

## Livsmedel med ändringar

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 356                   | Huvudsallat_x   | Borttaget livsmedel           |                  |            |
| 715                   | Frukostflingor havre fullkorn berikad typ Havrefras               | Borttaget livsmedel           |                  |            |
| 723                   | Frukostflingor flingblandning soja m. socker m. frukt glutenfri   | Borttaget livsmedel           |                  |            |
| 2224                  | Chokladkaka glutenfri   | Borttaget livsmedel           |                  |            |
| 6269                  | Ärtprotein färs kylvara el. frysvara typ Findus pease             | Borttaget livsmedel           |                  |            |
| 1                     | Nöt talg  |                               |                  |            |
| 2                     | Gris späck  |                               |                  |            |
| 3                     | Gris ister  |                               |                  |            |
| 4                     | Kokosfett   |                               |                  |            |
| 5                     | Matfettsblandning havssaltat fett 80% berikad typ Bregott         |                               |                  |            |
| 6                     | Matfettsblandning fett 60% berikad typ Bregott mellan             |                               |                  |            |
| 10                    | Flytande margarin fett 82% berikad typ Milda culinése             |                               |                  |            |
| 12                    | Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Melba                       |                               |                  |            |
| 174                   | Hårt bröd fullkorn råg m. sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24% | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 3          |
| 174                   | Hårt bröd fullkorn råg m. sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24% | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 174                   | Hårt bröd fullkorn råg m. sesamfrö vetekli vetegroddar fibrer 24% | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 13                    | Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda                       |                               |                  |            |
| 17                    | Lättmargarin fett 38% berikad typ Becel                           |                               |                  |            |
| 20                    | Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom                    |                               |                  |            |
| 21                    | Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)                             |                               |                  |            |
| 23                    | Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)                       |                               |                  |            |
| 24                    | Gravlaxsås kylvara  |                               |                  |            |
| 25                    | Remouladsås (beräknat)  |                               |                  |            |
| 26                    | Dressing vinäggrett fett 45% (beräknat)                           |                               |                  |            |
| 29                    | Smör fett 80%   |                               |                  |            |
| 30                    | Smör extrasaltat fett 80%   |                               |                  |            |
| 31                    | Smör osaltat fett 80%   |                               |                  |            |
| 33                    | Druvkärnlja   |                               |                  |            |
| 34                    | Majsolja  |                               |                  |            |
| 35                    | Olivolja  |                               |                  |            |
| 37                    | Tistelolja  |                               |                  |            |
| 38                    | Sesamolja   |                               |                  |            |
| 39                    | Sojaolja  |                               |                  |            |
| 40                    | Solrosolja  |                               |                  |            |
| 41                    | Vetegroddsolja  |                               |                  |            |
| 42                    | Dressing konserv. fett ca 25%                                     |                               |                  |            |
| 45                    | Dressing till sallad m. majonnäs fett ca 25% kylvara              |                               |                  |            |
| 49                    | Dressing fett 0%  |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                    | Näringsämne             | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------|------------------|------------|
| 50                    | Majonnäs fett 80%                                 |                         |                  |            |
| 51                    | Gurkmajonnäs gurksallad gatukök                   |                         |                  |            |
| 52                    | Räkmajonnäs räksallad gatukök                     |                         |                  |            |
| 53                    | Majonnäs lätt fett 30%                            |                         |                  |            |
| 55                    | Mimosasallad (beräknat)                           |                         |                  |            |
| 59                    | Hollandaisesås hemlagad (beräknat)                |                         |                  |            |
| 60                    | Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)               |                         |                  |            |
| 62                    | Dressing vinägrett fett 65%                       |                         |                  |            |
| 63                    | Bearnaisesås tillagad frysvara el. pulver         |                         |                  |            |
| 64                    | Hollandaisesås tillagad frysvara el. pulver       |                         |                  |            |
| 66                    | Mesost fett ca 30%                                |                         |                  |            |
| 68                    | Messmör fett 5% berikad                           |                         |                  |            |
| 69                    | Messmör fett 2% berikad                           |                         |                  |            |
| 70                    | Färskost cottage cheese naturell fett 4%          |                         |                  |            |
| 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%                              |                         |                  |            |
| 79                    | Ost hårdost fett 26%                              |                         |                  |            |
| 80                    | Ost hårdost fett 38%                              |                         |                  |            |
| 81                    | Camembert vitmögelost fett 23%                    |                         |                  |            |
| 82                    | Ädelost grönmögelost fett 30%                     |                         |                  |            |
| 83                    | Mjukost smältost fett 8%                          |                         |                  |            |
| 84                    | Mjukost smältost fett 10%                         |                         |                  |            |
| 85                    | Mjukost smältost fett 20%                         |                         |                  |            |
| 86                    | Mjukost smältost fett ca 16%                      |                         |                  |            |
| 87                    | Mjukost smältost fett 4%                          |                         |                  |            |
| 92                    | Brieost vitmögelost fett 34%                      |                         |                  |            |
| 93                    | Ädelost grönmögelost fett 17%                     |                         |                  |            |
| 94                    | Salladsost fett 22%                               |                         |                  |            |
| 95                    | Ost hårdost fett 17%                              |                         |                  |            |
| 98                    | Brieost vitmögelost fett 30%                      |                         |                  |            |
| 100                   | Ost halloumi rå fett 22%                          |                         |                  |            |
| 101                   | Färskost fett 33%                                 |                         |                  |            |
| 102                   | Grönmögelost fett 43%                             |                         |                  |            |
| 103                   | Ost hårdost parmesan fett 30%                     |                         |                  |            |
| 257                   | Janssons frestelse (beräknat)                     | Magnesium               | 19,3             | 19,3       |
| 257                   | Janssons frestelse (beräknat)                     | Jod                     | 7,9              | 7,9        |
| 257                   | Janssons frestelse (beräknat)                     | Järn                    | 0,4              | 0,4        |
| 257                   | Janssons frestelse (beräknat)                     | Kalcium                 | 44,5             | 44,6       |
| 257                   | Janssons frestelse (beräknat)                     | Kalium                  | 312              | 312        |
| 257                   | Janssons frestelse (beräknat)                     | Summa mättade fettsyror | 6                | 6          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                                   | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Summa enkelomättade fettsyror | 3                        | 3                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Vitamin E                     | 0,4                      | 0,4               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Laurinsyra C12:0              | 0,3                      | 0,3               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Myristinsyra C14:0            | 1,0                      | 1,0               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Stearinsyra C18:0             | 0,9                      | 0,9               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Palmitinsyra C16:0            | 3,0                      | 3,0               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Oljesyra C18:1                | 2,3                      | 2,3               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Linolsyra C18:2               | 0,3                      | 0,3               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Monosackarider                | 1                        | 1                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Disackarider                  | 2                        | 2                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Energi (kJ)                   | 710                      | 710               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Energi (kcal)                 | 170                      | 170               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Vatten                        | 68                       | 68                |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)            |                          | 14                |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Kolhydrater                   | 14                       | 14                |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Fosfor                        | 71                       | 71                |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Protein                       | 4                        | 4                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Fibrer                        | 2                        | 2                 |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Fett                          | 10,7                     | 10,7              |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Selen                         | 2,9                      | 2,9               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Natrium                       | 358                      | 358               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Zink                          | 0,48                     | 0,48              |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Niacin                        | 1,6                      | 1,6               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Niacinekvivalenter            | 2,3                      | 2,3               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Vitamin B6                    | 0,2                      | 0,2               |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Folat                         | 11                       | 11                |
| 257                           | Janssons frestelse (beräknat)                           | Socket totalt                 | 2                        | 2                 |
| 258                           | Laxpudding (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)            |                          | 13                |
| 259                           | Sillpudding (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                          | 9                 |
| 261                           | Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            | 9                        | 0                 |
| 289                           | Morot   | Avfall (skal etc.)            | 16                       | 5                 |
| 290                           | Palsternacka  | Avfall (skal etc.)            | 27                       | 22                |
| 294                           | Rödbeta   | Avfall (skal etc.)            | 20                       | 17                |
| 339                           | Gurka   | Avfall (skal etc.)            | 5                        | 8                 |
| 340                           | Isbergssallat   | Avfall (skal etc.)            | 5                        | 5                 |
| 344                           | Lök gul   | Avfall (skal etc.)            | 7                        | 6                 |
| 390                           | Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 3                        | 5                 |
| 423                           | Fefferoni konserv. inlagd                               | Summa fleromättade fettsyror  | 0                        | 0                 |
| 423                           | Fefferoni konserv. inlagd                               | Summa enkelomättade fettsyror | 0                        | 0                 |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne             | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------|------------------|------------|
| 423                   | Fefferoni konserv. inlagd                                  | Summa mättade fettsyror | 0                | 0          |
| 423                   | Fefferoni konserv. inlagd                                  | Salt                    | 4                | 4          |
| 423                   | Fefferoni konserv. inlagd                                  | Disackarider            | 0                | 0          |
| 423                   | Fefferoni konserv. inlagd                                  | Monosackarider          | 1                | 1          |
| 423                   | Fefferoni konserv. inlagd                                  | Protein                 | 1                | 1          |
| 454                   | Sparris stuvad (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 455                   | Spenat fräst m. olja el. flytande margarin salt (beräknat) | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 456                   | Spenat stuvad (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 457                   | Champinjon stekt (beräknat)                                | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 458                   | Champinjon stuvad (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 459                   | Champinjonsås hemlagad (beräknat)                          | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 460                   | Tomatsallad m. vinägrett (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)      | 0                | 0          |
| 461                   | Tomatsås italiensk (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)      | 1                | 1          |
| 530                   | Grönsakssufflé (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)      |                  | 7          |
| 530                   | Grönsakssufflé (beräknat)                                  | Selen                   | 5,4              | 6,1        |
| 531                   | Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)      | 8                | 5          |
| 531                   | Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)                    | Selen                   | 1,9              | 2,2        |
| 539                   | Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)               | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 539                   | Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)               | Selen                   | 3,1              | 3,3        |
| 579                   | Passionsfrukt  | Salt                    | 0                | 0          |
| 579                   | Passionsfrukt  | Energi (kJ)             | 316              | 366        |
| 579                   | Passionsfrukt  | Energi (kcal)           | 76               | 87         |
| 579                   | Passionsfrukt  | Kolhydrater             | 7                | 13         |
| 579                   | Passionsfrukt  | Fibrer                  | 16               | 10         |
| 682                   | Mannagrynsgröt (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 685                   | Stuvning vit (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 695                   | Havrevälling hemlagad (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 696                   | Mannagrynsvälling hemlagad (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)      |                  | 0          |
| 733                   | Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)      |                  | 2          |
| 104                   | Färskost m. vitlök fett 35%                                |                         |                  |            |
| 105                   | Camembert vitmögelost fett 11%                             |                         |                  |            |
| 106                   | Mjukost smältost fett ca 22%                               |                         |                  |            |
| 107                   | Färskost cream cheese fett 27%                             |                         |                  |            |
| 108                   | Färskost cream cheese lätt fett 15%                        |                         |                  |            |
| 113                   | Bröstmjölk humanmjölk                                      |                         |                  |            |
| 114                   | Filmjölk fett 3% berikad                                   |                         |                  |            |
| 115                   | Kondenserad mjölk konserv. fett ca 8%                      |                         |                  |            |
| 116                   | Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%      |                         |                  |            |
| 118                   | Mjölkpulver fett 1%  |                         |                  |            |
| 119                   | Filmjölk långfil fett 3% berikad                           |                         |                  |            |
| 120                   | Lättfil fett 0,5% berikad                                  |                         |                  |            |
| 122                   | Milkshake choklad jordgubb                                 |                         |                  |            |
| 124                   | Yoghurt naturell fett 3%                                   |                         |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 125                   | Fruktyoghurt fett 2,5%  |                    |                  |            |
| 126                   | Fruktyoghurt lätt fett 0,5%   |                    |                  |            |
| 127                   | Mjök fett 4,2% typ lantmjök   |                    |                  |            |
| 128                   | Filmjök A-fil fett 3% berikad                                       |                    |                  |            |
| 130                   | Mellanfil fett 1,5% berikad   |                    |                  |            |
| 133                   | Mjökdryck jordgubb fett 1,5% berikad                                |                    |                  |            |
| 135                   | Yoghurt naturell lätt fett 0,5% berikad                             |                    |                  |            |
| 136                   | Fruktyoghurt fett 2%  |                    |                  |            |
| 137                   | Fruktyoghurt delikatessyoghurt fett 7%                              |                    |                  |            |
| 734                   | Ugnspannkaka lättmjök (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |
| 138                   | Fruktyoghurt lätt fett<0,05%  |                    |                  |            |
| 139                   | Fruktyoghurt fett 5%  |                    |                  |            |
| 140                   | Fruktyoghurt fett 1,3%  |                    |                  |            |
| 142                   | Kefir fett 3% berikad   |                    |                  |            |
| 147                   | Yoghurt mild vanilj lätt fett 0,5%                                  |                    |                  |            |
| 150                   | Mellanmjök fett 1,5% berikad  |                    |                  |            |
| 151                   | Lättmjök fett 0,5% berikad  |                    |                  |            |
| 152                   | Vassle flytande   |                    |                  |            |
| 157                   | Varm choklad m. mjök fett 1,5% (beräknat)                           |                    |                  |            |
| 158                   | Varm choklad m. mjök fett 0,5% (beräknat)                           |                    |                  |            |
| 162                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ Husman                      |                    |                  |            |
| 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                        |                    |                  |            |
| 166                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer 16% typ Finn crisp                    |                    |                  |            |
| 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%                            |                    |                  |            |
| 171                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ rutknäcke                  |                    |                  |            |
| 172                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ brungräddat                 |                    |                  |            |
| 173                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 16% typ sport                      |                    |                  |            |
| 175                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ delikatess                  |                    |                  |            |
| 178                   | Hårt bröd fullkorn havre vete råg m. mjök fibrer 8%                 |                    |                  |            |
| 180                   | Hårt bröd vete m. vallmofrö fibrer 6% typ frukost                   |                    |                  |            |
| 181                   | Hårt bröd vete m. socker kanel fibrer ca 7%                         |                    |                  |            |
| 182                   | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 3%                                  |                    |                  |            |
| 183                   | Hårt bröd fullkorn vete havre kli m. socker örtkryddor fibrer 10,5% |                    |                  |            |
| 187                   | Bröd fullkorn råg fibrer ca 10% typ pumpernickel                    |                    |                  |            |
| 190                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ normalgräddat              |                    |                  |            |
| 193                   | Bröd vitt vete vatten fibrer ca 3,5% typ pitabröd                   |                    |                  |            |
| 194                   | Korvbröd  |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 195                   | Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ brunråddat               |                               |                  |            |
| 198                   | Bröd vitt osötat fibrer ca 2,5% typ italienskt                    |                               |                  |            |
| 204                   | Bröd vitt mjölk 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. mjölk fibrer ca 5%                        |                               |                  |            |
| 735                   | Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 736                   | Våffla m. ägg (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 737                   | Våffla u. ägg (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 739                   | Fläskpannkaka (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 768                   | Paj m. lax spenat (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 768                   | Paj m. lax spenat (beräknat)                                      | Selen                         | 8,9              | 9,1        |
| 769                   | Pizza m. räkor musslor (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 8          |
| 769                   | Pizza m. räkor musslor (beräknat)                                 | Selen                         | 7,8              | 8,1        |
| 770                   | Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 11         |
| 795                   | Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner<br>hårdost (beräknat) | Selen                         | 7,4              | 8,7        |
| 796                   | Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 796                   | Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)                 | Selen                         | 6,1              | 6,8        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Jod                           | 31,3             | 32,0       |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Kalcium                       | 50,8             | 59,2       |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Järn                          | 0,7              | 0,6        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Kalium                        | 143              | 149        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Magnesium                     | 17,4             | 17,0       |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Summa enkelomättade fettsyror | 8                | 8          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Vitamin E                     | 3,0              | 3,0        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Tiamin                        | 0,2              | 0,1        |
| 213                   | Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor                                |                               |                  |            |
| 214                   | Bröd fullkorn råg osötat fibrer ca 5%                             |                               |                  |            |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Stearinsyra C18:0             | 0,8              | 0,8        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Palmitinsyra C16:0            | 2,3              | 2,3        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Arakidinsyra C20:0            | 0,1              | 0,1        |
| 216                   | Hårt bröd tunnbröd fullkorn vete råg korn havre                   |                               |                  |            |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Oljesyra C18:1                | 7,3              | 7,2        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Linolsyra C18:2               | 1,6              | 1,6        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Linolensyra C18:3             | 0,6              | 0,5        |
| 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%                          |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 225                   | Riskaka fullkorn smaksatt fett 18%                                |                    |                  |            |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Monosackarider     | 0                | 1          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Disackarider       | 1                | 2          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Energi (kcal)      | 237              | 238        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Energi (kJ)        | 991              | 995        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Aska               | 2                | 2          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Vatten             | 58               | 57         |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Avfall (skal etc.) |                  | 5          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Kolhydrater        | 14               | 15         |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Fibrer             | 2                | 2          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Protein            | 8                | 9          |
| 226                   | Bröd vitt glutenfritt   |                    |                  |            |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Fett               | 15,9             | 15,5       |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Fosfor             | 105              | 106        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Zink               | 0,65             | 0,65       |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Selen              | 11,0             | 10,1       |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Natrium            | 485              | 495        |
| 227                   | Bröd mörkt glutenfritt  |                    |                  |            |
| 235                   | Potatis tärnad frysvara   |                    |                  |            |
| 237                   | Potatis konserv. u. lag   |                    |                  |            |
| 238                   | Klyftpotatis u. skal ugnstekt m. rapsolja                         |                    |                  |            |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Niacin             | 1,6              | 1,6        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Niacinekvivalenter | 3,2              | 3,3        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Salt               | 1                | 1          |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Vitamin B6         | 0,2              | 0,1        |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Folat              | 21               | 27         |
| 797                   | Smörgåstårta el. landgång (beräknat)                              | Socket totalt      | 2                | 2          |
| 244                   | Pommes frites friterad potatis värmd i ugn fett ca 7% frysvara    |                    |                  |            |
| 245                   | Pommes frites friterad potatis fett ca 11% frysvara               |                    |                  |            |
| 246                   | Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang |                    |                  |            |
| 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                   | Potatisospulver berikad   |                    |                  |            |
| 266                   | Potatispalt   |                    |                  |            |
| 268                   | Potatis råstuvad hemlagad   |                    |                  |            |
| 270                   | Potatisgratäng m. mjölk kaffebrädd ost hemlagad                   |                    |                  |            |
| 271                   | Raggmunk potatisplätt potatispannkaka hemlagad                    |                    |                  |            |
| 280                   | Bakad potatis m. färskoströra paprika veg.                        |                    |                  |            |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>   | <b>Näringsämne</b> | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 281                           | Schweizisk potatiskaka rösti värmd frysvara                             |                    |                          |                   |
| 282                           | Potatiskrokett värmd frysvara   |                    |                          |                   |
| 283                           | Potatismos pulver tillagat berikad                                      |                    |                          |                   |
| 284                           | Potatisgratäng m. grädde ost värmd frysvara                             |                    |                          |                   |
| 286                           | Grönsaksblandning m. morot palsternacka purjolök<br>rotselleri frysvara |                    |                          |                   |
| 287                           | Jordärtskocka   |                    |                          |                   |
| 288                           | Kålrot  |                    |                          |                   |
| 291                           | Pepparrot   |                    |                          |                   |
| 292                           | Rotselleri  |                    |                          |                   |
| 293                           | Rädisa  |                    |                          |                   |
| 295                           | Rättika   |                    |                          |                   |
| 296                           | Rotpersilja   |                    |                          |                   |
| 297                           | Majrova   |                    |                          |                   |
| 298                           | Svartrot  |                    |                          |                   |
| 299                           | Morot konserv. m. lag   |                    |                          |                   |
| 300                           | Morot konserv. u. lag   |                    |                          |                   |
| 301                           | Morotsjuice   |                    |                          |                   |
| 302                           | Rotmos hemlagad   |                    |                          |                   |
| 310                           | Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)                                   |                    |                          |                   |
| 319                           | Rödbeta inlagd u. lag   |                    |                          |                   |
| 321                           | Stjälselleri  |                    |                          |                   |
| 323                           | Blomkål frysvara  |                    |                          |                   |
| 324                           | Bondbönor färska kokta u. salt  |                    |                          |                   |
| 325                           | Broccoli  |                    |                          |                   |
| 326                           | Broccoli frysvara   |                    |                          |                   |
| 327                           | Brysselkål  |                    |                          |                   |
| 328                           | Brysselkål frysvara   |                    |                          |                   |
| 329                           | Mungbönsgroddar   |                    |                          |                   |
| 330                           | Sojabönsgroddar   |                    |                          |                   |
| 331                           | Gröna bönor   |                    |                          |                   |
| 332                           | Gröna bönor frysvara  |                    |                          |                   |
| 334                           | Friséesallat  |                    |                          |                   |
| 335                           | Endivesallat  |                    |                          |                   |
| 336                           | Fänkål  |                    |                          |                   |
| 337                           | Grönkål   |                    |                          |                   |
| 338                           | Grönkål frysvara  |                    |                          |                   |
| 342                           | Kronärtskocka   |                    |                          |                   |
| 343                           | Kålrabbi  |                    |                          |                   |
| 345                           | Majskolv  |                    |                          |                   |
| 346                           | Majskolv frysvara   |                    |                          |                   |
| 347                           | Majskorn frysvara   |                    |                          |                   |
| 348                           | Mangold   |                    |                          |                   |
| 351                           | Paprika röd   |                    |                          |                   |
| 352                           | Persilja blad   |                    |                          |                   |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 810                   | Rismjöl vitt  | Jod                           |                  | 0,0        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Kalcium                       | 10,0             | 6,0        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Järn                          | 0,4              | 0,2        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Kalium                        | 76               | 82         |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Magnesium                     | 35,0             | 26,9       |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 0          |
| 353                   | Pumpa   |                               |                  |            |
| 357                   | Savojkål  |                               |                  |            |
| 358                   | Salladskål  |                               |                  |            |
| 359                   | Socketärter   |                               |                  |            |
| 361                   | Spenat frysvara   |                               |                  |            |
| 362                   | Squash  |                               |                  |            |
| 364                   | Tomat   |                               |                  |            |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Palmitinsyra C16:0            | 0,3              | 0,1        |
| 365                   | Tomat torkad m. olja  |                               |                  |            |
| 366                   | Trädgårdskrasse   |                               |                  |            |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Oljesyra C18:1                | 0,4              | 0,1        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Linolsyra C18:2               | 0,5              | 0,2        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Linolensyra C18:3             | 0,0              | 0,0        |
| 367                   | Vattenkrasse  |                               |                  |            |
| 368                   | Vaxbönor  |                               |                  |            |
| 369                   | Vaxbönor frysvara   |                               |                  |            |
| 371                   | Vitlök  |                               |                  |            |
