé tillagad u. skinn frysvara
6081	Hårt bröd fullkorn råg fiber ca 20% typ sport
6086	Frukostflingor müsli vete havre råg korn fullkorn m. frukt nötter fröer
6120	Pizza m. köttfärs frysvara
6121	Pizza m. köttstek frysvara
6122	Pizza m. tomat mozzarella veg. frysvara
6131	Noni fruktpuré
6134	Äppeljuice konc.