

Livsmedel med näringsvärdesförändringar

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1562	Jordnötter rostade saltade	Linolsyra C18:2	36,3	5,1
1562	Jordnötter rostade saltade	Oljesyra C18:1	1,0	36,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Palmitinsyra C16:0	0,0	3,2
1562	Jordnötter rostade saltade	Palmitoljesyra C16:1	3,2	0,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Selen	0,0	18,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Stearinsyra C18:0	0,0	1,0
1562	Jordnötter rostade saltade	Summa enkelomättade fettsyror	5,2	37,4
1562	Jordnötter rostade saltade	Summa fleromättade fettsyror	36,3	5,1
1562	Jordnötter rostade saltade	Summa mättade fettsyror	2,3	6,4
1567	Linfrö hela	Linolsyra C18:2	0,0	6,3
1567	Linfrö hela	Summa fleromättade fettsyror	24,2	30,5
1568	Paranötter	Selen	0,2	225,0
1571	Pumpafrö	Linolsyra C18:2	0,0	22,2
1571	Pumpafrö	Summa fleromättade fettsyror	0,0	22,2
1572	Sesamfrö m. skal	Linolsyra C18:2	0,0	23,1
1572	Sesamfrö m. skal	Summa fleromättade fettsyror	0,2	23,3
1573	Sesamfrö u. skal	Linolsyra C18:2	0,0	25,2
1573	Sesamfrö u. skal	Summa fleromättade fettsyror	0,0	25,2
1574	Solrosfrö	Linolsyra C18:2	0,0	30,1
1574	Solrosfrö	Summa fleromättade fettsyror	0,0	30,1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Kalcium	344	344
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,3	7,1
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5,9	7,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	Linolsyra C18:2	9,7	2,2
2073	Jordnötssås (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,2	11,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	1,6
2073	Jordnötssås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,8	0,0
2073	Jordnötssås (beräknat)	Selen	0,3	4,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,5

2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4,4	12,1
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	10,0	2,5
2073	Jordnötssås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7,4	8,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	0,7
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,4	3,1
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Selen	9,0	9,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2,7	3,4
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1,6	0,9
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3,8	3,9
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,7	4,1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5,2	5,7
3051	Hummus kikärtsröra (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,3	3,8
3051	Hummus kikärtsröra (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2,5	4,0
3071	Pinjefrö	Linolsyra C18:2	1,2	31,4
3071	Pinjefrö	Summa fleromättade fettsyror	1,2	31,4
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Kolhydrater	10,5	10,5
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
6146	Mathavre kokt m. salt	Summa enkelomättade fettsyror	1,1	1,1
6146	Mathavre kokt m. salt	Summa mättade fettsyror	0,5	0,5
6157	Chiafrö	Linolsyra C18:2	0,0	6,2
6157	Chiafrö	Summa fleromättade fettsyror	21,8	28,0

6158	Hampafrö m. skal	Linolsyra C18:2	0,0	18,1
6158	Hampafrö m. skal	Summa	7,6	25,7
		fleromättade fettsyror		
6159	Hampafrö u. skal	Linolsyra C18:2	0,0	30,4
6159	Hampafrö u. skal	Summa	9,8	40,2
		fleromättade fettsyror		
6160	Vallmofrö	Linolsyra C18:2	0,0	32,2
6160	Vallmofrö	Summa	0,2	32,4
		fleromättade fettsyror		
6368	Rödbetshummus (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,9
6368	Rödbetshummus (beräknat)	Summa	1,3	2,0
		fleromättade fettsyror		
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,6
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Summa	1,7	2,1
		fleromättade fettsyror		
6461	Chiapudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	1,0
6461	Chiapudding (beräknat)	Summa	2,7	3,4
		fleromättade fettsyror		
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,4
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Summa	1,2	1,5
		fleromättade fettsyror		