| 374                   | Gröna ärtor frysvara  |                               |                  |            |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 376                   | Alfalfagroddar  |                               |                  |            |
| 377                   | Dill färsk  |                               |                  |            |
| 378                   | Gräslök   |                               |                  |            |
| 379                   | Basilika färsk  |                               |                  |            |
| 382                   | Paprika grön röd frysvara   |                               |                  |            |
| 383                   | Champinjon skivad frysvara  |                               |                  |            |
| 384                   | Linsgroddar   |                               |                  |            |
| 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                            |                               |                  |            |
| 393                   | Bambuskott konserv. u. lag  |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 395                   | Gröna bönor konserv. u. lag                                       |                               |                  |            |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Energi (kcal)                 | 347              | 358        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Energi (kJ)                   | 1453             | 1499       |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Aska                          | 1                | 0          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Vatten                        | 14               | 11         |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Kolhydrater                   | 75               | 80         |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Fibrer                        | 2                | 2          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Protein                       | 6                | 6          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Fett                          | 1,4              | 0,5        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Zink                          | 0,80             | 1,02       |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Selen                         | 2,0              | 0,0        |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Natrium                       | 2                | 5          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Salt                          | 0                | 0          |
| 810                   | Rismjöl vitt  | Socker totalt                 | 0                | 0          |
| 866                   | Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)                          | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 866                   | Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)                          | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 866                   | Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)                          | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 866                   | Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)                          | Salt                          | 1                | 1          |
| 866                   | Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)                          | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 866                   | Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)                          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 866                   | Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)                          | Protein                       | 7                | 7          |
| 867                   | Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 867                   | Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)                      | Selen                         | 3,4              | 3,7        |
| 915                   | Sojabönsbiff stekt (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Jod                           | 3,2              | 4,5        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Järn                          | 1,3              | 1,8        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Kalcium                       | 49,5             | 51,1       |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Magnesium                     | 29,5             | 25,6       |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Kalium                        | 153              | 104        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 2                | 0          |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 1          |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 8                | 1          |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Vitamin E                     | 9,2              | 0,4        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Tiamin                        | 0,0              | 0,1        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Vitamin K                     | 5,4              | 1,0        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | β-Karoten                     | 36               | 57         |
| 397                   | Champinjon konserv. m. lag  |                               |                  |            |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,1        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>   | <b>Näringsämne</b>   | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---|----------------------|--------------------------|-------------------|
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Stearinsyra C18:0    | 0,5                      | 0,0               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Palmitinsyra C16:0   | 1,0                      | 0,2               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Arakidinsyra C20:0   | 0,0                      | 0,0               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1 | 0,0                      | 0,0               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Oljesyra C18:1       | 3,6                      | 0,7               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Linolsyra C18:2      | 8,0                      | 0,5               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Linolensyra C18:3    | 0,2                      | 0,1               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Salt                 | 2                        | 2                 |
| 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               |                      |                          |                   |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Energi (kcal)        | 238                      | 128               |
| 404                           | Sparris vit konserv. u. lag                                       |                      |                          |                   |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Monosackarider       | 1                        | 1                 |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Disackarider         | 1                        | 1                 |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Energi (kJ)          | 996                      | 537               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Aska                 | 3                        | 2                 |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Vatten               | 54                       | 66                |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Avfall (skal etc.)   |                          | 0                 |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Kolhydrater          | 1                        | 9                 |
| 405                           | Sparrissoppa tillagad redd konserv. veg.                          |                      |                          |                   |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Protein              | 17                       | 16                |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Fett                 | 16,8                     | 1,7               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Fibrer               | 8                        | 5                 |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Fosfor               | 92                       | 128               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Selen                | 15,2                     | 3,9               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Natrium              | 729                      | 703               |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Retinol              | 21                       | 0                 |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Vitamin A            | 25                       | 4                 |
| 916                           | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Zink                 | 0,75                     | 1,03              |
| 406                           | Surkål konserv. m. lag  |                      |                          |                   |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 407                   | Tomat hel konserv. m. lag   |                    |                  |            |
| 408                   | Tomatjuice konserv. drickf.                                       |                    |                  |            |
| 410                   | Tomatpuré konc. konserv.  |                    |                  |            |
| 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                                   |                    |                  |            |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Vitamin C          | 21               | 1          |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Riboflavin         | 0,2              | 0,1        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Niacin             | 0,9              | 1,4        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Niacinekvivalenter | 3,8              | 4,2        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Vitamin B6         | 0,0              | 0,1        |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Folat              | 43               | 58         |
| 916                   | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat) | Socker totalt      | 2                | 1          |
| 416                   | Paprikasallad inlagd u. lag                                       |                    |                  |            |
| 418                   | Svamp konserv. u. lag   |                    |                  |            |
| 419                   | Kantarell konserv. u. lag   |                    |                  |            |
| 420                   | Syltlök inlagd  |                    |                  |            |
| 421                   | Tomater gröna syltade   |                    |                  |            |
| 422                   | Tomat krossad konserv. m. lag                                     |                    |                  |            |
| 424                   | Wokgrönsaker Asiatiska wokade m. rapsolja                         |                    |                  |            |
| 425                   | Wokgrönsaker Classic wokade m. rapsolja                           |                    |                  |            |
| 426                   | Grönsaksblandning ärtor morot konserv. m. lag                     |                    |                  |            |
| 427                   | Grönsaksjuice konserv. el. pastöriserad drickf.                   |                    |                  |            |
| 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  |                    |                  |            |
| 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  |                    |                  |            |
| 488                   | Bostongurka   |                    |                  |            |
| 489                   | Gurka fermenterad u. lag  |                    |                  |            |
| 490                   | Saltgurka u. lag  |                    |                  |            |
| 491                   | Ättikgurka u. lag   |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 492                   | Kronärtskocka kokt                                       |                               |                  |            |
| 493                   | Champinjonsoppa tillagad pulver m. vatten mjölk          |                               |                  |            |
| 494                   | Champinjonsoppa tillagad redd m. mjölk konserv.          |                               |                  |            |
| 495                   | Majskolv kokt  |                               |                  |            |
| 496                   | Blomkålsoppa 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              |                               |                  |            |
| 919                   | Falafel kikärtsbiff friterad hemlagad (beräknat)         | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 502                   | Grönsaker blandade fermenterade                          |                               |                  |            |
| 503                   | Grönsaksjuice fermenterad                                |                               |                  |            |
| 504                   | Kåldolmar råa u. sås frysvara                            |                               |                  |            |
| 505                   | Vitkålsoppa m. fläskkorv hemlagad                        |                               |                  |            |
| 518                   | Wokgrönsaker m. nudlar kyckling                          |                               |                  |            |
| 519                   | Kycklingsallad m. ananas paprika vitlöksdressing         |                               |                  |            |
| 520                   | Granatäpple  |                               |                  |            |
| 521                   | Grapefrukt   |                               |                  |            |
| 522                   | Guava  |                               |                  |            |
| 523                   | Hallon   |                               |                  |            |
| 524                   | Hallon m. socker frysvara                                |                               |                  |            |
| 525                   | Hjortron   |                               |                  |            |
| 526                   | Jordgubbar   |                               |                  |            |
| 527                   | Jordgubbar hela m. socker frysvara                       |                               |                  |            |
| 528                   | Gratäng broccoligratäng veg.                             |                               |                  |            |
| 532                   | Grekisk sallad m. fetaost                                |                               |                  |            |
| 535                   | Grönsaksbuljong pasta el. pulver storhushåll             |                               |                  |            |
| 537                   | Agar torkad  |                               |                  |            |
| 538                   | Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara        |                               |                  |            |
| 543                   | Wokgrönsaker m. nudlar veg.                              |                               |                  |            |
| 544                   | Pastej veg.  |                               |                  |            |
| 545                   | Grönsaksbuljong ätf.                                     |                               |                  |            |
| 546                   | Honungsmelon   |                               |                  |            |
| 1063                  | Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Jod                           | 69,3             | 69,2       |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Järn                          | 0,8              | 0,8        |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Kalcium                       | 16,2             | 17,9       |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Kalium                        | 176              | 177        |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Magnesium                     | 23,4             | 23,1       |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Summa mättade fettsyror       | 11               | 11         |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Summa enkelomättade fettsyror | 14               | 14         |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Summa fleromättade fettsyror  | 5                | 5          |
| 1064                  | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)                 | Tiamin                        | 0,3              | 0,3        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                    | <b>Näringsämne</b> | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Vitamin E          | 2,7                      | 2,8               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0   | 0,0                      | 0,0               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0 | 0,4                      | 0,4               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0  | 3,7                      | 3,7               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0 | 6,6                      | 6,6               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Linolsyra C18:2    | 3,5                      | 3,6               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Oljesyra C18:1     | 12,8                     | 13,1              |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Salt               | 5                        | 5                 |
| 547                           | Nätmelon                                 |                    |                          |                   |
| 549                           | Vattenmelon                              |                    |                          |                   |
| 550                           | Ananas                                   |                    |                          |                   |
| 551                           | Apelsin                                  |                    |                          |                   |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Monosackarider     | 0                        | 0                 |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Disackarider       | 0                        | 0                 |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Energi (kJ)        | 1553                     | 1555              |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Energi (kcal)      | 371                      | 372               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Aska               | 5                        | 5                 |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Vatten             | 40                       | 40                |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                          | 1                 |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Kolhydrater        | 8                        | 8                 |
| 552                           | Aprikos                                  |                    |                          |                   |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Protein            | 14                       | 14                |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Fibrer             | 1                        | 1                 |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Fett               | 31,6                     | 31,8              |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Fosfor             | 247                      | 245               |
| 553                           | Banan                                    |                    |                          |                   |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Selen              | 9,6                      | 9,7               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Natrium            | 1808                     | 1811              |
| 554                           | Björnbär                                 |                    |                          |                   |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Zink               | 3,94                     | 3,94              |
| 555                           | Blåbär                                   |                    |                          |                   |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Riboflavin         | 0,1                      | 0,1               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Niacin             | 2,5                      | 2,5               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Niacinekvivalenter | 5,2                      | 5,2               |
| 556                           | Blåbär frysvara                          |                    |                          |                   |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Vitamin B6         | 0,2                      | 0,2               |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Folat              | 13                       | 13                |
| 1064                          | Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat) | Socker totalt      | 0                        | 0                 |
| 557                           | Blåbär m. socker frysvara                |                    |                          |                   |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)    | Magnesium          | 30,0                     | 29,8              |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)    | Kalium             | 236                      | 237               |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)    | Kalcium            | 15,0                     | 16,4              |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)    | Järn               | 1,6                      | 1,6               |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)    | Jod                | 60,1                     | 59,9              |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                 | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 558                   | Cherimoya                                      |                               |                  |            |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 3          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Summa enkelomättade fettsyror | 8                | 8          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 559                   | Citron   |                               |                  |            |
| 560                   | Småcitrus clementin mandarin tangerin satsumas |                               |                  |            |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Vitamin E                     | 2,4              | 2,4        |
| 561                   | Fikon  |                               |                  |            |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Tiamin                        | 0,6              | 0,6        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Palmitinsyra C16:0            | 3,3              | 3,3        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Stearinsyra C18:0             | 1,8              | 1,8        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Oljesyra C18:1                | 7,6              | 7,8        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Linolsyra C18:2               | 2,2              | 2,3        |
| 562                   | Fläderbär                                      |                               |                  |            |
| 563                   | Jordgubbar skivade m. socker frysvara          |                               |                  |            |
| 564                   | Kaktusfikon                                    |                               |                  |            |
| 565                   | Kiwi grön                                      |                               |                  |            |
| 566                   | Krusbär  |                               |                  |            |
| 568                   | Kumquat  |                               |                  |            |
| 569                   | Kvitten  |                               |                  |            |
| 570                   | Surkörsbär                                     |                               |                  |            |
| 571                   | Sötkörsbär                                     |                               |                  |            |
| 572                   | Lime   |                               |                  |            |
| 573                   | Lingon   |                               |                  |            |
| 574                   | Mango  |                               |                  |            |
| 575                   | Banan kokbanan                                 |                               |                  |            |
| 576                   | Nektarin                                       |                               |                  |            |
| 577                   | Papaya   |                               |                  |            |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Salt                          | 1                | 1          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Energi (kJ)                   | 1108             | 1110       |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Kolhydrater                   | 7                | 7          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 20         |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Vatten                        | 53               | 53         |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Aska                          | 2                | 2          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Energi (kcal)                 | 265              | 265        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Fosfor                        | 200              | 198        |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Fett                          | 17,8             | 18,0       |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Protein                       | 19               | 19         |
| 1065                  | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)          | Zink                          | 2,79             | 2,79       |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                 | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Natrium                       | 557                      | 560               |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Selen                         | 11,1                     | 11,1              |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 8,7                      | 8,7               |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Niacin                        | 5,1                      | 5,1               |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,3                      | 0,3               |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Socket totalt                 | 0                        | 0                 |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Folat                         | 15                       | 15                |
| 1065                          | Fläskkotlett panerad stekt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,3                      | 0,3               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Jod                           | 61,1                     | 60,9              |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Järn                          | 1,6                      | 1,6               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Kalcium                       | 15,2                     | 16,6              |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Kalium                        | 271                      | 271               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Magnesium                     | 30,5                     | 30,3              |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Summa mättade fettsyror       | 2                        | 2                 |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Summa enkelomättade fettsyror | 5                        | 5                 |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Summa fleromättade fettsyror  | 2                        | 2                 |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Tiamin                        | 0,6                      | 0,6               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Vitamin E                     | 2,4                      | 2,4               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Myristinsyra C14:0            | 0,1                      | 0,1               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Stearinsyra C18:0             | 0,6                      | 0,6               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Palmitinsyra C16:0            | 1,2                      | 1,2               |
| 578                           | Paradisäpple                          |                               |                          |                   |
| 580                           | Persika nektarin                      |                               |                          |                   |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Linolsyra C18:2               | 1,5                      | 1,6               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Oljesyra C18:1                | 4,8                      | 5,1               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 581                           | Sharon                                |                               |                          |                   |
| 582                           | Plommon                               |                               |                          |                   |
| 583                           | Päron                                 |                               |                          |                   |
| 584                           | Tranbär                               |                               |                          |                   |
| 585                           | Vinbär röda                           |                               |                          |                   |
| 586                           | Vinbär svarta                         |                               |                          |                   |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Energi (kJ)                   | 837                      | 839               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Energi (kcal)                 | 200                      | 200               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Aska                          | 2                        | 3                 |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Vatten                        | 60                       | 60                |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Avfall (skal etc.)            |                          | 1                 |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Kolhydrater                   | 7                        | 7                 |
| 587                           | Vindruvor                             |                               |                          |                   |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Protein                       | 20                       | 20                |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)       | Fibrer                        | 0                        | 1                 |



| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                    | <b>Näringsämne</b> | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Fett               | 9,9                      | 10,1              |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Fosfor             | 191                      | 190               |
| 588                           | Äpple m. skal                            |                    |                          |                   |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Selen              | 12,5                     | 12,5              |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Natrium            | 570                      | 573               |
| 589                           | Äpple u. skal                            |                    |                          |                   |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Zink               | 1,91                     | 1,90              |
| 590                           | Hallon frysvara                          |                    |                          |                   |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Riboflavin         | 0,2                      | 0,2               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Niacin             | 7,9                      | 7,9               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Niacinekvalenter   | 11,7                     | 11,7              |
| 591                           | Björnbär frysvara                        |                    |                          |                   |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Vitamin B6         | 0,3                      | 0,3               |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Folat              | 12                       | 13                |
| 1066                          | Schnitzel gris stekt (beräknat)          | Socker totalt      | 0                        | 0                 |
| 592                           | Björnbär m. socker frysvara              |                    |                          |                   |
| 593                           | Jordgubbar frysvara                      |                    |                          |                   |
| 597                           | Hallon blåbär frysvara (beräknat)        |                    |                          |                   |
| 598                           | Apelsinskal                              |                    |                          |                   |
| 599                           | Aprikos torkad                           |                    |                          |                   |
| 600                           | Banan torkad                             |                    |                          |                   |
| 601                           | Blåbär torkade                           |                    |                          |                   |
| 602                           | Citronskal                               |                    |                          |                   |
| 603                           | Dadlar torkade                           |                    |                          |                   |
| 604                           | Fikon torkade                            |                    |                          |                   |
| 605                           | Katrinplommon torkade                    |                    |                          |                   |
| 606                           | Nypon torkat u. frön                     |                    |                          |                   |
| 607                           | Nyponsoppapulver berikad                 |                    |                          |                   |
| 608                           | Persika torkad                           |                    |                          |                   |
| 609                           | Päron torkade                            |                    |                          |                   |
| 610                           | Russin                                   |                    |                          |                   |
| 611                           | Äpple torkat                             |                    |                          |                   |
| 612                           | Frukt torkad                             |                    |                          |                   |
| 613                           | Papaya torkad                            |                    |                          |                   |
| 614                           | Ananas konserv. m. juice                 |                    |                          |                   |
| 617                           | Ananas konserv. m. sockerlag             |                    |                          |                   |
| 618                           | Aprikos konserv. m. juice                |                    |                          |                   |
| 619                           | Aprikos 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.                           |                    |                          |                   |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                            | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 630                   | Grapefrukt konserv. m. lättsockrad lag    |                               |                  |            |
| 632                   | Fruktcocktail konserv. m. sockerlag       |                               |                  |            |
| 633                   | Mandarin konserv. m. lättsockrad lag      |                               |                  |            |
| 634                   | Mango konserv. m. sockerlag               |                               |                  |            |
| 635                   | Apelsinsallad (beräknat)                  |                               |                  |            |
| 637                   | Frukt bär konserv. osötad el. sötningsm.  |                               |                  |            |
| 642                   | Apelsinjuice konc. frysvara               |                               |                  |            |
| 643                   | Apelsinjuice drickf.                      |                               |                  |            |
| 1068                  | Gryta gulasch nöf (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 1072                  | Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 19               | 15         |
| 1073                  | Köttsoffa nöf (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            | 11               | 8          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Jod                           | 87,9             | 87,8       |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Järn                          | 0,9              | 0,9        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Kalcium                       | 34,0             | 35,1       |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Kalium                        | 227              | 227        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Magnesium                     | 24,7             | 24,6       |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Tiamin                        | 0,3              | 0,3        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Vitamin E                     | 0,9              | 0,9        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Stearinsyra C18:0             | 1,8              | 1,8        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Palmitinsyra C16:0            | 3,1              | 3,1        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Linolsyra C18:2               | 1,1              | 1,2        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Oljesyra C18:1                | 4,5              | 4,7        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Salt                          | 2                | 2          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Energi (kJ)                   | 798              | 800        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Energi (kcal)                 | 191              | 191        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Aska                          | 3                | 3          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Vatten                        | 65               | 65         |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Kolhydrater                   | 5                | 4          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Protein                       | 15               | 15         |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Fett                          | 12,5             | 12,6       |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Fosfor                        | 181              | 180        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Selen                         | 6,8              | 6,8        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Natrium                       | 731              | 733        |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Zink                          | 2,44             | 2,43       |
| 1109                  | Pannbiff gris stekt (beräknat)            | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>              | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1109                          | Pannbiff gris stekt (beräknat)     | Niacin                        | 2,9                      | 2,9               |
| 1109                          | Pannbiff gris stekt (beräknat)     | Niacinekvivalenter            | 5,7                      | 5,7               |
| 1109                          | Pannbiff gris stekt (beräknat)     | Vitamin B6                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1109                          | Pannbiff gris stekt (beräknat)     | Folat                         | 11                       | 12                |
| 1109                          | Pannbiff gris stekt (beräknat)     | Socket totalt                 | 1                        | 1                 |
| 1112                          | Järpar blandfärs stekta (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 1                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Järn                          | 1,5                      | 1,5               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Kalcium                       | 57,8                     | 58,7              |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Kalium                        | 218                      | 218               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Magnesium                     | 23,0                     | 22,8              |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Summa mättade fettsyror       | 3                        | 3                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Summa enkelomättade fettsyror | 3                        | 3                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Vitamin E                     | 1,1                      | 1,1               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Myristinsyra C14:0            | 0,2                      | 0,2               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Stearinsyra C18:0             | 0,9                      | 0,9               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Palmitinsyra C16:0            | 1,5                      | 1,5               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Linolsyra C18:2               | 0,4                      | 0,4               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Oljesyra C18:1                | 2,7                      | 2,8               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Salt                          | 2                        | 2                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Disackarider                  | 1                        | 2                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Energi (kJ)                   | 636                      | 638               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Energi (kcal)                 | 152                      | 153               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Aska                          | 3                        | 3                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Vatten                        | 68                       | 68                |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            |                          | 24                |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Kolhydrater                   | 5                        | 5                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Protein                       | 18                       | 18                |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Fibrer                        | 0                        | 0                 |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Fett                          | 6,9                      | 7,0               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Fosfor                        | 203                      | 202               |
| 645                           | Citronjuice färskpressad           |                               |                          |                   |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Selen                         | 8,2                      | 8,2               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Natrium                       | 619                      | 621               |
| 646                           | Citronjuice konc. konserv.         |                               |                          |                   |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Zink                          | 3,59                     | 3,59              |
| 649                           | Grapefruktjuice färskpressad       |                               |                          |                   |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Riboflavin                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Niacin                        | 4,6                      | 4,6               |
| 1113                          | Frikadeller kalv (beräknat)        | Niacinekvivalenter            | 8,0                      | 8,0               |
| 652                           | Limejuice färskpressad             |                               |                          |                   |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1113                  | Frikadeller kalv (beräknat)                              | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 1113                  | Frikadeller kalv (beräknat)                              | Folat                         | 19               | 19         |
| 1113                  | Frikadeller kalv (beräknat)                              | Socket totalt                 | 2                | 2          |
| 657                   | Limejuice konc. konserv.                                 |                               |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Magnesium                     | 23,2             | 22,9       |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Kalium                        | 225              | 226        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Kalcium                       | 55,5             | 57,2       |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Järn                          | 1,6              | 1,6        |
| 658                   | Druvjuice konserv. drickf.                               |                               |                  |            |
| 659                   | Äppeljuice drickf.                                       |                               |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Summa enkelomättade fettsyror | 6                | 6          |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Summa mättade fettsyror       | 9                | 9          |
| 660                   | Ananasjuice konserv. drickf.                             |                               |                  |            |
| 661                   | Apelsinjuice pastöriserad drickf.                        |                               |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Vitamin E                     | 2,2              | 2,2        |
| 664                   | Aprikosnektar pastöriserad drickf.                       |                               |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Palmitinsyra C16:0            | 4,7              | 4,7        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Stearinsyra C18:0             | 2,0              | 2,0        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Myristinsyra C14:0            | 1,2              | 1,2        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Laurinsyra C12:0              | 0,3              | 0,3        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Oljesyra C18:1                | 5,2              | 5,5        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Linolsyra C18:2               | 0,7              | 0,8        |
| 665                   | Persikonektar pastöriserad drickf.                       |                               |                  |            |
| 670                   | Katrinplomondryck konserv. drickf.                       |                               |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Salt                          | 1                | 1          |
| 672                   | Havredryck choklad fett 1,5% berikad                     |                               |                  |            |
| 676                   | Grahamsgröt (beräknat)                                   |                               |                  |            |
| 678                   | Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat) |                               |                  |            |
| 679                   | Frukostflingor ris puffat rostad osötat                  |                               |                  |            |
| 680                   | Rågkross ångprep. fullkorn                               |                               |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Energi (kJ)                   | 1070             | 1072       |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 694                   | Välling fullkorn berikad                                 |                               |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Kolhydrater                   | 7                | 7          |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 22         |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Vatten                        | 55               | 55         |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Aska                          | 3                | 3          |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Energi (kcal)                 | 256              | 257        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)                      | Fosfor                        | 218              | 217        |
| 699                   | Välling berikad  |                               |                  |            |
| 700                   | Havredryck fett 1,5% berikad                             |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 702                   | Havregryn fullkorn   |                    |                  |            |
| 703                   | Fiberhavregryn fullkorn havre m. vetekli   |                    |                  |            |
| 704                   | Havrekli   |                    |                  |            |
| 705                   | Korngryn ångprep. fullkorn   |                    |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Fett               | 17,9             | 18,1       |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Fibrer             | 0                | 1          |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Protein            | 16               | 17         |
| 706                   | Frukostflingor majs osötad berikad typ cornflakes                                    |                    |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Zink               | 3,56             | 3,55       |
| 707                   | Vetekross ångprep. fullkorn  |                    |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Natrium            | 581              | 584        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Selen              | 10,5             | 10,5       |
| 708                   | Vetegroddar  |                    |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Niacinekvivalenter | 7,5              | 7,5        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Niacin             | 4,4              | 4,3        |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Riboflavin         | 0,2              | 0,2        |
| 709                   | Vetekli  |                    |                  |            |
| 710                   | Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix  |                    |                  |            |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Socker totalt      | 1                | 1          |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Folat              | 26               | 27         |
| 1114                  | Wallenbergare kalv stekt (beräknat)  | Vitamin B6         | 0,2              | 0,2        |
| 711                   | Kruskakli grovt vetekli  |                    |                  |            |
| 712                   | Frukostflingor flingblandning fullkorn typ basmüsli                                  |                    |                  |            |
| 713                   | Frukostflingor ris puffat m. socker berikad  |                    |                  |            |
| 714                   | Frukostflingor vetekli rostat m. kornmalt  |                    |                  |            |
| 716                   | Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao                                     |                    |                  |            |
| 719                   | Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt bär   |                    |                  |            |
| 721                   | Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt<br>nötter m. socker el. honung |                    |                  |            |
| 724                   | Frukostflingor vetekli fullkorn berikad  |                    |                  |            |
| 725                   | Frukostflingor fullkorn typ Specialflingor   |                    |                  |            |
| 728                   | Frukostflingor fullkorn m. socker berikad typ ringar                                 |                    |                  |            |
| 731                   | Pannkaka tunn hemlagad   |                    |                  |            |
| 740                   | Räkrêpe m. mellanmjölk vispgrädde fyllning 44%<br>hemlagad                           |                    |                  |            |
| 741                   | Räkrêpe värmd fyllning 37% frysvara  |                    |                  |            |
| 742                   | Champinjoncrêpe m. mellanmjölk vispgrädde veg.<br>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  |                    |                  |            |
| 750                   | Vårrulle värmd frysvara  |                    |                  |            |
| 751                   | Vårrulle värmd tillagad på restaurang  |                    |                  |            |
| 760                   | Paj m. köttfärs värmd frysvara   |                    |                  |            |
| 761                   | Pirog m. kött värmd frysvara   |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 762                   | Pizza Capricciosa m. rökt skinka värmd kylvara el. frysvara                         |                               |                  |            |
| 763                   | Pizza Capricciosa m. rökt skinka champinjon tillagad på restaurang                  |                               |                  |            |
| 764                   | Pizza Pepperoni m. rökt korv värmd frysvara   |                               |                  |            |
| 765                   | Pizza pan pizza m. rökt griskött värmd frysvara                                     |                               |                  |            |
| 766                   | Pizza pan pizza m. rökt griskött tillagad på restaurang                             |                               |                  |            |
| 767                   | Paj m. ost skinka värmd frysvara  |                               |                  |            |
| 771                   | Paj m. skaldjur värmd frysvara  |                               |                  |            |
| 772                   | Pizza Marinara m. skaldjur tillagad på restaurang                                   |                               |                  |            |
| 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  |                               |                  |            |
| 1115                  | Köttfärsås nöt (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 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                                  |                               |                  |            |
| 1116                  | Köttfärsoppa (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            | 6                | 4          |
| 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 matlagningsgrädde hemlagad                            |                               |                  |            |
| 792                   | Wrap vetetortilla m. fetaost oliver sallad vitlöksdressing                          |                               |                  |            |
| 793                   | Matmuffins grov fullkorn m. getost fårost broccoli spenat saltorkade tomater        |                               |                  |            |
| 804                   | Råris kokt m. salt  |                               |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Jod                           | 86,9             | 86,8       |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Järn                          | 1,8              | 1,8        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Kalcium                       | 32,8             | 33,3       |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Kalium                        | 196              | 196        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Magnesium                     | 21,7             | 21,6       |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 811                   | Risdiet flingor   |                               |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)  | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 814                   | Ris kinesiskt asiatiskt kokt u. salt tillagad på restaurang                         |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                             | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Vitamin E          | 1,0              | 1,0        |
| 817                   | Ris vildris okokt                          |                    |                  |            |
| 818                   | Ris vildris kokt m. salt                   |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Laurinsyra C12:0   | 0,0              | 0,0        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Myristinsyra C14:0 | 0,2              | 0,2        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Stearinsyra C18:0  | 1,2              | 1,2        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Palmitinsyra C16:0 | 2,2              | 2,2        |
| 819                   | Nudlar glasnudlar okokta                   |                    |                  |            |
| 825                   | Bovete hela el. krossade korn              |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Linolsyra C18:2    | 0,4              | 0,5        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Oljesyra C18:1     | 3,6              | 3,7        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Salt               | 2                | 2          |
| 826                   | Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn |                    |                  |            |
| 827                   | Hirs hela el. krossade korn fullkorn       |                    |                  |            |
| 828                   | Mannagryn                                  |                    |                  |            |
| 829                   | Bulgur                                     |                    |                  |            |
| 831                   | Couscous                                   |                    |                  |            |
| 832                   | Couscous tillagad                          |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Monosackarider     | 0                | 0          |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Disackarider       | 1                | 1          |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Energi (kJ)        | 710              | 711        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Energi (kcal)      | 170              | 170        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Aska               | 2                | 3          |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Vatten             | 67               | 67         |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Kolhydrater        | 4                | 4          |
| 833                   | Korngrön ångprep. fullkorn kokt m. salt    |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Protein            | 17               | 17         |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Fibrer             | 0                | 0          |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Fett               | 9,5              | 9,6        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Fosfor             | 163              | 163        |
| 834                   | Hirs kokt m. salt fullkorn (beräknat)      |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Selen              | 6,2              | 6,3        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Natrium            | 716              | 717        |
| 840                   | Rismål fett 6%                             |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Zink               | 3,88             | 3,88       |
| 841                   | Rismål lätt fett 1,5%                      |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Riboflavin         | 0,2              | 0,2        |
| 844                   | Nudelsoppa m. risnudlar curry sesamolja    |                    |                  |            |
| 845                   | Pasta okokt                                |                    |                  |            |
| 846                   | Pasta kokt u. salt                         |                    |                  |            |
| 848                   | Pasta fullkorn okokt                       |                    |                  |            |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Niacin             | 3,2              | 3,2        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)           | Niacinekvivalenter | 6,3              | 6,3        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                       | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)     | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)     | Folat                         | 11               | 11         |
| 1119                  | Köttbullar nöt stekta (beräknat)     | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Magnesium                     | 23,2             | 23,0       |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Kalium                        | 214              | 214        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Kalcium                       | 31,3             | 32,3       |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Järn                          | 0,8              | 0,8        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Jod                           | 67,4             | 67,3       |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Vitamin E                     | 0,8              | 0,9        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Tiamin                        | 0,3              | 0,3        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Palmitinsyra C16:0            | 2,9              | 2,9        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Stearinsyra C18:0             | 1,6              | 1,7        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Oljesyra C18:1                | 4,2              | 4,4        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Linolsyra C18:2               | 1,0              | 1,1        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Salt                          | 1                | 1          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Energi (kJ)                   | 781              | 783        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Kolhydrater                   | 6                | 6          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Vatten                        | 65               | 65         |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Aska                          | 2                | 2          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Energi (kcal)                 | 187              | 187        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Fosfor                        | 171              | 170        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Fett                          | 11,7             | 11,9       |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Protein                       | 14               | 14         |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Zink                          | 2,29             | 2,29       |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Natrium                       | 566              | 568        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Selen                         | 6,4              | 6,4        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)    | Niacinekvivalenter            | 5,4              | 5,4        |
| 852                   | Pasta färsk m. ägg                   |                               |                  |            |
| 861                   | Ravioli m. sås frysvara el. konserv. |                               |                  |            |
| 862                   | Tortellini m. kött                   |                               |                  |            |
| 869                   | Lasagne värmd frysvara               |                               |                  |            |
| 870                   | Nudlar äggnudlar okokta              |                               |                  |            |
| 872                   | Tortellini m. ostfyllning veg.       |                               |                  |            |
| 873                   | Nudelsoppa olika smaker kryddad      |                               |                  |            |
| 874                   | Bondbönor torkade                    |                               |                  |            |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 875                   | Bruna bönor torkade                              |                    |                  |            |
| 877                   | Röda bönor torkade                               |                    |                  |            |
| 878                   | Röda bönor torkade kokta u. salt                 |                    |                  |            |
| 879                   | Vita bönor torkade                               |                    |                  |            |
| 880                   | Vita bönor torkade kokta u. salt                 |                    |                  |            |
| 881                   | Kikärtor torkade                                 |                    |                  |            |
| 883                   | Mungbönor torkade kokta u. salt                  |                    |                  |            |
| 886                   | Mungbönor torkade                                |                    |                  |            |
| 887                   | Sojabönor torkade                                |                    |                  |            |
| 888                   | Sojabönor torkade kokta u. salt                  |                    |                  |            |
| 889                   | Vignabönor svartögda bönor torkade               |                    |                  |            |
| 890                   | Vignabönor svartögda bönor torkade kokta u. salt |                    |                  |            |
| 891                   | Gröna el. gula ärtor torkade                     |                    |                  |            |
| 897                   | Ärtsoppa m. fläsk hemlagad                       |                    |                  |            |
| 900                   | Ärtsoppa fläsk tillagad konserv. m. vatten       |                    |                  |            |
| 901                   | Vita bönor m. tomatsås konserv.                  |                    |                  |            |
| 905                   | Tofu sojabönsost                                 |                    |                  |            |
| 906                   | Sojamjöl fett ca 20%                             |                    |                  |            |
| 908                   | Miso sojabönsopasta fermenterad                  |                    |                  |            |
| 1350                  | Böcklinglåda m. äggstanning (beräknat)           | Avfall (skal etc.) |                  | 26         |
| 909                   | Sojasås  |                    |                  |            |
| 911                   | Korv veg. sojakorv konserv. fett 15%             |                    |                  |            |
| 912                   | Glass sojaglass mjölkfri fett 11%                |                    |                  |            |
| 920                   | Lamm bog rå                                      |                    |                  |            |
| 921                   | Lamm kotlett rå                                  |                    |                  |            |
| 922                   | Lamm lägg rå                                     |                    |                  |            |
| 923                   | Lamm rygg el. hals rå                            |                    |                  |            |
| 924                   | Lamm stek rå                                     |                    |                  |            |
| 925                   | Lamm fårs 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                                   |                    |                  |            |
| 936                   | Kalv filé rå                                     |                    |                  |            |
| 937                   | Kalv fransyska rå                                |                    |                  |            |
| 938                   | Kalv innanlår rå                                 |                    |                  |            |
| 939                   | Kalv kotlett rå                                  |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)            | Magnesium          | 11,8             | 11,7       |
| 940                   | Kalv lägg rå                                     |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                             | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 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                            |                               |                  |            |
| 948                   | Nöt oxbringa rimmad rå                     |                               |                  |            |
| 949                   | Nöt oxfilé rå                              |                               |                  |            |
| 950                   | Nöt fransyska rå                           |                               |                  |            |
| 951                   | Nöt fårs rå fett 10%                       |                               |                  |            |
| 954                   | Nöt innanlår rå                            |                               |                  |            |
| 955                   | Nöt lägg rå                                |                               |                  |            |
| 956                   | Nöt bog el. märgpipa 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 fårs 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                          |                               |                  |            |
| 972                   | Gris revbensspjäll rå                      |                               |                  |            |
| 973                   | Gris fötter rå                             |                               |                  |            |
| 974                   | Gris skinka julskinka rimmad rå fett ca 3% |                               |                  |            |
| 975                   | Gris fläskben rå                           |                               |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Kalium                        | 89               | 89         |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Kalcium                       | 31,8             | 32,5       |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Järn                          | 0,3              | 0,3        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Jod                           | 81,2             | 81,2       |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 976                   | Gris picnicbog rå                          |                               |                  |            |
| 977                   | Gris grytbitar rå                          |                               |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Vitamin E                     | 2,7              | 2,7        |
| 978                   | Gris fläskkarré rå                         |                               |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Palmitinsyra C16:0            | 0,8              | 0,8        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)      | Stearinsyra C18:0             | 0,3              | 0,3        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                               | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Myristinsyra C14:0 | 0,1              | 0,1        |
| 980                   | Gris färs rå fett 20%                        |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Laurinsyra C12:0   | 0,0              | 0,0        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Oljesyra C18:1     | 4,8              | 4,9        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Linolsyra C18:2    | 1,7              | 1,7        |
| 981                   | Gris bogbladsstek rå                         |                    |                  |            |
| 984                   | Gris lägg putsad rå u. svål                  |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Salt               | 2                | 2          |
| 985                   | Gris sidfläsk bit rå m. svål                 |                    |                  |            |
| 986                   | Gris stekfläsk sida skiva rå m. svål         |                    |                  |            |
| 987                   | Gris flintastek rå m. svål                   |                    |                  |            |
| 988                   | Gris skinka innanlår rå                      |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Energi (kJ)        | 678              | 679        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Disackarider       | 1                | 1          |
| 989                   | Gris skinka fransyska rå                     |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Monosackarider     | 0                | 0          |
| 990                   | Gris skinka ytterlår rå                      |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Kolhydrater        | 12               | 11         |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Vatten             | 69               | 69         |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Aska               | 2                | 2          |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Energi (kcal)      | 162              | 162        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Fosfor             | 75               | 74         |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Fett               | 10,2             | 10,3       |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Fibrer             | 0                | 0          |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Protein            | 6                | 6          |
| 991                   | Gris sidfläsk el. stekfläsk skivor rimmat rå |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Zink               | 0,46             | 0,45       |
| 992                   | Gris färs rå fett 8%                         |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Natrium            | 885              | 887        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Selen              | 10,1             | 10,1       |
| 995                   | Älg skav rå frysvara                         |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Niacinekvalenter   | 1,7              | 1,7        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Niacin             | 0,6              | 0,6        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Tiamin             | 0,0              | 0,0        |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 996                   | Nöt oxsvans rå fett bortskuret               |                    |                  |            |
| 997                   | Gris svål rå                                 |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)        | Socker totalt      | 1                | 1          |
| 998                   | Häst hamburgerkött rökt                      |                    |                  |            |
| 999                   | Nöt saltkött rimmat kokt                     |                    |                  |            |
| 1000                  | Nöt kött rökt                                |                    |                  |            |
| 1001                  | Ren stek varmrökt                            |                    |                  |            |
| 1002                  | Ren kött torkat                              |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1003                  | Gris bacon rå                                    |                    |                  |            |
| 1004                  | Gris bacon stekt                                 |                    |                  |            |
| 1005                  | Gris bog konserv. gelé 6-8%                      |                    |                  |            |
| 1006                  | Gris kassler kotlettrad rökt                     |                    |                  |            |
| 1007                  | Gris skinka konserv. gelé 8-11%                  |                    |                  |            |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)            | Folat              | 9                | 9          |
| 1351                  | Fiskbullar panerade stekta (beräknat)            | Vitamin B6         | 0,0              | 0,0        |
| 1009                  | Gris skinka rökt fett 6%                         |                    |                  |            |
| 1010                  | Gris skinka skivad rökt fett 1-3%                |                    |                  |            |
| 1011                  | Gris sidfläsk rökt                               |                    |                  |            |
| 1012                  | Nöt kött konserv.                                |                    |                  |            |
| 1013                  | Nöt flankstek rå                                 |                    |                  |            |
| 1029                  | Rullsylta (beräknat)                             |                    |                  |            |
| 1039                  | Nöt stek el. grytstek kokt m. salt (beräknat)    |                    |                  |            |
| 1045                  | Gris revbensspjäll ugnstek grillat (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 ugnrostad u. salt          |                    |                  |            |
| 1059                  | Gris revbensspjäll tillagad u. sky               |                    |                  |            |
| 1060                  | Gryta dillkött nöt m. sås                        |                    |                  |            |
| 1087                  | Biff stroganoff nöt frysvara                     |                    |                  |            |
| 1088                  | Gryta dillkött nöt m. sås 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                  | Köttsocka nöt tillagad konserv. m. vatten        |                    |                  |            |
| 1099                  | Kycklingburgare rå fett ca 7% frysvara           |                    |                  |            |
| 1100                  | Köttbullar kyckling stekta fett 12% frysvara     |                    |                  |            |
| 1101                  | Hamburgare nöt rå frysvara                       |                    |                  |            |
| 1102                  | Köttbullar råa frysvara                          |                    |                  |            |
| 1103                  | Pannbiff rå frysvara                             |                    |                  |            |
| 1104                  | Burgare veg. soja- och veteprotein tillagad      |                    |                  |            |
| 1105                  | Biff à la Lindström stekt hemlagad               |                    |                  |            |
| 1106                  | Köttbullar blandfärs stekta hemlagade            |                    |                  |            |
| 1107                  | Köttfärslimpa ugnstek hemlagad                   |                    |                  |            |
| 1108                  | Köttfärssås i gjutjärn hemlagad                  |                    |                  |            |
| 1136                  | Biff à la Lindström stekt frysvara               |                    |                  |            |
| 1137                  | Gyta biff m. bambuskott tillagad på restaurang   |                    |                  |            |
| 1354                  | Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)               | Avfall (skal etc.) |                  | 20         |
| 1138                  | Hamburgare nöt stekt frysvara                    |                    |                  |            |
| 1142                  | Kålpudding m. vitkål köttfärs                    |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 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                                |                               |                  |            |
| 1151                  | Anka bröst rå  |                               |                  |            |
| 1153                  | Anka rå m. skinn                                       |                               |                  |            |
| 1154                  | Duva rå  |                               |                  |            |
| 1155                  | Duva rå m. skinn                                       |                               |                  |            |
| 1156                  | Fasan rå   |                               |                  |            |
| 1157                  | Fasan rå m. skinn                                      |                               |                  |            |
| 1158                  | Gås rå   |                               |                  |            |
| 1159                  | Gås rå m. skinn  |                               |                  |            |
| 1160                  | Höna rå  |                               |                  |            |
| 1161                  | Höna rå m. skinn                                       |                               |                  |            |
| 1162                  | Kalkon filé rå   |                               |                  |            |
| 1163                  | Kalkon rå m. skinn                                     |                               |                  |            |
| 1164                  | Kyckling kött rå u. skinn                              |                               |                  |            |
| 1169                  | Ripa rå  |                               |                  |            |
| 1170                  | Kyckling bröstfilé färsk stekt u. skinn                |                               |                  |            |
| 1171                  | Kyckling ben rå m. skinn                               |                               |                  |            |
| 1172                  | Kyckling bröstfilé strimlad wokad u. skinn m. rapsolja |                               |                  |            |
| 1173                  | Kyckling bröstfilé rå u. skinn                         |                               |                  |            |
| 1174                  | Kyckling lår rå u. skinn                               |                               |                  |            |
| 1176                  | Struts filé rå   |                               |                  |            |
| 1177                  | Struts filé stekt                                      |                               |                  |            |
| 1178                  | Kalkon kokt  |                               |                  |            |
| 1191                  | Kalkon rökt  |                               |                  |            |
| 1193                  | Kyckling friterad m. frityrsmet                        |                               |                  |            |
| 1200                  | Braxen rå  |                               |                  |            |
| 1201                  | Regnbågslax rå   |                               |                  |            |
| 1203                  | Hällefundra vild rå                                    |                               |                  |            |
| 1207                  | Kyckling nugget friterad tillagad på restaurang        |                               |                  |            |
| 1356                  | Fiskpaté m. räkor (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 26         |
| 1357                  | Fiskfärs kokt (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)            |                  | 23         |
| 1358                  | Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 12         |
| 1359                  | Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 18         |
| 1392                  | Krabba Blå krabba kokt                                 | Avfall (skal etc.)            | 73               | 84         |
| 1433                  | Bloodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)             | Järn                          | 10,3             | 4,8        |
| 1478                  | Leverpastej bredbar fett 3-3,5%                        | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1478                  | Leverpastej bredbar fett 3-3,5%                        | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 1478                  | Leverpastej bredbar fett 3-3,5%                        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1478                  | Leverpastej bredbar fett 3-3,5%                        | Salt                          | 2                | 2          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 1478                  | Leverpastej bredbar fett 3-3,5%                           | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 1478                  | Leverpastej bredbar fett 3-3,5%                           | Disackarider                  | 4                | 4          |
| 1478                  | Leverpastej bredbar fett 3-3,5%                           | Protein                       | 11               | 11         |
| 1480                  | Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 1523                  | Gris bacon stekt mager (beräknat)                         | Salt                          | 5                | 5          |
| 1523                  | Gris bacon stekt mager (beräknat)                         | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 1523                  | Gris bacon stekt mager (beräknat)                         | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1523                  | Gris bacon stekt mager (beräknat)                         | Protein                       | 27               | 27         |
| 1524                  | Gris bacon rå mager                                       | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 2          |
| 1524                  | Gris bacon rå mager                                       | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1524                  | Gris bacon rå mager                                       | Salt                          | 3                | 3          |
| 1524                  | Gris bacon rå mager                                       | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1524                  | Gris bacon rå mager                                       | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 1524                  | Gris bacon rå mager                                       | Protein                       | 19               | 19         |
| 1537                  | Korv falukorv ugnstekt (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 1537                  | Korv falukorv ugnstekt (beräknat)                         | Selen                         | 0,9              | 2,5        |
| 1548                  | Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 1589                  | Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter<br>riscracker | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1589                  | Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter<br>riscracker | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 1589                  | Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter<br>riscracker | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1589                  | Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter<br>riscracker | Salt                          | 1                | 1          |
| 1589                  | Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter<br>riscracker | Disackarider                  | 7                | 7          |
| 1589                  | Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter<br>riscracker | Protein                       | 9                | 9          |
| 1629                  | Kex salta   | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1629                  | Kex salta   | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1629                  | Kex salta   | Summa mättade fettsyror       | 19               | 19         |
| 1629                  | Kex salta   | Salt                          | 2                | 2          |
| 1629                  | Kex salta   | Disackarider                  | 5                | 5          |
| 1629                  | Kex salta   | Protein                       | 9                | 9          |
| 1630                  | Kex salta m. mjölk  | Summa mättade fettsyror       | 18               | 18         |
| 1630                  | Kex salta m. mjölk  | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1630                  | Kex salta m. mjölk  | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 3          |
| 1630                  | Kex salta m. mjölk  | Salt                          | 2                | 2          |
| 1630                  | Kex salta m. mjölk  | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1630                  | Kex salta m. mjölk  | Disackarider                  | 6                | 6          |
| 1630                  | Kex salta m. mjölk  | Protein                       | 8                | 8          |
| 1208                  | Kycklingsoppa tillagad redd pulver m. vatten mjölk        |                               |                  |            |
| 1209                  | Kycklingsoppa tillagad redd pulver m. vatten              |                               |                  |            |
| 1210                  | Kalvbuljong pasta el. pulver storhushåll                  |                               |                  |            |
| 1211                  | Kalvbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll          |                               |                  |            |
| 1212                  | Köttbuljong pasta el. pulver storhushåll                  |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 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.                        |                               |                  |            |
| 1219                  | Gelatinblad el. gelatinpulver                    |                               |                  |            |
| 1222                  | Köttbuljong tärning ätf. (beräknat)              |                               |                  |            |
| 1223                  | Köttbuljong ätf.                                 |                               |                  |            |
| 1224                  | Hönsbuljong ätf.                                 |                               |                  |            |
| 1225                  | Ägg rått   |                               |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Magnesium                     | 29,0             | 30,0       |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Kalium                        | 250              | 230        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Kalcium                       | 46,0             | 24,0       |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Järn                          | 0,7              | 1,0        |
| 1226                  | Äggula rå  |                               |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 1          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,6              | 0,3        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 0          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Summa mättade fettsyror       | 4                | 3          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | β-Karoten                     | 10               | 0          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Vitamin K                     |                  | 1,8        |
| 1227                  | Äggvita rå                                       |                               |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Vitamin E                     | 0,1              | 0,7        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Tiamin                        | 0,0              | 0,2        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Palmitinsyra C16:0            | 0,7              | 0,7        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Stearinsyra C18:0             | 0,4              | 0,4        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Myristinsyra C14:0            | 0,6              | 0,5        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Laurinsyra C12:0              | 1,8              | 1,2        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Linolsyra C18:2               | 1,7              | 1,2        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Oljesyra C18:1                | 1,1              | 0,4        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |
| 1237                  | Kolja rå   |                               |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Salt                          | 1                | 1          |
| 1238                  | Kummel rå  |                               |                  |            |
| 1240                  | Siklöja rå                                       |                               |                  |            |
| 1241                  | Sill rå  |                               |                  |            |
| 1242                  | Flundra rå                                       |                               |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Linolensyra C18:3             | 0,2              | 0,1        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Energi (kJ)                   | 1757             | 1672       |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Disackarider                  | 2                | 1          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån                                   | Monosackarider                | 1                | 0          |
| 1243                  | Strömming rå                                     |                               |                  |            |
| 1244                  | Röding rå  |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Kolhydrater        | 76               | 76         |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Vatten             | 3                | 2          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Aska               | 2                | 2          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Energi (kcal)      | 420              | 400        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Fosfor             | 197              | 150        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Fett               | 7,5              | 4,9        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Fibrer             | 2                | 7          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Protein            | 10               | 9          |
| 1246                  | Torsk rå   |                    |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Vitamin A          | 1                | 0          |
| 1247                  | Vitling rå   |                    |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Zink               | 0,90             | 0,93       |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Natrium            | 460              | 350        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Selen              | 1,0              | 4,0        |
| 1248                  | Ål rå  |                    |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Niacinekvivalenter | 1,8              | 2,2        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Niacin             | 0,1              | 0,8        |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Riboflavin         | 0,1              | 0,0        |
| 1249                  | Öring odlad rå   |                    |                  |            |
| 1250                  | Pinklax rå   |                    |                  |            |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Socker totalt      | 2                | 2          |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Folat              | 9                | 18         |
| 1633                  | Kex smörgåsrån   | Vitamin B6         | 0,1              | 0,0        |
| 1251                  | Piggvar rå   |                    |                  |            |
| 1252                  | Sik urtagen varmrökt   |                    |                  |            |
| 1253                  | Abborre rå   |                    |                  |            |
| 1255                  | Lax odlad Norge fjordlax rå  |                    |                  |            |
| 1256                  | Öring Sverige rå   |                    |                  |            |
| 1257                  | Lake rå  |                    |                  |            |
| 1663                  | Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)          | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 1664                  | Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)                 | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 1666                  | Arraksboll (beräknat)  | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 1667                  | Petit-choux u. fyllning (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.) |                  | 3          |
| 1668                  | Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 1669                  | Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.) |                  | 11         |
| 1671                  | Mjuk kaka toscakaka (beräknat)   | Avfall (skal etc.) |                  | 11         |
| 1764                  | Chokladpudding (beräknat)  | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 1765                  | Chokladpudding m. vispad grädde fett 40% (beräknat)                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1766                  | Chokladmousse (beräknat)   | Avfall (skal etc.) |                  | 4          |
| 1767                  | Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)                         | Monosackarider     | 1                | 1          |
| 1767                  | Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)                         | Disackarider       | 17               | 17         |
| 1767                  | Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)                         | Socker totalt      | 17               | 17         |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1769                  | Glassås kolasås (beräknat)                       | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1770                  | Vaniljpudding (beräknat)                         | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1771                  | Vaniljsås m. grädde mjölk (beräknat)             | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1812                  | Cumberlandsås (beräknat)                         | Disackarider       | 18               | 19         |
| 1812                  | Cumberlandsås (beräknat)                         | Monosackarider     | 26               | 26         |
| 1812                  | Cumberlandsås (beräknat)                         | Socket totalt      | 44               | 44         |
| 1987                  | Ljus sås m. grädde (beräknat)                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1988                  | Ostsås (beräknat)                                | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1988                  | Ostsås (beräknat)                                | Selen              | 2,6              | 3,4        |
| 1989                  | Ostsås m. ädelost (beräknat)                     | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1990                  | Ostsås till moussaka (beräknat)                  | Avfall (skal etc.) |                  | 3          |
| 1990                  | Ostsås till moussaka (beräknat)                  | Selen              | 7,8              | 9,0        |
| 1991                  | Brunsås m. mjölk (beräknat)                      | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1992                  | Sky (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1993                  | Brunsås m. buljong grädde (beräknat)             | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1994                  | Brunsås m. buljong (beräknat)                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2036                  | Matlagningsbas fett 15%                          | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2037                  | Matlagningsbas fett 7%                           | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2039                  | Vispgrädde ersättningsprod. mjölk olja fett 20%  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2040                  | Kaffegrädde ersättningsprod. mjölk olja fett 10% | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2069                  | Veteprotein grytbitar                            | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2070                  | Matlagningsbas m. soja fett 17%                  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2071                  | Bar müslibar fullkorn m. röd frukt berikad       | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2072                  | Bar müslibar m. choklad berikad                  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2073                  | Jordnötssås (beräknat)                           | Avfall (skal etc.) | 1                | 1          |
| 2075                  | Coleslaw hemlagad (beräknat)                     | Avfall (skal etc.) |                  | 8          |
| 1258                  | Rödspätta rå                                     |                    |                  |            |
| 1259                  | Sik rå   |                    |                  |            |
| 1260                  | Makrill rå                                       |                    |                  |            |
| 1261                  | Regnbågslax odlad rå                             |                    |                  |            |
| 1262                  | Gädda rå   |                    |                  |            |
| 1263                  | Gös rå   |                    |                  |            |
| 1265                  | Ansjovis skarpsill konserv.                      |                    |                  |            |
| 1266                  | Böckling varmrökt                                |                    |                  |            |
| 1267                  | Fisk torkad                                      |                    |                  |            |
| 1269                  | Lax kallrökt                                     |                    |                  |            |
| 1270                  | Sardeller konserv.                               |                    |                  |            |
| 1271                  | Sardiner i olja konserv.                         |                    |                  |            |
| 1272                  | Sardiner i tomatsås konserv.                     |                    |                  |            |
| 1273                  | Saltsill rå                                      |                    |                  |            |
| 1274                  | Saltströmming rå                                 |                    |                  |            |
| 1275                  | Tonfisk i olja konserv. avrunnen                 |                    |                  |            |
| 1277                  | Ål varmrökt rundrökt                             |                    |                  |            |
| 1278                  | Tonfisk i vatten konserv. avrunnen               |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                      | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 1279                  | Makrill urtagen varmrökt                            |                               |                  |            |
| 1280                  | Lutfisk rå frysvara                                 |                               |                  |            |
| 1281                  | Sill matjessill konserv.                            |                               |                  |            |
| 1282                  | Marulk rå   |                               |                  |            |
| 1284                  | Saltsill urvattnad konserv.                         |                               |                  |            |
| 2078                  | Löksås m. grädde (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 1285                  | Lax gravad  |                               |                  |            |
| 1286                  | Lax rimmad  |                               |                  |            |
| 1287                  | Böckling dubbelfilé varmrökt                        |                               |                  |            |
| 1288                  | Lax varmrökt urtagen                                |                               |                  |            |
| 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  |                               |                  |            |
| 1298                  | Lutfisk kokt  |                               |                  |            |
| 1299                  | Saltsill panerad stekt hemlagad                     |                               |                  |            |
| 1300                  | Strömmingsflundra panerad stekt hemlagad            |                               |                  |            |
| 1301                  | Torsk filé panerad stekt hemlagad                   |                               |                  |            |
| 1302                  | Ål inkokt hemlagad                                  |                               |                  |            |
| 1303                  | Ål ugnstek hemlagad                                 |                               |                  |            |
| 1324                  | Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)             |                               |                  |            |
| 1340                  | Fisk varmrökt (beräknat)                            |                               |                  |            |
| 1344                  | Fiskbullar konserv. u. buljong                      |                               |                  |            |
| 1345                  | Fiskbullar m. hummersås konserv. tillagad           |                               |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Magnesium                     | 20,4             | 20,7       |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Kalium                        | 52               | 52         |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Kalcium                       | 10,8             | 10,9       |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Järn                          | 0,6              | 0,7        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Jod                           | 10,4             | 10,5       |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 1346                  | Laxpastej lättrokt                                  |                               |                  |            |
| 1347                  | Böcklingpastej                                      |                               |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Vitamin D                     | 0,1              | 0,1        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)           | Vitamin E                     | 0,2              | 0,2        |
| 1348                  | Fiskpudding m. ris hemlagad                         |                               |                  |            |
| 1349                  | Fiskgratäng u. potatismos hemlagad                  |                               |                  |            |
| 1371                  | Fisk m. mandel ströbröd frysvara                    |                               |                  |            |
| 1372                  | Fiskgratäng m. potatismos dillsås tillagad frysvara |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                     | Näringsämne          | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|----------------------|------------------|------------|
| 1373                  | Laxpaté  |                      |                  |            |
| 1374                  | Fiskgratäng m. potatismos räksås tillagad frysvara |                      |                  |            |
| 1375                  | Sushi olika sorter 7 bitar                         |                      |                  |            |
| 1376                  | Fiskrom torsk sill rå                              |                      |                  |            |
| 1377                  | Påläggskaviar örökt                                |                      |                  |            |
| 1378                  | Påläggskaviar original                             |                      |                  |            |
| 1381                  | Stenbitsrom  |                      |                  |            |
| 1382                  | Löjrom saltad                                      |                      |                  |            |
| 1384                  | Bläckfisk rå                                       |                      |                  |            |
| 1385                  | Blåmussla kokt m. vin avrunnen                     |                      |                  |            |
| 1386                  | Ostron   |                      |                  |            |
| 1387                  | Snigel vinbergssnäcka                              |                      |                  |            |
| 1388                  | Groda lår rått frysvara                            |                      |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Palmitinsyra C16:0   | 0,2              | 0,2        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Stearinsyra C18:0    | 0,1              | 0,1        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Myristinsyra C14:0   | 0,0              | 0,0        |
| 1389                  | Mussla konserv. m. lag                             |                      |                  |            |
| 1390                  | Mussla konserv. u. lag                             |                      |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Linolsyra C18:2      | 0,4              | 0,4        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Oljesyra C18:1       | 0,4              | 0,4        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Palmitoljesyra C16:1 | 0,0              | 0,0        |
| 1391                  | Ostron konserv. m. lag                             |                      |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Salt                 | 0                | 0          |
| 1393                  | Hummer kokt  |                      |                  |            |
| 1394                  | Kräfta kokt  |                      |                  |            |
| 1395                  | Räka kokt  |                      |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Linolensyra C18:3    | 0,0              | 0,0        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Energi (kJ)          | 535              | 542        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Disackarider         | 1                | 1          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Monosackarider       | 0                | 0          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Kolesterol           | 32               | 33         |
| 1396                  | Hummer kokt el. konserv.                           |                      |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Vatten               | 69               | 69         |
| 1397                  | Krabba kokt  |                      |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Aska                 | 1                | 1          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Energi (kcal)        | 128              | 130        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Fosfor               | 73               | 74         |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Fett                 | 1,4              | 1,4        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Fibrer               | 1                | 1          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Protein              | 5                | 5          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Kolhydrater          | 23               | 23         |
| 1398                  | Krabba konserv.                                    |                      |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Zink                 | 0,54             | 0,55       |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)          | Vitamin A            | 6                | 6          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Natrium            | 78               | 79         |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Selen              | 0,3              | 0,3        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Retinol            | 6                | 6          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Niacinekvivalenter | 1,5              | 1,5        |
| 1399                  | Räka konserv. m. lag  |                    |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Niacin             | 0,7              | 0,7        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Tiamin             | 0,0              | 0,0        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Riboflavin         | 0,0              | 0,0        |
| 1400                  | Räka konserv. u. lag  |                    |                  |            |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Socket totalt      | 1                | 1          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Folat              | 6                | 6          |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Vitamin B6         | 0,0              | 0,0        |
| 2079                  | Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)                               | Vitamin B12        | 0,1              | 0,1        |
| 1403                  | Havskräfta kokt   |                    |                  |            |
| 1404                  | Räka friterad   |                    |                  |            |
| 1406                  | Räka friterad tillagad på restaurang                                    |                    |                  |            |
| 1407                  | Bläckfisk friterad  |                    |                  |            |
| 1408                  | Bläckfisk friterad tillagad på restaurang                               |                    |                  |            |
| 1416                  | Medelhavssallad m. tonfisk skaldjur<br>majonnäs dressing sallad tomat   |                    |                  |            |
| 1417                  | Skaldjurspaté   |                    |                  |            |
| 1418                  | Räksoppa tillagad pulver m. vatten mjölk                                |                    |                  |            |
| 1419                  | Fiskbuljong pasta el. pulver storhushåll                                |                    |                  |            |
| 1420                  | Fiskbuljong pasta el. pulver lågsalt storhushåll                        |                    |                  |            |
| 1421                  | Fisk och skaldjursås tillagad pulver m. mjölk vatten<br>smör typ Smögen |                    |                  |            |
| 1422                  | Fiskbuljong ätf.  |                    |                  |            |
| 1423                  | Gris blod rått  |                    |                  |            |
| 1424                  | Nöt blod rått   |                    |                  |            |
| 1426                  | Blodpudding blodkorv fett 19%   |                    |                  |            |
| 1427                  | Blodpalt  |                    |                  |            |
| 1428                  | Blodpudding blodkorv fett 14%   |                    |                  |            |
| 1430                  | Blodpudding blodkorv fett 10%   |                    |                  |            |
| 1431                  | Blodpudding blodkorv stekt fett 13% (beräknat)                          |                    |                  |            |
| 2162                  | Palsternacka kokt m. salt (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.) | 27               | 22         |
| 1432                  | Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)                           |                    |                  |            |
| 1434                  | Lamm bräss rå   |                    |                  |            |
| 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   |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                         | Näringsämne | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------|------------------|------------|
| 1444                  | Nöt kalv hjärta                        |             |                  |            |
| 1445                  | Nöt lever rå                           |             |                  |            |
| 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                     |             |                  |            |
| 1453                  | Kyckling lever rå                      |             |                  |            |
| 1454                  | Kyckling mage rå                       |             |                  |            |
| 1455                  | Ren lever 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 fett ca 24%        |             |                  |            |
| 1476                  | Leverpastej skivbar fett 14%           |             |                  |            |
| 1477                  | Leverpastej bredbar fett ca 10%        |             |                  |            |
| 1479                  | Leverbiff mald lever stekt hemlagad    |             |                  |            |
| 1482                  | Lantpaté                               |             |                  |            |
| 1483                  | Grönpepparpaté                         |             |                  |            |
| 1487                  | Korv falukorv fett 19% kött 58%        |             |                  |            |
| 1488                  | Korv falukorv kött 58%                 |             |                  |            |
| 1491                  | Korv fläskkorv kokt kött 48%           |             |                  |            |
| 1492                  | Korv frukostkorv fett 23% kött 52%     |             |                  |            |
| 1496                  | Påläggskorv medvurst fett 23%          |             |                  |            |
| 1497                  | Påläggskorv medvurst rökt fett 35%     |             |                  |            |
| 1498                  | Påläggskorv salami rökt fett 34-44%    |             |                  |            |
| 1500                  | Korv varmkorv kött 51-54%              |             |                  |            |
| 1501                  | Korv varmkorv kokt kött ca 53%         |             |                  |            |
| 1503                  | Korv wienerkorv kött 73%               |             |                  |            |
| 1508                  | Korv grillkorv kött 32-35%             |             |                  |            |
| 1509                  | Korv isterband fermenterad kött 59%    |             |                  |            |
| 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%           |             |                  |            |
| 1516                  | Korv prinskorv kött 61%                |             |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1521                  | Korv värmlandskorv rå kött 45%                                 |                               |                  |            |
| 1522                  | Korv värmlandskorv kokt kött 45%                               |                               |                  |            |
| 1534                  | Korv varmkorv kokt (beräknat)                                  |                               |                  |            |
| 1543                  | Pölsa  |                               |                  |            |
| 1544                  | Korv stroganoff hemlagad i gjutjärnsstekpanna                  |                               |                  |            |
| 1551                  | Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)    |                               |                  |            |
| 1553                  | Kalvsylta  |                               |                  |            |
| 1554                  | Presssylta   |                               |                  |            |
| 1555                  | Hushållssylta  |                               |                  |            |
| 1557                  | Cashewnötter rostade u. salt                                   |                               |                  |            |
| 1558                  | Hasselnötter   |                               |                  |            |
| 1559                  | Jordnötssmör   |                               |                  |            |
| 1560                  | Jordnötter torkade   |                               |                  |            |
| 1561                  | Jordnötter rostade   |                               |                  |            |
| 1562                  | Jordnötter rostade saltade                                     |                               |                  |            |
| 1563                  | Kastanjer  |                               |                  |            |
| 1564                  | Kokosflingor   |                               |                  |            |
| 1565                  | Kokosnöt   |                               |                  |            |
| 1567                  | Linfrö hela  |                               |                  |            |
| 1568                  | Paranötter   |                               |                  |            |
| 1569                  | Pekannötter  |                               |                  |            |
| 1570                  | Pistaschnötter   |                               |                  |            |
| 1571                  | Pumpafrö   |                               |                  |            |
| 2163                  | Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)                          | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2163                  | Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)                          | Selen                         | 3,8              | 4,4        |
| 2165                  | Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2173                  | Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)             | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 2174                  | Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Salt                          | 0                | 0          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Disackarider                  | 7                | 7          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2242                  | Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%                             | Protein                       | 4                | 4          |
| 2243                  | Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad     | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2243                  | Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad     | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2243                  | Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad     | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2243                  | Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad     | Salt                          | 0                | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 2243                  | Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad          | Disackarider                  | 5                | 5          |
| 2243                  | Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2243                  | Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,1% berikad          | Protein                       | 4                | 4          |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 2          |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Salt                          | 0                | 0          |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Monosackarider                | 16               | 16         |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Disackarider                  | 53               | 53         |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2246                  | Mintplattor m. mörkchokladöverdrag                                  | Protein                       | 3                | 3          |
| 2255                  | Ost mozzarella fett 18%   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2269                  | Ingefära färsk  | Avfall (skal etc.)            | 0                | 5          |
| 2301                  | Fruktdryck nypon blåbär berikad                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2302                  | Energidryck berikad   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2401                  | Flytande margarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,4              | 0,4        |
| 1572                  | Sesamfrö m. skal  |                               |                  |            |
| 1573                  | Sesamfrö u. skal  |                               |                  |            |
| 1574                  | Solrosfrö   |                               |                  |            |
| 1575                  | Sötmandel   |                               |                  |            |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Kolesterol                    | 32               | 32         |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 2          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Energi (kJ)                   | 1036             | 1042       |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Energi (kcal)                 | 247              | 249        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Aska                          | 1                | 1          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Vatten                        | 53               | 54         |
| 1576                  | Valnötter   |                               |                  |            |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Protein                       | 12               | 12         |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Kolhydrater                   | 19               | 17         |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Fibrer                        | 2                | 1          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Fett                          | 13,5             | 14,4       |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Selen                         | 3,2              | 3,2        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Magnesium                     | 18,9             | 19,8       |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Natrium                       | 346              | 358        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin A                     | 22               | 12         |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Zink                          | 2,58             | 2,56       |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 5,0              | 4,5        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Niacin                        | 2,9              | 2,3        |
| 1577                  | Kastanjer rostade   |                               |                  |            |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin B12                   | 0,6              | 0,6        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Folat                         | 20               | 19         |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Socker totalt                 | 3                | 4          |
| 1580                  | Jordnötsbågar jordnötsringar  |                               |                  |            |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Kalium                        | 169              | 159        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Kalcium                       | 105,9            | 107,1      |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Jod                           | 19,2             | 19,8       |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Järn                          | 1,2              | 1,1        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Fosfor                        | 165              | 157        |
| 1581                  | Chips majs tortilla   |                               |                  |            |
| 1583                  | Popcorn mikropopcorn poppade fett ca 15%                            |                               |                  |            |
| 1584                  | Chips potatis m. havssalt   |                               |                  |            |
| 1585                  | Salta pinnar  |                               |                  |            |
| 1586                  | Popcorn mikropopcorn poppade fett ca 22%                            |                               |                  |            |
| 1587                  | Chips potatis smaksatta fett 34%                                    |                               |                  |            |
| 1588                  | Chips potatis light fett 25%  |                               |                  |            |
| 1590                  | Kokosmjölk fett ca 24%  |                               |                  |            |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 5          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Retinol                       | 50               | 35         |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)            | Vitamin D                     | 0,2              | 0,1        |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin E          | 0,7              | 0,9        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Myristinsyra C14:0 | 0,5              | 0,5        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Palmitinsyra C16:0 | 2,5              | 2,4        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0  | 0,3              | 0,3        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Linolsyra C18:2    | 0,6              | 0,8        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Oljesyra C18:1     | 3,3              | 4,1        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Salt               | 1                | 1          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Linolensyra C18:3  | 0,1              | 0,2        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Energi (kJ)        | 1075             | 1084       |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Disackarider       | 2                | 2          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Monosackarider     | 2                | 3          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Kolesterol         | 31               | 30         |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Vatten             | 47               | 48         |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Avfall (skal etc.) | 0                | 0          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Aska               | 2                | 2          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Energi (kcal)      | 257              | 259        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Fett               | 10,7             | 11,8       |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Fibrer             | 2                | 2          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Kolhydrater        | 25               | 23         |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Protein            | 14               | 14         |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Zink               | 2,65             | 2,62       |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin A          | 54               | 39         |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Natrium            | 393              | 409        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Magnesium          | 22,1             | 23,4       |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Selen              | 2,6              | 4,3        |
| 1591                  | Vatten kokosvatten                                       |                    |                  |            |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Niacin             | 2,8              | 2,1        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Niacinekvivalenter | 5,5              | 4,8        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Tiamin             | 0,1              | 0,1        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Riboflavin         | 0,2              | 0,1        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1592                  | Sesamdryck vattenextrakt av frön m. skal                 |                    |                  |            |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Socket totalt      | 4                | 5          |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Folat              | 21               | 19         |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 2512                  | Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin B12        | 0,7              | 0,7        |
| 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 m. fyllning bulle längd                    |                    |                  |            |
| 1603                  | Skorpor vete   |                    |                  |            |
| 1604                  | Skorpor fullkorn osötade                                 |                    |                  |            |
| 1605                  | Mandelkubb   |                    |                  |            |
| 1606                  | Munk u. fyllning   |                    |                  |            |
| 1607                  | Munk fylld m. äppelmos vaniljkräm                        |                    |                  |            |
| 1608                  | Wienerbröd m. vaniljkräm sylt florsocker                 |                    |                  |            |
| 1611                  | Kex cream crackers                                       |                    |                  |            |
| 1612                  | Kex rån m. cremefyllning 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   |                    |                  |            |
| 1624                  | Pepparkaka   |                    |                  |            |
| 1625                  | Spettekaka   |                    |                  |            |
| 1626                  | Maräng   |                    |                  |            |
| 1627                  | Kex m. fyllning  |                    |                  |            |
| 1628                  | Kex ostkex   |                    |                  |            |
| 1631                  | Kex u. socker  |                    |                  |            |
| 1632                  | Pepparkaka u. socker                                     |                    |                  |            |
| 1636                  | Glasstrut väffla ofylld                                  |                    |                  |            |
| 2513                  | Ris basmati kokt m. salt (beräknat)                      | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1637                  | Småkakor u. socker                                       |                    |                  |            |
| 1641                  | Deg smördeg frysvara                                     |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1645                  | Gräddtårta   |                               |                  |            |
| 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. mördegssbotten 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   |                               |                  |            |
| 1686                  | Kex digestive fullkorn 23%                                 |                               |                  |            |
| 1689                  | Glass gräddglass fett 12%                                  |                               |                  |            |
| 1690                  | Glass vaniljsmak fett ca 8%                                |                               |                  |            |
| 1691                  | Glass fett ca 10%  |                               |                  |            |
| 1692                  | Glass glasstrut fett ca 15%                                |                               |                  |            |
| 2514                  | Ris jasmin kokt m. salt (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2515                  | Ris långkornigt kokt m. salt (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2516                  | Ris långkornigt parboiled kokt (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Fosfor                        | 107              | 107        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Järn                          | 0,5              | 0,5        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Jod                           | 31,2             | 34,9       |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Kalcium                       | 5,1              | 5,2        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Kalium                        | 48               | 48         |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Palmitinsyra C16:0            | 0,2              | 0,2        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 1693                  | Glass lättglass m. sötningsm. fett ca 6%                   |                               |                  |            |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Oljesyra C18:1                | 0,4              | 0,4        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Linolsyra C18:2               | 0,4              | 0,4        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Salt                          | 1                | 1          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)     | Linolensyra C18:3             | 0,0              | 0,0        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1694                  | Glass glasstrut våffla m. vaniljglass daimbitar<br>chokladöverdrag |                    |                  |            |
| 1695                  | Glass vaniljglass m. chokladkex                                    |                    |                  |            |
| 1696                  | Glass gräddglass fett 15%  |                    |                  |            |
| 1697                  | Glass fett 12%   |                    |                  |            |
| 1698                  | Glass lättglass fett ca 5%   |                    |                  |            |
| 1699                  | Glass glasspinne fett ca 25%                                       |                    |                  |            |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Disackarider       | 0                | 0          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Energi (kJ)        | 579              | 579        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Energi (kcal)      | 138              | 138        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Aska               | 1                | 1          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Vatten             | 65               | 65         |
| 1700                  | Glass glasspinne m. kakaoöverdrag fett 20%                         |                    |                  |            |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Protein            | 4                | 4          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Kolhydrater        | 27               | 27         |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Fibrer             | 2                | 2          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Fett               | 1,1              | 1,1        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Selen              | 5,3              | 5,3        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Magnesium          | 43,8             | 43,8       |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Natrium            | 235              | 264        |
| 1701                  | Glass glasspinne el. split m. isöverdrag fett ca 6%                |                    |                  |            |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Zink               | 0,80             | 0,80       |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Riboflavin         | 0,0              | 0,0        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Tiamin             | 0,1              | 0,1        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Niacinekvivalenter | 2,7              | 2,7        |
| 1702                  | Glass glasstrut fett ca 10%  |                    |                  |            |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Niacin             | 2,0              | 2,0        |
| 1703                  | Glass mjukglass bägare   |                    |                  |            |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Folat              | 3                | 3          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Socker totalt      | 0                | 0          |
| 2517                  | Ris råris långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)             | Fullkorn totalt    | 38               | 38         |
| 1705                  | Glass glasstårta fett 17%  |                    |                  |            |
| 1706                  | Glass m. maräng fett 10%   |                    |                  |            |
| 1707                  | Glass havreglass m. vanilji fett 13%                               |                    |                  |            |
| 1708                  | Glass parfait m. bär (beräknat)                                    |                    |                  |            |
| 1712                  | Matlagningsbas m. havre fett 13%                                   |                    |                  |            |
| 1713                  | Gräddfil fett 12%  |                    |                  |            |
| 1714                  | Kaffegrädde fett 12%   |                    |                  |            |
| 1715                  | Vispgrädde fett 40%  |                    |                  |            |
| 1717                  | Matlagningsgrädde fett 15%   |                    |                  |            |
| 1719                  | Crème fraiche fett 34%   |                    |                  |            |
| 1721                  | Crème fraiche lätt fett 15%  |                    |                  |            |
| 1725                  | Gräddersättning pulver fett 35%                                    |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 1726                  | Gräddfilssås m. kryddgrönt (beräknat)                           |                    |                  |            |
| 1732                  | Apelsinsoppa (beräknat)   |                    |                  |            |
| 1749                  | Fruktdryck blåbär berikad                                       |                    |                  |            |
| 1750                  | Fruktsoppa pastöriserad ätf. blandad torkad frukt berikad       |                    |                  |            |
| 1751                  | Nyponsoppa ätf. pastöriserad el. pulver berikad                 |                    |                  |            |
| 3499                  | Barnmat klämmis m. yoghurt banan jordgubb konserv.              | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3518                  | Quinoa röd kokt m. salt   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3564                  | Bulgur kokt u. salt fullkorn                                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3621                  | Älg fårs stekt m. salt (beräknat)                               | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3752                  | Couscous kokt m. salt fullkorn                                  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3756                  | Pasta kokt m. salt  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3840                  | Ägg rått eko.   | Avfall (skal etc.) |                  | 12         |
| 3841                  | Äggula rå eko.  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3845                  | Dinkel speltvete kokt m. salt (beräknat)                        | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4074                  | Hampfröolja   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4521                  | Potatis mandelpotatis kokt m. salt                              | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4579                  | Gratäng broccoligratäng m. cottage cheese tomat veg. (beräknat) | Selen              | 2,5              | 2,9        |
| 4586                  | Hoki rå   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4588                  | Aronia  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4589                  | Vinbär vita   | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |
| 4591                  | Ris rundkornigt kokt m. salt (beräknat)                         | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4600                  | Pilgrimsmussla  | Avfall (skal etc.) | 71               | 0          |
| 5046                  | Hjort skav rå   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5047                  | Korv hjort rå   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5048                  | Vildsvin bog rå   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5049                  | Vildsvin filé rå  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5050                  | Rådjur stek rå  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5058                  | Vildsvin stek rå  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5059                  | Korv kycklingkorv   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5060                  | Vildsvin kött rå  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5064                  | Rådjur bog rå   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5065                  | Ren kött rå   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5066                  | Nöt kött rå   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5804                  | Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)                | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 5837                  | Fisk m. apelsin chili ugnsstekt (beräknat)                      | Avfall (skal etc.) |                  | 21         |
| 5837                  | Fisk m. apelsin chili ugnsstekt (beräknat)                      | Selen              | 23,7             | 23,9       |
| 5847                  | Pulled pork gris m. marinad tillagad                            | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5859                  | Tropisk juice drickf.   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5860                  | Sojabönor färska förvällda u. skal                              | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5861                  | Sparris grön kokt m. salt                                       | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5862                  | Kålrot kokt   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5863                  | Brysselkål kokt   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5864                  | Rotselleri kokt   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                            | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 5999                  | Gris skinka innanlår tillagad             | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6004                  | Gris fläskkotlett tillagad                | Avfall (skal etc.)            | 0                | 25         |
| 6007                  | Kyckling lever ugnstekt                   | Avfall (skal etc.)            | 8                | 0          |
| 6113                  | Yoghurt naturell fett 10%                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6131                  | Noni fruktpuré                            | Avfall (skal etc.)            | 48               | 0          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Kalium                        | 260              | 264        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Kalcium                       | 13,0             | 12,9       |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Järn                          | 0,2              | 0,2        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Magnesium                     | 24,4             | 24,9       |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | β-Karoten                     | 4                | 1          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Vitamin E                     | 1,5              | 1,5        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,1        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Palmitinsyra C16:0            | 0,2              | 0,2        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Linolsyra C18:2               | 0,6              | 0,7        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Oljesyra C18:1                | 2,0              | 2,0        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Linolensyra C18:3             | 0,3              | 0,3        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Energi (kJ)                   | 493              | 494        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Kolhydrater                   | 5                | 5          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Avfall (skal etc.)            |                  | 23         |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Vatten                        | 75               | 75         |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Energi (kcal)                 | 118              | 118        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Fosfor                        | 178              | 180        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Fett                          | 3,8              | 3,9        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Fibrer                        | 0                | 0          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Protein                       | 15               | 15         |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Zink                          | 0,50             | 0,48       |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Vitamin A                     | 3                | 2          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Natrium                       | 65               | 65         |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Niacin                        | 2,0              | 2,0        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Niacinekvivalenter            | 4,8              | 4,8        |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Socker totalt                 | 0                | 0          |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Folat                         | 9                | 10         |
| 6132                  | Fisk Bordelaise (beräknat)                | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6133                  | Ostkräm (beräknat)                        | Selen                         | 5,5              | 7,0        |
| 6145                  | Matvete kokt m. salt                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6246                  | Barnmat spagetti m. köttfärsås konserv.   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6247                  | Barnmat potatis m. nötköttsgryta konserv. | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 6248                  | Barnmat pastagrätäng m. fläskkött konserv.                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6249                  | Barnmat fiskgryta konserv.                                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6251                  | Barnmat lasagne pastagrätäng veg. m. grönsaker konserv.       | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6252                  | Barnmat frukt bär m. yoghurt konserv.                         | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6253                  | Barnmat frukt bär m. yoghurt konserv. berikad                 | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6279                  | Soja- och veteprotein schnitzel kylvara el. frysvara          | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6280                  | Soja- och veteprotein schnitzel kylvara el. frysvara berikad  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6283                  | Falafel kikärtskroketter stekta (beräknat)                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1752                  | Nyponsoppa ätf. pulver osötad berikad                         |                    |                  |            |
| 1761                  | Marängsviss hovdessert (beräknat)                             |                    |                  |            |
| 1763                  | Vaniljsås m. mellanmjölk matlagingsgrädde vispgrädde hemlagad |                    |                  |            |
| 1772                  | Ostkaka fett 9%   |                    |                  |            |
| 1773                  | Ostkaka lätt osötad fett 3%                                   |                    |                  |            |
| 1775                  | Fromage citron  |                    |                  |            |
| 1776                  | Vaniljsås m. havre fett 11%                                   |                    |                  |            |
| 1777                  | Vaniljsås tillagad pulver m. mjölk                            |                    |                  |            |
| 1778                  | Glassås choklad   |                    |                  |            |
| 1779                  | Glassås frukt   |                    |                  |            |
| 1783                  | Cheesecake m. digestivebotten frukt bär (beräknat)            |                    |                  |            |
| 1788                  | Katrinplommonsufflé (beräknat)                                |                    |                  |            |
| 1789                  | Äppelpaj friterad   |                    |                  |            |
| 1792                  | Banan friterad m. glass tillagad på restaurang                |                    |                  |            |
| 1793                  | Apelsinmarmelad   |                    |                  |            |
| 1794                  | Gelé röda vinbär  |                    |                  |            |
| 1795                  | Gelé svarta vinbär  |                    |                  |            |
| 1796                  | Apelsinmarmelad lättsöckrad lag                               |                    |                  |            |
| 1797                  | Marmelad olika smaker   |                    |                  |            |
| 1798                  | Lingonsylt  |                    |                  |            |
| 1800                  | Lingonsylt sötningsm.   |                    |                  |            |
| 1801                  | Jordgubbssylt   |                    |                  |            |
| 1802                  | Björnbärssylt   |                    |                  |            |
| 1803                  | Blåbärssylt   |                    |                  |            |
| 1804                  | Hallonsylt  |                    |                  |            |
| 1805                  | Hjortronsylt  |                    |                  |            |
| 1806                  | Krusbärssylt  |                    |                  |            |
| 1808                  | Körsbärssylt  |                    |                  |            |
| 1809                  | Äppelmos  |                    |                  |            |
| 1810                  | Äppelmos lättsöckrad  |                    |                  |            |
| 6284                  | Falafel kikärtskroketter ugnstekta (beräknat)                 | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1811                  | Äppelmos osötad el. sötningsm.                                |                    |                  |            |
| 1814                  | Apelsinsaft konc. berikad                                     |                    |                  |            |
| 1815                  | Apelsinsaft drickf. berikad                                   |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------|------------------|------------|
| 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)                         |             |                  |            |
| 1837                  | Hallonsaft drickf.   |             |                  |            |
| 1838                  | Svartvinbärssaft drickf. berikad                           |             |                  |            |
| 1840                  | Lingondricka drickf. berikad                               |             |                  |            |
| 1841                  | Äppeldricka drickf. berikad                                |             |                  |            |
| 1842                  | Saft sötningsm. drickf. berikad                            |             |                  |            |
| 1843                  | Glass isglass  |             |                  |            |
| 1844                  | Glass sorbet   |             |                  |            |
| 1845                  | Glass isglass saftis                                       |             |                  |            |
| 1846                  | Chokladdryck m. vatten (beräknat)                          |             |                  |            |
| 1847                  | Chokladdryck drickf.                                       |             |                  |            |
| 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<br>mjölkkchokladöverdrag |             |                  |            |
| 1854                  | Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkkchokladöverdrag           |             |                  |            |
| 1855                  | Choklad chokladpraliner                                    |             |                  |            |
| 1858                  | Chokladpralin  |             |                  |            |
| 1859                  | Mjuk kokos m. mjölkkchokladöverdrag                        |             |                  |            |
| 1860                  | Nötkräm chokladkräm  |             |                  |            |
| 1861                  | Choklad sötningsm.   |             |                  |            |
| 1863                  | Gelékonfekt  |             |                  |            |
| 1864                  | Karameller syrliga   |             |                  |            |
| 1865                  | Kola   |             |                  |            |
| 1866                  | Lakritskonfekt   |             |                  |            |
| 1867                  | Marmeladkonfekt  |             |                  |            |
| 1868                  | Skumgodis  |             |                  |            |
| 1869                  | Polkagris  |             |                  |            |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 1870                  | Tuggummi   |                    |                  |            |
| 1871                  | Klubba chokladkola karamell                                  |                    |                  |            |
| 1873                  | Saltlakrits  |                    |                  |            |
| 1874                  | Supersalt lakrits  |                    |                  |            |
| 6285                  | Soja- och veteprotein bullar stekta (beräknat)               | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6312                  | Soja- och veteprotein schnitzel ugnstekta berikad (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6314                  | Äggstanning (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.) |                  | 5          |
| 6330                  | Jams kokt u. salt  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6333                  | Vindruvor gröna  | Avfall (skal etc.) |                  | 4          |
| 6334                  | Vindruvor röda   | Avfall (skal etc.) |                  | 4          |
| 6336                  | Dressing hamburgerdressing lätt fett 28 % (beräknat)         | Avfall (skal etc.) | 0                | 1          |
| 6337                  | Majonnäs äggfri (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6372                  | Chili- och mangosås (beräknat)                               | Avfall (skal etc.) | 19               | 19         |
| 1875                  | Chokladkola mörk m. chokladöverdrag                          |                    |                  |            |
| 1876                  | Kex rån m. chokladfyllning                                   |                    |                  |            |
| 1877                  | Fruktkola  |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Kalium             | 372              | 362        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Kalcium            | 57,7             | 41,8       |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Järn               | 0,6              | 0,6        |
| 1878                  | Skumbilar  |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Magnesium          | 20,2             | 20,4       |
| 1879                  | Skumboll m. chokladöverdrag kokos                            |                    |                  |            |
| 1880                  | Skumboll m. chokladöverdrag                                  |                    |                  |            |
| 1881                  | Bar energibar m. choklad nötter                              |                    |                  |            |
| 1882                  | Karameller sockerfria  |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Tiamin             | 0,1              | 0,1        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | β-Karoten          | 500              | 502        |
| 1884                  | Tuggummi sockerfritt   |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Vitamin E          | 0,8              | 0,8        |
| 1885                  | Mandelmassa  |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Stearinsyra C18:0  | 0,7              | 0,7        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Palmitinsyra C16:0 | 1,8              | 1,8        |
| 1886                  | Kakaopulver fett 20-22%                                      |                    |                  |            |
| 1887                  | Chokladdryckspulver m. socker fett 2,5%                      |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Linolsyra C18:2    | 0,3              | 0,3        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)  | Oljesyra C18:1     | 1,9              | 1,9        |
| 1892                  | Socker   |                    |                  |            |
| 1893                  | Brun farin   |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Salt               | 0                | 1          |
| 1894                  | Ljus sirap  |                    |                  |            |
| 1896                  | Honung  |                    |                  |            |
| 1897                  | Druvsocker  |                    |                  |            |
| 1898                  | Fruktsocker   |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Linolensyra C18:3  | 0,1              | 0,1        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Energi (kJ)        | 494              | 491        |
| 1899                  | Sorbitol m. sackarin  |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Monosackarider     | 1                | 1          |
| 1900                  | Svagdricka vol. % 2,3                                       |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Kolhydrater        | 2                | 2          |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 25         |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Vatten             | 78               | 78         |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Aska               | 1                | 2          |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Energi (kcal)      | 118              | 117        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Fosfor             | 139              | 139        |
| 1901                  | Öl lättöl vol. % 2,3  |                    |                  |            |
| 1902                  | Öl pilsner folköl vol. % 3,5                                |                    |                  |            |
| 1903                  | Cider vol. % 1  |                    |                  |            |
| 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 Madeira                              |                    |                  |            |
| 1915                  | Starkvin vitt rött vol. % 20 typ Portvin                    |                    |                  |            |
| 1916                  | Starkvin halvtorr vol. % 17 typ Sherry                      |                    |                  |            |
| 1917                  | Glögg starkvin vol. % 16                                    |                    |                  |            |
| 1918                  | Brännvin renat el. vodka vol. % 40                          |                    |                  |            |
| 1919                  | Likör söt vol. % 24   |                    |                  |            |
| 1920                  | Likör Kaptenlöjtnant vol. % 38                              |                    |                  |            |
| 1921                  | Konjak el. brandy vol. % 40                                 |                    |                  |            |
| 1922                  | Punsch vol. % 26  |                    |                  |            |
| 1923                  | Rom vol. % 40   |                    |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Fett               | 7,1              | 7,1        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Fibrer             | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Protein                       | 12               | 11         |
| 1924                  | Brännvin kryddat vol. % 40                                  |                               |                  |            |
| 1925                  | Gin vol. % 40   |                               |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Zink                          | 0,47             | 0,47       |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Vitamin A                     | 93               | 94         |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Natrium                       | 188              | 216        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Selen                         | 11,5             | 11,5       |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Niacin                        | 1,4              | 1,4        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 3,5              | 3,5        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Vitamin C                     | 9                | 9          |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Socker totalt                 | 1                | 1          |
| 1926                  | Whisky vol. % 40  |                               |                  |            |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Folat                         | 11               | 11         |
| 6373                  | Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 1927                  | Likör mindre söt vol. % 24                                  |                               |                  |            |
| 1929                  | Kaffedrink Irish coffee m.whiskey vispad grädde (beräknat)  |                               |                  |            |
| 1931                  | Havremust pulver berikad                                    |                               |                  |            |
| 1932                  | Kornmjöl fullkorn   |                               |                  |            |
| 1934                  | Rågmjöl fullkorn  |                               |                  |            |
| 1935                  | Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl                               |                               |                  |            |
| 6374                  | Bondomelett m. bönor (beräknat)                             | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 6374                  | Bondomelett m. bönor (beräknat)                             | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6374                  | Bondomelett m. bönor (beräknat)                             | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1936                  | Vetediet berikad  |                               |                  |            |
| 1938                  | Vetemjöl bagerivetemjöl                                     |                               |                  |            |
| 1941                  | Vetemjöl  |                               |                  |            |
| 1945                  | Majsstärkelse   |                               |                  |            |
| 1946                  | Potatismjöl   |                               |                  |            |
| 1947                  | Samarinpulver   |                               |                  |            |
| 1948                  | Samarin drickf.   |                               |                  |            |
| 1949                  | Vatten sodavatten   |                               |                  |            |
| 1950                  | Vatten vichyvatten  |                               |                  |            |
| 1951                  | Vatten mineralvatten  |                               |                  |            |
| 1953                  | Vatten kranvatten   |                               |                  |            |
| 1955                  | Snabbkaffe pulver   |                               |                  |            |
| 1956                  | Snabbkaffe drickf.  |                               |                  |            |
| 1957                  | Kaffe bryggt  |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 1958                  | Kaffe espresso bryggt drickf.                 |                               |                  |            |
| 1959                  | Snabbkaffe koffeinfritt drickf.               |                               |                  |            |
| 1960                  | Tepulver                                      |                               |                  |            |
| 1962                  | Te bryggt                                     |                               |                  |            |
| 1963                  | Örtte drickf.                                 |                               |                  |            |
| 1964                  | Nyponte drickf. m. svarta vinbär              |                               |                  |            |
| 1965                  | Ättiksprit ättiksyra 12%                      |                               |                  |            |
| 1966                  | Vinäger ättiksyra 7%                          |                               |                  |            |
| 1967                  | Äppelcidervinäger ättiksyra 7%                |                               |                  |            |
| 1968                  | Chilisås tomat                                |                               |                  |            |
| 1969                  | Ketchup                                       |                               |                  |            |
| 1970                  | Engelsk brown sauce HP-sås                    |                               |                  |            |
| 1971                  | Grillsås                                      |                               |                  |            |
| 1972                  | Senap svensk                                  |                               |                  |            |
| 1973                  | Senap fransk                                  |                               |                  |            |
| 1974                  | Sötsur sås                                    |                               |                  |            |
| 1975                  | Salt m. jod                                   |                               |                  |            |
| 1976                  | Salt mineralsalt                              |                               |                  |            |
| 1977                  | Salt havssalt u. jod                          |                               |                  |            |
| 1979                  | Jäst färsk                                    |                               |                  |            |
| 1980                  | Jäst torkad                                   |                               |                  |            |
| 1981                  | Bakpulver                                     |                               |                  |            |
| 1998                  | Brunsås tillagad pulver m. mjölk vatten       |                               |                  |            |
| 1999                  | Gräddsås tillagad pulver m. mjölk vatten smör |                               |                  |            |
| 2003                  | Pesto hemlagad (beräknat)                     |                               |                  |            |
| 2004                  | Pesto m. basilika pinjenötter cashewnötter    |                               |                  |            |
| 2024                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt        |                               |                  |            |
| 6374                  | Bondomelett m. bönor (beräknat)               | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 6374                  | Bondomelett m. bönor (beräknat)               | Protein                       | 7                | 7          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Kalium                        | 188              | 188        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Kalcium                       | 43,1             | 42,7       |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Järn                          | 1,0              | 1,0        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Magnesium                     | 31,6             | 30,9       |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,1        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Palmitinsyra C16:0            | 0,4              | 0,4        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Linolsyra C18:2               | 1,8              | 1,7        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Oljesyra C18:1                | 4,5              | 4,4        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Salt                          | 1                | 1          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Linolensyra C18:3             | 0,6              | 0,6        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)       | Energi (kJ)                   | 837              | 841        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Kolhydrater                   | 26               | 26         |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Vatten                        | 57               | 57         |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Aska                          | 2                | 2          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Energi (kcal)                 | 200              | 201        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Fett                          | 8,2              | 8,1        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Fibrer                        | 3                | 3          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Protein                       | 4                | 4          |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Zink                          | 0,52             | 0,54       |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Natrium                       | 534              | 534        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Selen                         | 3,5              | 3,3        |
| 6375                  | Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)                      | Socker totalt                 | 2                | 2          |
| 6377                  | Gräddsås m. persilja (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6378                  | Köttfärs- och grönsaksbiff stekt (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Magnesium                     | 21,9             | 22,3       |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Jod                           |                  | 62,2       |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Järn                          | 0,3              | 0,4        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Kalcium                       | 157,4            | 157,1      |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Kalium                        | 202              | 209        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Summa enkelomättade fettsyror | 8                | 8          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Summa fleromättade fettsyror  | 4                | 4          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Vitamin E                     | 4,0              | 4,0        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | β-Karoten                     | 1312             | 1308       |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6399                  | Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)               | Avfall (skal etc.)            |                  | 10         |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Magnesium                     | 13,6             | 13,4       |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Jod                           | 57,9             | 57,8       |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Järn                          | 0,6              | 0,6        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Kalcium                       | 40,8             | 41,6       |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Kalium                        | 245              | 245        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2027                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. socker m. frukt<br>nötter   |                               |                  |            |
| 2028                  | Frukostflingor crunchy fullkorn m. socker m. russin<br>kokos |                               |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Vitamin E                     | 2,2              | 2,2        |
| 2029                  | Frukostflingor crunchy naturell m. socker m. kokos           |                               |                  |            |
| 2030                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. socker m. frukt<br>kokos    |                               |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Laurinsyra C12:0   | 0,0              | 0,0        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Palmitinsyra C16:0 | 0,6              | 0,6        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Stearinsyra C18:0  | 0,2              | 0,2        |
| 2031                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. socker m. frukt bär            |                    |                  |            |
| 2032                  | Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt<br>nötter |                    |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Oljesyra C18:1     | 2,1              | 2,2        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Linolsyra C18:2    | 0,8              | 0,8        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Salt               | 1                | 1          |
| 2033                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt banan                    |                    |                  |            |
| 2035                  | Surimi fisk   |                    |                  |            |
| 2107                  | Skagenröra (beräknat)   |                    |                  |            |
| 2184                  | Ostkaka fett 7%   |                    |                  |            |
| 2189                  | Rapsolja  |                    |                  |            |
| 2190                  | Matfettsblandning fett 75% berikad typ Bregott                  |                    |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Monosackarider     | 3                | 3          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Disackarider       | 3                | 3          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Energi (kJ)        | 447              | 448        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Energi (kcal)      | 107              | 107        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Aska               | 2                | 2          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Vatten             | 76               | 76         |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Avfall (skal etc.) |                  | 6          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Kolhydrater        | 11               | 11         |
| 2192                  | Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätta                         |                    |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Protein            | 4                | 4          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Fibrer             | 3                | 3          |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Fett               | 4,6              | 4,7        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Fosfor             | 72               | 71         |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Selen              | 4,7              | 4,7        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Natrium            | 460              | 462        |
| 2492                  | Blandfärs rå nö 70% gris 30% (beräknat)                         |                    |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Zink               | 0,47             | 0,47       |
| 2499                  | Blandfärs rå nö 50% gris 50% (beräknat)                         |                    |                  |            |
| 2508                  | Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)                |                    |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Niacinekvivalenter | 1,6              | 1,6        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Niacin             | 0,8              | 0,7        |
| 2509                  | Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)                           |                    |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)                   | Socker totalt      | 6                | 6          |
| 2883                  | Salt u. jod   |                    |                  |            |
| 2899                  | Ost halloumi stekt eller grillad (beräknat)                     |                    |                  |            |
| 2973                  | Dressing hamburgerdressing (beräknat)                           |                    |                  |            |
| 3069                  | Chilinötter   |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 3141                  | Korv ren rå   |                               |                  |            |
| 3243                  | Kvarg naturell fett 0,2%                                |                               |                  |            |
| 3500                  | Sill inlagd olika smaker                                |                               |                  |            |
| 6400                  | Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)           | Folat                         | 30               | 30         |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Kalium                        | 184              | 184        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Kalcium                       | 185,3            | 186,4      |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Järn                          | 0,7              | 0,7        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Jod                           | 16,5             | 16,4       |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Magnesium                     | 25,0             | 24,8       |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 6                | 6          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Vitamin E                     | 2,3              | 2,3        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,7              | 0,7        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 2,2              | 2,1        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,1              | 0,1        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,5              | 0,5        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,9              | 0,9        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 5,5              | 5,6        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Salt                          | 0                | 0          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Energi (kJ)                   | 859              | 861        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Kolhydrater                   | 15               | 14         |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 6                | 4          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Vatten                        | 61               | 61         |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Aska                          | 2                | 2          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Energi (kcal)                 | 205              | 205        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Fosfor                        | 171              | 170        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat) | Fett                          | 12,0             | 12,2       |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Fibrer                        | 2                | 2          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Protein                       | 9                | 9          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Zink                          | 1,36             | 1,36       |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Natrium                       | 140              | 142        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Selen                         | 5,8              | 5,8        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Niacin                        | 0,5              | 0,5        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Niacinekvivalenter            | 2,5              | 2,5        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Folat                         | 31               | 31         |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Socker totalt                 | 3                | 3          |
| 6401                  | Grönsaksbiff zucchinibiff m. ost stekt veg. (beräknat)          | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Magnesium                     | 31,1             | 30,4       |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Jod                           |                  | 16,0       |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Järn                          | 1,3              | 1,3        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Kalcium                       | 49,9             | 49,5       |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Kalium                        | 200              | 201        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,1              | 0,1        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 1,0              | 1,0        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,3              | 0,3        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 2,6              | 2,6        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,2              | 1,2        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Salt                          | 0                | 0          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,3              | 0,3        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Energi (kJ)                   | 709              | 713        |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Energi (kcal)                 | 169              | 170        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Aska                          | 1                | 1          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Vatten                        | 60               | 60         |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Kolhydrater                   | 17               | 18         |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Protein                       | 7                | 7          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Fibrer                        | 8                | 8          |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Fett                          | 6,4              | 6,4        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Selen                         | 3,2              | 3,0        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Natrium                       | 167              | 167        |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Zink                          | 0,98             | 1,00       |
| 6402                  | Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat) | Socket totalt                 | 3                | 3          |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Kalium                        | 197              | 198        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Kalcium                       | 64,2             | 66,1       |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Järn                          | 1,8              | 1,8        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Jod                           | 160,2            | 160,0      |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Magnesium                     | 39,2             | 39,0       |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 3          |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 3668                  | Sojadryck berikad   |                               |                  |            |
| 3819                  | Bröd vitt mjölk fibrer ca 4% typ tekaka                         |                               |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Vitamin E                     | 3,4              | 3,4        |
| 4011                  | Majskrokar  |                               |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Palmitinsyra C16:0            | 0,7              | 0,7        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Linolsyra C18:2               | 2,1              | 2,2        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)         | Oljesyra C18:1                | 4,5              | 4,8        |
| 4052                  | Mâchesallat   |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 4095                  | Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Milda    |                    |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Salt               | 3                | 3          |
| 4105                  | Lättmargarin fett 40% berikad typ Coop                  |                    |                  |            |
| 4107                  | Bordsmargarin fett 60% berikad typ Ica Basic            |                    |                  |            |
| 4112                  | Hushållsmargarin fett 80% berikad typ ICA               |                    |                  |            |
| 4117                  | Nudlar kokta m. kryddor                                 |                    |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Energi (kJ)        | 876              | 879        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Disackarider       | 1                | 1          |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Monosackarider     | 1                | 1          |
| 4583                  | Gris färs rå fett 15% (beräknat)                        |                    |                  |            |
| 4601                  | Laxbullar tillagade m. sås                              |                    |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Kolhydrater        | 18               | 17         |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Vatten             | 50               | 50         |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Aska               | 4                | 4          |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Energi (kcal)      | 209              | 210        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Fosfor             | 141              | 140        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Fett               | 9,4              | 9,6        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Fibrer             | 10               | 11         |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Protein            | 9                | 9          |
| 4602                  | Fiskpinnar ugnstekta                                    |                    |                  |            |
| 4607                  | Skarpsill   |                    |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Zink               | 1,32             | 1,31       |
| 4659                  | Olivolja extra jungfruolja                              |                    |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Natrium            | 1299             | 1303       |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Selen              | 6,2              | 6,3        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Niacin             | 0,4              | 0,4        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Niacinekvivalenter | 2,0              | 2,0        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Tiamin             | 0,1              | 0,1        |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat) | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 4937                  | Tomat körsbärstomat röd                                 |                    |                  |            |
| 4938                  | Tomat torkad m. olja avrunnen                           |                    |                  |            |
| 4939                  | Broccoli kokt u. salt frysvara                          |                    |                  |            |
| 4941                  | Spenat färsk  |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 5147                  | Julmust påskmust  |                               |                  |            |
| 5149                  | Slush drickf.   |                               |                  |            |
| 5150                  | Mandeldryck berikad                                       |                               |                  |            |
| 5152                  | Alkoläsk kolsyrad dryck vol. % 4-5                        |                               |                  |            |
| 5184                  | Tranbärsdryck drickf.                                     |                               |                  |            |
| 5188                  | Barngröt ätf. flerkorn m. frukt berikad (beräknat)        |                               |                  |            |
| 5190                  | Barngröt ätf. m. frukt berikad (beräknat)                 |                               |                  |            |
| 5727                  | Minimjolk fett < 0,1% berikad                             |                               |                  |            |
| 5753                  | Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)                       |                               |                  |            |
| 5758                  | Aioli (beräknat)  |                               |                  |            |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)   | Folat                         | 67               | 68         |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)   | Socket totalt                 | 1                | 2          |
| 6403                  | Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)   | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 5942                  | Julmust light   |                               |                  |            |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Magnesium                     | 22,0             | 22,2       |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Jod                           | 27,3             | 27,2       |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Järn                          | 1,0              | 1,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Kalcium                       | 39,5             | 39,9       |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Kalium                        | 196              | 197        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Vitamin D                     | 0,1              | 0,1        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Vitamin E                     | 1,2              | 1,2        |
| 5956                  | Havregurt naturell fett 2,2% berikad                      |                               |                  |            |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | β-Karoten                     | 234              | 234        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,1              | 0,1        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Oljesyra C18:1     | 0,7              | 0,7        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Linolsyra C18:2    | 0,3              | 0,3        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Salt               | 1                | 1          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Linolensyra C18:3  | 0,2              | 0,2        |
| 5957                  | Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad                                  |                    |                  |            |
| 5966                  | Korv falukorv tillagad kött 58%   |                    |                  |            |
| 6002                  | Gris skinkstek tillagad u. salt   |                    |                  |            |
| 6003                  | Gris ytterfilé tillagad   |                    |                  |            |
| 6005                  | Gris fläskfilé tillagad   |                    |                  |            |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Monosackarider     | 3                | 3          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Disackarider       | 0                | 0          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Energi (kJ)        | 306              | 307        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Energi (kcal)      | 73               | 73         |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Aska               | 2                | 2          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Vatten             | 80               | 80         |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Kolhydrater        | 9                | 9          |
| 6006                  | Nöt kalv lever tillagad   |                    |                  |            |
| 6008                  | Gris lever tillagad   |                    |                  |            |
| 6009                  | Kalkon rökt tunna skivor  |                    |                  |            |
| 6053                  | Cashewnötter rostade m. salt  |                    |                  |            |
| 6058                  | Kyckling bröstfilé tillagad u. skinn frysvara                           |                    |                  |            |
| 6079                  | Pannkaka tunn helfabrikat   |                    |                  |            |
| 6086                  | Frukostflingor müsli vete havre råg korn fullkorn m. frukt nötter fröer |                    |                  |            |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Protein            | 4                | 4          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Fibrer             | 4                | 4          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Fett               | 1,6              | 1,6        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Fosfor             | 54               | 54         |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Selen              | 0,1              | 0,1        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Natrium            | 305              | 305        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Vitamin A          | 23               | 23         |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Zink               | 0,43             | 0,43       |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)               | Retinol            | 4                | 4          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Vitamin C          | 12               | 12         |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Riboflavin         | 0,0              | 0,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Tiamin             | 0,0              | 0,0        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Niacinekvivalenter | 1,3              | 1,3        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Niacin             | 0,7              | 0,7        |
| 6089                  | Kvarg drickf. olika smaker   |                    |                  |            |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Socker totalt      | 4                | 4          |
| 6404                  | Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg.<br>(beräknat)             | Folat              | 19               | 19         |
| 6090                  | Kvarg smaksatt sötningsm.  |                    |                  |            |
| 6091                  | Kvarg smaksatt m. socker   |                    |                  |            |
| 6110                  | Frukostflingor fullkorn berikad typ Specialflingor                       |                    |                  |            |
| 6120                  | Pizza m. köttfärs frysvara   |                    |                  |            |
| 6121                  | Pizza m. köttstek frysvara   |                    |                  |            |
| 6122                  | Pizza m. tomat mozzarella veg. frysvara                                  |                    |                  |            |
| 6134                  | Äppeljuice konc.   |                    |                  |            |
| 6164                  | Senap sötstark   |                    |                  |            |
| 6165                  | Kokosolja  |                    |                  |            |
| 6166                  | Majonnäs m. sojabönlja fett 80%  |                    |                  |            |
| 6167                  | Majonnäs m. solrosolja fett 80%  |                    |                  |            |
| 6168                  | Kräfta kräftstjärtar konserv. u. lag                                     |                    |                  |            |
| 6170                  | Påläggskaviar m. färskost  |                    |                  |            |
| 6173                  | Lax vildfångad Sverige rå  |                    |                  |            |
| 6174                  | Lax odlad Norge fjordlax rå frysvara                                     |                    |                  |            |
| 6231                  | Välling för barn pulver fullkorn osötad berikad                          |                    |                  |            |
| 6234                  | Välling för barn pulver havre osötad berikad                             |                    |                  |            |
| 6235                  | Välling för barn pulver majs osötad berikad                              |                    |                  |            |
| 6236                  | Välling för barn pulver havre mjölkfri osötad berikad                    |                    |                  |            |
| 6239                  | Barngröt pulver havre m. banan äpple mjölkfri<br>osötad berikad          |                    |                  |            |
| 6240                  | Barngröt pulver naturell fullkorn osötad berikad                         |                    |                  |            |
| 6254                  | Fruktstång fruktgodis  |                    |                  |            |
| 6255                  | Fruktstång fruktgodis berikad  |                    |                  |            |
| 6257                  | Välling för barn drickf. fullkorn osötad berikad<br>(beräknat)           |                    |                  |            |
| 6259                  | Välling för barn drickf. mild havre osötad berikad<br>(beräknat)         |                    |                  |            |
| 6260                  | Välling för barn drickf. majs osötad berikad<br>(beräknat)               |                    |                  |            |
| 6261                  | Välling för barn drickf. havre mjölkfri osötad berikad<br>(beräknat)     |                    |                  |            |
| 6262                  | Barngröt ätf. havre m. banan äpple mjölkfri osötad<br>berikad (beräknat) |                    |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6266                  | Havreprotein pulled havre strimlor kylvara el. frysvara |                               |                  |            |
| 6272                  | Svampprotein bullar frysvara                            |                               |                  |            |
| 6273                  | Svampprotein nugget kylvara el. frysvara                |                               |                  |            |
| 6281                  | Svampprotein schnitzel kylvara el. frysvara             |                               |                  |            |
| 6290                  | Havreprotein pulled havre strimlor stekt (beräknat)     |                               |                  |            |
| 6299                  | Svampprotein nugget stekt (beräknat)                    |                               |                  |            |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                       | Folat                         | 3                | 3          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                       | Socket totalt                 | 3                | 3          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                       | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6426                  | Sojafärssås veg. (beräknat)                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6427                  | Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6313                  | Svampprotein schnitzel ugnsstekt (beräknat)             |                               |                  |            |
| 6338                  | Sås mango curry m. majonnäs kylvara (beräknat)          |                               |                  |            |
| 6355                  | Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)  |                               |                  |            |
| 6358                  | Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)   |                               |                  |            |
| 6362                  | Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat) |                               |                  |            |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Magnesium                     | 16,8             | 17,8       |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Jod                           | 6,9              | 6,9        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Järn                          | 0,4              | 0,5        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Kalcium                       | 58,9             | 59,0       |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Kalium                        | 263              | 274        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,3              | 0,3        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Vitamin D                     | 0,3              | 0,3        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Vitamin E                     | 1,0              | 1,2        |
| 6370                  | Karl-Alfredsås m. yoghurt spenat (beräknat)             |                               |                  |            |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | β-Karoten                     | 1083             | 1092       |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Myristinsyra C14:0            | 0,4              | 0,4        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Laurinsyra C12:0              | 0,1              | 0,1        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Palmitinsyra C16:0            | 1,3              | 1,3        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Stearinsyra C18:0             | 0,4              | 0,4        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Palmitoljesyra C16:1          | 0,1              | 0,1        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Oljesyra C18:1                | 2,1              | 2,1        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Linolsyra C18:2               | 0,6              | 0,6        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Salt                          | 0                | 0          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Linolensyra C18:3             | 0,2              | 0,2        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)       | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 6392                  | Senapskräm (beräknat)                                   |                               |                  |            |
| 6478                  | Öring Sverige höst rå                                   |                               |                  |            |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 6480                  | Kornflingor ångprep. fullkorn                            |                    |                  |            |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Kolesterol         | 10               | 10         |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Monosackarider     | 2                | 2          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Disackarider       | 3                | 2          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Energi (kJ)        | 444              | 444        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Energi (kcal)      | 106              | 106        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Aska               | 1                | 1          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Vatten             | 79               | 79         |
| 6481                  | Rågflingor ångprep. fullkorn                             |                    |                  |            |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Kolhydrater        | 9                | 9          |
| 6482                  | Veteflingor ångprep. fullkorn                            |                    |                  |            |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Protein            | 3                | 3          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Fibrer             | 2                | 2          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Fett               | 6,2              | 6,2        |
| 6651                  | Rapsolja berikad   |                    |                  |            |
| 6676                  | Durra el. andra sorghumarter mjöl                        |                    |                  |            |
| 6682                  | Sojasås shoyu  |                    |                  |            |
| 6790                  | Havregurt hallon berikad                                 |                    |                  |            |
| 6797                  | Havredryck fett 0,5 % eko. berikad                       |                    |                  |            |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Fosfor             | 68               | 69         |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Selen              | 0,3              | 0,4        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Natrium            | 51               | 54         |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Vitamin A          | 152              | 152        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Zink               | 0,58             | 0,60       |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Retinol            | 46               | 46         |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Vitamin C          | 8                | 8          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Tiamin             | 0,1              | 0,1        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Niacinekvivalenter | 1,3              | 1,4        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Niacin             | 0,8              | 0,9        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Vitamin B12        | 0,1              | 0,1        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Socker totalt      | 5                | 4          |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Folat              | 22               | 21         |
| 6429                  | Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)        | Fullkorn totalt    | 5                | 5          |
| 6801                  | Havregurt naturell fett 11 % berikad                     |                    |                  |            |
| 6802                  | Glass havreglass chokladfudge                            |                    |                  |            |
| 6803                  | Glass havreglass karamell hasselnöt                      |                    |                  |            |
| 6804                  | Glass havreglass karamell vanilj                         |                    |                  |            |
| 6813                  | Havredryck fett 3,0% berikad (beräknat)                  |                    |                  |            |
| 6814                  | Glass havreglass smaksatt (beräknat)                     |                    |                  |            |
| 6430                  | Medelhavssås m. grädde soltorkad tomat (beräknat)        | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6431                  | Sås m. grädde soltorkad tomat basilika vitlök (beräknat) | Avfall (skal etc.) | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Kalium                        | 168              | 170        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Kalcium                       | 44,7             | 46,0       |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Järn                          | 0,5              | 0,5        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Jod                           | 62,4             | 62,2       |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Magnesium                     | 10,3             | 10,8       |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,6              | 0,6        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | β-Karoten                     | 396              | 395        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Vitamin E                     | 1,2              | 1,2        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Vitamin D                     | 0,0              | 0,0        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,9              | 0,9        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 2,7              | 2,7        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,3              | 0,3        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,9              | 0,9        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,3              | 0,3        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 2,3              | 2,3        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,2              | 0,2        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Energi (kJ)                   | 475              | 478        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Monosackarider                | 3                | 2          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Kolesterol                    | 24               | 24         |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Kolhydrater                   | 5                | 5          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Vatten                        | 80               | 80         |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Aska                          | 2                | 2          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Energi (kcal)                 | 113              | 114        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Fosfor                        | 40               | 40         |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Fett                          | 9,4              | 9,4        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Fibrer                        | 2                | 2          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Protein                       | 2                | 2          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Retinol                       | 73               | 72         |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Zink                          | 0,29             | 0,29       |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Vitamin A                     | 107              | 107        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Natrium                       | 479              | 478        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Selen                         | 2,6              | 2,6        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Niacin                        | 0,6              | 0,6        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 1,0              | 1,0        |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)                       | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)                       | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)                       | Vitamin C                     | 26               | 26         |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)                       | Folat                         | 25               | 25         |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)                       | Socket totalt                 | 4                | 4          |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)                       | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6433                  | Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)                       | Vitamin B12                   | 0,1              | 0,1        |
| 6434                  | Pasta carbonara m. pasta sojaböner veg. (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6459                  | Köttfärsås Vivaldi nöt m. squash majs paprika rödlök ost (beräknat) | Selen                         | 2,1              | 2,3        |
| 6461                  | Chiapudding (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6462                  | Korv stroganoff hemlagad (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6463                  | Lasagne hemlagad (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6463                  | Lasagne hemlagad (beräknat)   | Selen                         | 1,6              | 2,4        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Kalium                        | 340              | 342        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Kalcium                       | 43,0             | 43,2       |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Järn                          | 3,4              | 4,5        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Jod                           | 6,8              | 0,0        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Magnesium                     | 110,0            | 114,0      |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 2          |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 2          |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Vitamin K                     | 2,2              | 2,2        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,1        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Palmitinsyra C16:0            | 1,0              | 0,6        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Linolsyra C18:2               | 2,7              | 1,7        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Oljesyra C18:1                | 2,4              | 1,5        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Energi (kJ)                   | 1569             | 1473       |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Kolhydrater                   | 64               | 59         |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Vatten                        | 10               | 9          |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Aska                          | 2                | 2          |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Energi (kcal)                 | 375              | 352        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Fosfor                        | 360              | 370        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Fett                          | 7,0              | 4,4        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Fibrer                        | 8                | 14         |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Protein                       | 10               | 11         |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Natrium                       | 1                | 1          |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Selen                         | 0,0              | 11,6       |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Niacinekvivalenter            | 2,4              | 2,7        |
| 6468                  | Havremjöl fullkorn  | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)                  | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Salt                          | 1                | 1          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Protein                       | 8                | 8          |
| 6479                  | Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)            | Selen                         | 2,0              | 2,3        |
| 6808                  | Havrebaserat bredbart pålägg vitlök gurka                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6809                  | Havredryck choklad fett 2,5 % berikad                         | Jod                           | 0,0              | 22,5       |
| 6812                  | Havregurt smaksatt berikad (beräknat)                         | Jod                           | 0,0              | 16,9       |
| 6815                  | Havrebaserat bredbart pålägg smaksatt (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 56                    | Rödbettsallad m. gräddfil (beräknat)                          | Avfall (skal etc.)            | 2                | 2          |
| 57                    | Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)               | Vitamin K                     |                  | 11,3       |
| 57                    | Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)               | Avfall (skal etc.)            | 17               | 17         |
| 58                    | Bearnaisesås hemlagad (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 96                    | Ost hårdost fett 28%  | Selen                         | 0,0              | 13,0       |
| 97                    | Ost hårdost fett 31%  | Selen                         | 0,0              | 10,0       |
| 185                   | Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 186                   | Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Kalium                        | 270              | 280        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Magnesium                     | 59,0             | 56,0       |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Kalcium                       | 45,0             | 65,0       |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Järn                          | 1,8              | 1,6        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Jod                           | 3,0              | 1,0        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 2          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 5          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Tiamin                        | 0,2              | 0,2        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Vitamin K                     |                  | 1,9        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Vitamin E                     | 1,2              | 1,5        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Palmitinsyra C16:0            | 1,0              | 0,6        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5% | Linolsyra C18:2               | 0,8              | 2,2        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 229                   | Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 230                   | Potatis höst rå   | Avfall (skal etc.)            | 22               | 20         |
| 262                   | Potatissoppa m. purjolök (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 263                   | Pytt i panna m. rotfrukt svamp veg. (beräknat)                | Avfall (skal etc.)            |                  | 15         |
| 264                   | Potatissallad m. vinägrettsås (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            | 10               | 1          |
| 304                   | Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)            |                  | 9          |
| 305                   | Morot kokt m. salt (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            | 16               | 5          |
| 306                   | Morot stuvad (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 307                   | Morotssoppa veg. (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 308                   | Ärtsoppa m. morot veg. (beräknat)                             | Avfall (skal etc.)            | 2                | 1          |
| 349                   | Nässlor förvållda   | Avfall (skal etc.)            | 10               | 0          |
| 350                   | Paprika grön  | Avfall (skal etc.)            | 15               | 18         |
| 354                   | Purjolök  | Avfall (skal etc.)            | 16               | 8          |
| 355                   | Rödkål  | Avfall (skal etc.)            | 20               | 9          |
| 392                   | Paprika grön gul röd (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)            | 15               | 17         |
| 433                   | Blomkål gratinerad (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 16         |
| 433                   | Blomkål gratinerad (beräknat)                                 | Selen                         | 1,5              | 1,9        |
| 434                   | Blomkål kokt m. salt (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)            | 21               | 33         |
| 435                   | Blomkål stuvad (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 19         |
| 436                   | Gröna bönor stuvade (beräknat)                                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 437                   | Grönkålssoppa (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 462                   | Tomatsalsa kall (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 464                   | Vitkålssoppa tillagad veg. (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 7          |
| 465                   | Vitkål kokt m. salt (beräknat)                                | Avfall (skal etc.)            | 20               | 14         |
| 466                   | Brunkål (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 13         |
| 467                   | Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)                          | Avfall (skal etc.)            | 16               | 11         |
| 468                   | Vitkålssallad m. lingonsylt (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)            | 15               | 10         |
| 469                   | Aubergine kokt m. salt (beräknat)                             | Avfall (skal etc.)            | 24               | 6          |
| 470                   | Aubergine stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 506                   | Minestrone-soppa (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)            | 6                | 4          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Kalium                        | 100              | 100        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Kalcium                       | 26,6             | 26,6       |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Järn                          | 0,3              | 0,3        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Jod                           | 37,7             | 37,7       |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Magnesium                     | 8,9              | 8,9        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Vitamin E                     | 0,6              | 0,6        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Palmitinsyra C16:0            | 0,6              | 0,6        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Stearinsyra C18:0             | 0,3              | 0,3        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Myristinsyra C14:0            | 0,1              | 0,1        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                        | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Linolsyra C18:2               | 0,4              | 0,4        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Oljesyra C18:1                | 1,6              | 1,6        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Salt                          | 1                | 1          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Energi (kJ)                   | 238              | 238        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Kolhydrater                   | 3                | 3          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Vatten                        | 88               | 88         |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Aska                          | 1                | 1          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Energi (kcal)                 | 57               | 57         |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Fett                          | 3,5              | 3,5        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Fibrer                        | 1                | 1          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Protein                       | 3                | 3          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Fosfor                        | 40               | 40         |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Zink                          | 0,57             | 0,57       |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Natrium                       | 384              | 384        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Selen                         | 1,1              | 1,1        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Niacinekvalenter              | 1,2              | 1,2        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Niacin                        | 0,6              | 0,6        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Socker totalt                 | 3                | 3          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Folat                         | 7                | 7          |
| 508                   | Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)                     | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 548                   | Rabarber tillagad u. socker                                | Avfall (skal etc.)            | 10               | 0          |
| 638                   | Fruksallad (beräknat)                                      | Salt                          | 0                | 0          |
| 638                   | Fruksallad (beräknat)                                      | Energi (kJ)                   | 235              | 235        |
| 638                   | Fruksallad (beräknat)                                      | Energi (kcal)                 | 56               | 56         |
| 638                   | Fruksallad (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            | 19               | 19         |
| 638                   | Fruksallad (beräknat)                                      | Kolhydrater                   | 12               | 12         |
| 638                   | Fruksallad (beräknat)                                      | Fibrer                        | 2                | 2          |
| 641                   | Apelsinjuice färskpressad                                  | Disackarider                  | 1                | 4          |
| 641                   | Apelsinjuice färskpressad                                  | Monosackarider                | 5                | 4          |
| 641                   | Apelsinjuice färskpressad                                  | Socker totalt                 | 6                | 8          |
| 647                   | Småcitrusjuice färskpressad                                | Avfall (skal etc.)            | 54               | 0          |
| 747                   | Crêpefyllning m. spenat färskost fetaost skinka (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 748                   | Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 748                   | Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)                      | Selen                         | 2,1              | 2,5        |
| 773                   | Pizza veg. (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 774                   | Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)                | Avfall (skal etc.)            | 0                | 0          |
| 774                   | Pizza Margherita m. ost tomatsås (beräknat)                | Selen                         | 3,5              | 4,6        |
| 824                   | Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.                         | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 824                   | Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.                         | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 824                   | Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.                         | Summa fleromättade fettsyror  | 6                | 6          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                 | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 824                   | Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.             | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 824                   | Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.             | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 824                   | Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.             | Salt                          | 1                | 2          |
| 971                   | Gris fläskkotlett rå fettkant 5 mm             | Avfall (skal etc.)            | 20               | 25         |
| 1008                  | Gris skinka lufttorkad italiensk               | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 1008                  | Gris skinka lufttorkad italiensk               | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1008                  | Gris skinka lufttorkad italiensk               | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1008                  | Gris skinka lufttorkad italiensk               | Protein                       | 32               | 32         |
| 1019                  | Gris kött kokt m. salt (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            | 20               | 22         |
| 1075                  | Gryta lamm m. lök tomat (beräknat)             | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1078                  | Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1080                  | Renskav brynt m. matfett salt (beräknat)       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1081                  | Gryta renskavsgryta (beräknat)                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 1082                  | Skinksås (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1083                  | Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)              | Niacin                        | 2,7              | 2,7        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)              | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)              | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)              | Folat                         | 11               | 11         |
| 1120                  | Köttbullar gris stekta (beräknat)              | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 1121                  | Köttfärssås gris (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1124                  | Nöt färs stekt tacokryddad (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Jod                           | 90,5             | 90,4       |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Järn                          | 1,5              | 1,5        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Kalcium                       | 37,2             | 38,2       |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Kalium                        | 184              | 185        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Magnesium                     | 19,9             | 19,7       |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Summa mättade fettsyror       | 7                | 7          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Summa enkelomättade fettsyror | 6                | 6          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Vitamin E                     | 1,0              | 1,0        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Myristinsyra C14:0            | 0,4              | 0,4        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Stearinsyra C18:0             | 2,8              | 2,8        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Palmitinsyra C16:0            | 3,0              | 3,0        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Linolsyra C18:2               | 0,7              | 0,8        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Oljesyra C18:1                | 5,2              | 5,4        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Salt                          | 2                | 2          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Energi (kJ)                   | 906              | 907        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Energi (kcal)                 | 217              | 217        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                 | Aska                          | 2                | 2          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Vatten                        | 62               | 62         |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Kolhydrater                   | 5                | 4          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Protein                       | 15               | 15         |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Fett                          | 15,2             | 15,4       |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Fosfor                        | 155              | 154        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Selen                         | 8,7              | 8,7        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Natrium                       | 738              | 740        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Zink                          | 3,02             | 3,02       |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Niacin                        | 3,5              | 3,5        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Niacinekvivalenter            | 6,3              | 6,3        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Folat                         | 11               | 11         |
| 1125                  | Pannbiff lamm stekt (beräknat)                   | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Magnesium                     | 23,7             | 23,5       |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Kalium                        | 229              | 229        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Kalcium                       | 32,6             | 33,6       |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Järn                          | 0,9              | 0,8        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Jod                           | 84,3             | 84,2       |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Vitamin E                     | 0,9              | 0,9        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Tiamin                        | 0,4              | 0,4        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 3,0              | 3,0        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 1,7              | 1,7        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,3              | 4,5        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,1              | 1,1        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Salt                          | 2                | 2          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Energi (kJ)                   | 765              | 767        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Kolhydrater                   | 5                | 4          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Vatten                        | 66               | 66         |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Aska                          | 3                | 3          |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Energi (kcal)                 | 183              | 183        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Fosfor                        | 174              | 173        |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Fett                          | 12,0             | 12,1       |
| 1126                  | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Fibrer                        | 0                | 1          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                                 | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Protein                       | 14                       | 14                |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Zink                          | 2,33                     | 2,33              |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Natrium                       | 701                      | 703               |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Selen                         | 6,5                      | 6,5               |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Niacinekvivalenter            | 5,5                      | 5,5               |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Niacin                        | 2,8                      | 2,7               |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Riboflavin                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Socket totalt                 | 1                        | 1                 |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Folat                         | 10                       | 10                |
| 1126                          | Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)      | Vitamin B6                    | 0,3                      | 0,3               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Jod                           | 85,3                     | 85,2              |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Järn                          | 1,3                      | 1,3               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Kalcium                       | 32,9                     | 33,9              |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Kalium                        | 216                      | 217               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Magnesium                     | 22,1                     | 22,0              |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 5                        | 4                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                        | 5                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Tiamin                        | 0,2                      | 0,2               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Vitamin E                     | 0,9                      | 1,0               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,2                      | 0,2               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 1,5                      | 1,5               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 2,6                      | 2,6               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,7                      | 0,8               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,0                      | 4,1               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Salt                          | 2                        | 2                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Energi (kJ)                   | 738                      | 740               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Energi (kcal)                 | 177                      | 177               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Aska                          | 3                        | 3                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Vatten                        | 66                       | 66                |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                                 | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 1                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Kolhydrater                   | 5                        | 4                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Protein                       | 15                       | 15                |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Fibrer                        | 0                        | 1                 |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Fett                          | 10,7                     | 10,8              |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Fosfor                        | 166                      | 165               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Selen                         | 6,4                      | 6,4               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Natrium                       | 712                      | 714               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Zink                          | 3,08                     | 3,08              |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Riboflavin                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Niacin                        | 3,0                      | 3,0               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Niacinekvalenter              | 5,9                      | 5,9               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Folat                         | 10                       | 10                |
| 1127                          | Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat) | Socker totalt                 | 1                        | 1                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Magnesium                     | 21,4                     | 21,3              |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Kalium                        | 202                      | 203               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Kalcium                       | 34,6                     | 35,7              |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Järn                          | 1,8                      | 1,8               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Jod                           | 90,1                     | 90,0              |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Summa enkelomättade fettsyror | 4                        | 4                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Summa mättade fettsyror       | 4                        | 4                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Vitamin E                     | 1,1                      | 1,1               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Palmitinsyra C16:0            | 2,3                      | 2,2               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Stearinsyra C18:0             | 1,3                      | 1,3               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Myristinsyra C14:0            | 0,3                      | 0,3               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Oljesyra C18:1                | 3,8                      | 3,9               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Linolsyra C18:2               | 0,4                      | 0,5               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Salt                          | 2                        | 2                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Energi (kJ)                   | 742                      | 744               |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Kolhydrater                   | 5                        | 4                 |
| 1128                          | Pannbiff nöt stekt (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            |                          | 1                 |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                      | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Vatten                        | 65               | 65         |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Aska                          | 3                | 3          |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Energi (kcal)                 | 177              | 178        |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Fosfor                        | 166              | 165        |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Fett                          | 9,9              | 10,0       |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Protein                       | 17               | 17         |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Zink                          | 4,00             | 4,00       |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Natrium                       | 753              | 755        |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Selen                         | 6,5              | 6,5        |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Niacinekvalenter              | 6,6              | 6,6        |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Niacin                        | 3,4              | 3,4        |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | socker totalt                 | 1                | 1          |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Folat                         | 12               | 13         |
| 1128                  | Pannbiff nötkött stekt (beräknat)   | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Jod                           | 89,0             | 88,9       |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Järn                          | 1,3              | 1,3        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Kalcium                       | 34,3             | 35,4       |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Kalium                        | 214              | 215        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Magnesium                     | 23,1             | 22,9       |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Tiamin                        | 0,2              | 0,2        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Vitamin E                     | 1,0              | 1,0        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 1,5              | 1,5        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 2,7              | 2,7        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,8              | 0,8        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,1              | 4,3        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Salt                          | 2                | 2          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 770              | 772        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 184              | 184        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Aska                          | 3                | 3          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Vatten                        | 65               | 65         |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Kolhydrater                   | 5                | 4          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Protein                       | 16               | 16         |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat) | Fett                          | 11,2             | 11,3       |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                        | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Fosfor                        | 174              | 173        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Selen                         | 6,7              | 6,7        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Natrium                       | 742              | 744        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Zink                          | 3,22             | 3,21       |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Niacin                        | 3,1              | 3,1        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Niacinekvivalenter            | 6,2              | 6,1        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Folat                         | 12               | 12         |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 1129                  | Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)   | Socker totalt                 | 1                | 1          |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Magnesium                     | 18,9             | 18,6       |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Kalium                        | 200              | 204        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Kalcium                       | 31,1             | 36,5       |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Järn                          | 1,2              | 1,1        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Jod                           | 49,6             | 50,0       |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Vitamin E                     | 2,0              | 2,0        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Tiamin                        | 0,2              | 0,1        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Palmitinsyra C16:0            | 1,7              | 1,7        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Stearinsyra C18:0             | 0,9              | 0,8        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Oljesyra C18:1                | 3,5              | 3,4        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Linolsyra C18:2               | 0,9              | 0,9        |
| 1130                  | Parisersmörgås (beräknat)             | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 1165                  | Kyckling kött rå m. skinn             | Avfall (skal etc.)            | 0                | 3          |
| 1166                  | Kyckling bröstfilé rå m. skinn        | Avfall (skal etc.)            | 42               | 3          |
| 1167                  | Kyckling lår rå m. skinn              | Avfall (skal etc.)            | 42               | 25         |
| 1168                  | Kyckling vinge rå m. skinn            | Avfall (skal etc.)            | 42               | 38         |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Magnesium                     | 32,3             | 32,2       |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Kalium                        | 371              | 371        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Kalcium                       | 25,9             | 26,8       |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Järn                          | 0,5              | 0,5        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Jod                           | 77,5             | 77,4       |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 5          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Vitamin E                     | 3,0              | 3,0        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,7              | 0,7        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,3              | 4,4        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                        | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,5              | 1,5        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 808              | 809        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Kolhydrater                   | 7                | 6          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Vatten                        | 60               | 60         |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 48         |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Aska                          | 3                | 3          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 193              | 193        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Fosfor                        | 256              | 255        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Fett                          | 8,5              | 8,6        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Protein                       | 22               | 22         |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Zink                          | 0,74             | 0,74       |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Natrium                       | 598              | 599        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Selen                         | 47,8             | 47,9       |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 9,7              | 9,7        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Niacin                        | 5,5              | 5,5        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Socker totalt                 | 0                | 0          |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Folat                         | 19               | 19         |
| 1305                  | Abborre filé panerad stekt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,4              | 0,4        |
| 1306                  | Fisk friterad (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            |                  | 19         |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Magnesium                     | 27,7             | 27,6       |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Kalium                        | 361              | 361        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Kalcium                       | 72,8             | 73,6       |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Järn                          | 0,6              | 0,6        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Summa fleromättade fettsyror  | 5                | 5          |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Summa enkelomättade fettsyror | 6                | 6          |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Summa mättade fettsyror       | 3                | 2          |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Vitamin E                     | 3,8              | 3,8        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Palmitinsyra C16:0            | 1,7              | 1,7        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Stearinsyra C18:0             | 0,4              | 0,4        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Oljesyra C18:1                | 5,1              | 5,2        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Linolsyra C18:2               | 1,6              | 1,7        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Salt                          | 1                | 1          |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Energi (kJ)                   | 956              | 957        |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Kolhydrater                   | 6                | 6          |
| 1309                  | Regnbågslax panerad stekt (beräknat)  | Vatten                        | 58               | 58         |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 31                |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 228                      | 228               |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Fosfor                        | 256                      | 256               |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Fett                          | 14,3                     | 14,4              |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Fibrer                        | 0                        | 0                 |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Protein                       | 19                       | 19                |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Zink                          | 0,56                     | 0,56              |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Natrium                       | 560                      | 561               |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Selen                         | 26,6                     | 26,6              |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Niacinekvalenter              | 11,5                     | 11,5              |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Niacin                        | 7,9                      | 7,9               |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Socker totalt                 | 0                        | 0                 |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Folat                         | 28                       | 28                |
| 1309                          | Regnbågslax panerad stekt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,5                      | 0,5               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Jod                           | 81,5                     | 81,4              |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Järn                          | 0,5                      | 0,5               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Kalcium                       | 58,1                     | 59,0              |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Kalium                        | 435                      | 435               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Magnesium                     | 34,8                     | 34,6              |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Summa mättade fettsyror       | 1                        | 1                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Summa enkelomättade fettsyror | 4                        | 5                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Summa fleromättade fettsyror  | 2                        | 2                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Vitamin E                     | 2,8                      | 2,8               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Myristinsyra C14:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Stearinsyra C18:0             | 0,2                      | 0,2               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Palmitinsyra C16:0            | 0,6                      | 0,6               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Linolsyra C18:2               | 1,5                      | 1,5               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Oljesyra C18:1                | 4,2                      | 4,3               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Salt                          | 2                        | 2                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Energi (kJ)                   | 801                      | 802               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Energi (kcal)                 | 191                      | 191               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Aska                          | 3                        | 3                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Avfall (skal etc.)            |                          | 38                |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Vatten                        | 59                       | 59                |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Kolhydrater                   | 7                        | 6                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Protein                       | 23                       | 23                |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Fibrer                        | 0                        | 1                 |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Fett                          | 8,1                      | 8,2               |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Fosfor                        | 276                      | 275               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Selen                         | 22,8                     | 22,8              |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Natrium                       | 608                      | 609               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Zink                          | 1,01                     | 1,01              |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Niacin                        | 3,2                      | 3,2               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Niacinekvivalenter            | 7,4                      | 7,4               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Vitamin B6                    | 0,3                      | 0,3               |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Folat                         | 17                       | 18                |
| 1311                          | Gädda panerad stekt (beräknat)       | Socker totalt                 | 0                        | 0                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Magnesium                     | 23,7                     | 23,6              |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Kalium                        | 340                      | 341               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Kalcium                       | 13,4                     | 14,2              |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Järn                          | 0,4                      | 0,4               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Jod                           | 71,2                     | 71,2              |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 3                        | 3                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 8                        | 8                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 2                        | 2                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Vitamin E                     | 4,4                      | 4,5               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 1,2                      | 1,2               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,3                      | 0,3               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,2                      | 0,2               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 5,4                      | 5,6               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,4                      | 1,4               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 885                      | 886               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Kolhydrater                   | 6                        | 6                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Vatten                        | 61                       | 61                |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 17                |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 212                      | 212               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Fosfor                        | 198                      | 198               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Fett                          | 13,6                     | 13,7              |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Fibrer                        | 0                        | 1                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Protein                       | 16                       | 16                |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Zink                          | 0,53                     | 0,53              |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Natrium                       | 585                      | 586               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Selen                         | 58,6                     | 58,6              |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 5,8                      | 5,8               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Niacin                        | 2,8                      | 2,8               |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Tiamin                        | 0,0                      | 0,0               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Socket totalt                 | 0                        | 0                 |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Folat                         | 11                       | 11                |
| 1313                          | Hällefundra panerad stekt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1314                          | Kolja kokt m. salt (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            | 86                       | 52                |
| 1360                          | Laxmousse (beräknat)                 | Avfall (skal etc.)            | 16                       | 16                |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Jod                           | 20,3                     | 20,3              |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Järn                          | 0,8                      | 0,8               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Kalcium                       | 22,5                     | 22,9              |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Kalium                        | 255                      | 255               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Magnesium                     | 21,2                     | 21,1              |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Summa mättade fettsyror       | 2                        | 2                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Summa enkelomättade fettsyror | 5                        | 6                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Summa fleromättade fettsyror  | 3                        | 3                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Vitamin E                     | 2,0                      | 2,0               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Myristinsyra C14:0            | 0,3                      | 0,3               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Stearinsyra C18:0             | 0,4                      | 0,4               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Palmitinsyra C16:0            | 1,2                      | 1,2               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Linolsyra C18:2               | 1,4                      | 1,4               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Oljesyra C18:1                | 4,5                      | 4,5               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Monosackarider                | 1                        | 1                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Energi (kJ)                   | 802                      | 802               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Energi (kcal)                 | 192                      | 192               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Avfall (skal etc.)            |                          | 3                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Vatten                        | 63                       | 63                |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Kolhydrater                   | 14                       | 14                |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Protein                       | 9                        | 9                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Fibrer                        | 2                        | 2                 |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Fett                          | 10,8                     | 10,9              |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Fosfor                        | 88                       | 88                |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Selen                         | 6,9                      | 6,9               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Natrium                       | 341                      | 342               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Zink                          | 0,92                     | 0,92              |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Niacin                        | 2,6                      | 2,6               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Niacinekvivalenter            | 4,3                      | 4,3               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Vitamin B6                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1361                          | Sillbullar (beräknat)                | Folat                         | 13                       | 13                |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 1361                  | Sillbullar (beräknat)   | Socker totalt                 | 1                | 1          |
| 1362                  | Sillsallad (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            | 4                | 2          |
| 1363                  | Sushi nigiri m. lax (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 14         |
| 1364                  | Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 8          |
| 1365                  | Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 12         |
| 1366                  | Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 1367                  | Sallad m. tonfisk potatis bönor tomat sallad u. dressing (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 5                | 2          |
| 1410                  | Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            | 17               | 16         |
| 1411                  | Räka stuvad (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 18         |
| 1412                  | Räksoppa ätf. (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 12         |
| 1485                  | Korv kycklingkorv mager   | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 1485                  | Korv kycklingkorv mager   | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 1485                  | Korv kycklingkorv mager   | Salt                          | 2                | 2          |
| 1485                  | Korv kycklingkorv mager   | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1485                  | Korv kycklingkorv mager   | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 1486                  | Korv kycklingkorv halal   | Summa enkelomättade fettsyror | 7                | 7          |
| 1486                  | Korv kycklingkorv halal   | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 3          |
| 1486                  | Korv kycklingkorv halal   | Salt                          | 2                | 2          |
| 1486                  | Korv kycklingkorv halal   | Protein                       | 12               | 12         |
| 1639                  | Deg mördeg gräddad (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1640                  | Deg smördeg gräddad (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1642                  | Deg filodeg kylvara el. frysvara                                    | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 1          |
| 1642                  | Deg filodeg kylvara el. frysvara                                    | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 1642                  | Deg filodeg kylvara el. frysvara                                    | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 1642                  | Deg filodeg kylvara el. frysvara                                    | Salt                          | 1                | 1          |
| 1642                  | Deg filodeg kylvara el. frysvara                                    | Disackarider                  | 3                | 3          |
| 1642                  | Deg filodeg kylvara el. frysvara                                    | Protein                       | 8                | 8          |
| 1672                  | Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Magnesium                     | 12,6             | 16,0       |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Kalium                        | 141              | 170        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Kalcium                       | 26,1             | 52,0       |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Jod                           | 11,0             | 12,0       |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Summa fleromättade fettsyror  | 5                | 3          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,1        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Summa enkelomättade fettsyror | 9                | 9          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | β-Karoten                     | 3                | 0          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Vitamin K                     | 28,7             | 21,3       |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Vitamin D                     | 0,2              | 0,0        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Vitamin E                     | 3,8              | 4,3        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Palmitinsyra C16:0            | 0,9              | 0,8        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka                                     | Stearinsyra C18:0             | 0,3              | 0,2        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                            | Näringsämne          | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|----------------------|------------------|------------|
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Myristinsyra C14:0   | 0,0              | 0,0        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Linolsyra C18:2      | 3,1              | 2,6        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Oljesyra C18:1       | 8,6              | 8,6        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Palmitoljesyra C16:1 | 0,1              | 0,1        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Arakidinsyra C20:0   | 0,1              | 0,1        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Salt                 | 1                | 1          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Arakidonsyra C20:4   | 0,0              | 0,0        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Linolensyra C18:3    | 1,4              | 0,9        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Energi (kJ)          | 1637             | 1565       |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Disackarider         | 32               | 33         |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Monosackarider       | 0                | 2          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Kolesterol           | 47               | 27         |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Kolhydrater          | 55               | 56         |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Aska                 | 2                | 1          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Vatten               | 20               | 21         |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Energi (kcal)        | 391              | 374        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Fosfor               | 160              | 140        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Fett                 | 15,9             | 14,1       |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Fibrer               | 2                | 3          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Protein              | 6                | 4          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Retinol              | 24               | 0          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Vitamin A            | 25               | 0          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Zink                 | 0,55             | 0,33       |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Natrium              | 369              | 370        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Selen                | 4,7              | 3,0        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Vitamin B12          | 0,2              | 0,0        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Niacinekvivalenter   | 2,9              | 1,3        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Niacin               | 1,3              | 0,3        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Riboflavin           | 0,2              | 0,1        |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Socker totalt        | 32               | 35         |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Folat                | 16               | 6          |
| 1678                  | Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka           | Vitamin B6           | 0,1              | 0,0        |
| 1679                  | Mjuk kaka tårtpotten (beräknat)           | Avfall (skal etc.)   | 5                | 5          |
| 1681                  | Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)       | Avfall (skal etc.)   |                  | 2          |
| 1682                  | Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)           | Avfall (skal etc.)   |                  | 2          |
| 1683                  | Mjuk kaka nötkaka (beräknat)              | Avfall (skal etc.)   | 27               | 26         |
| 1684                  | Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat) | Avfall (skal etc.)   |                  | 2          |
| 1716                  | Mellangrädde fett 27%                     | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 1727                  | Gräddfyllsäs fett 9% (beräknat)           | Avfall (skal etc.)   | 2                | 2          |
| 1781                  | Rabarberpaj (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 1782                  | Äppelpaj m. lock (beräknat)               | Salt                 | 0                | 0          |
| 1782                  | Äppelpaj m. lock (beräknat)               | Monosackarider       | 3                | 3          |
| 1782                  | Äppelpaj m. lock (beräknat)               | Disackarider         | 9                | 9          |
| 1782                  | Äppelpaj m. lock (beräknat)               | Avfall (skal etc.)   |                  | 4          |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1995                  | Currysås hemlagad (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1996                  | Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1997                  | Korintsås (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2000                  | Tomatsås kryddstark (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)            | 2                | 1          |
| 2001                  | Dillsås (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2002                  | Äggsås m. persilja (beräknat)                                | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 2041                  | Vaniljvisp fett 12%  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2043                  | Crème fraiche smaksatt fett 13%                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2044                  | Crème fraiche smaksatt fett 28%                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2046                  | Mini fraiche fett 5%   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2047                  | Mjukost smältost fett 13% typ grevé                          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2048                  | Filmjök naturell fett 4,2%                                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2049                  | Fruktyoghurt olika smaker fett 3,6%                          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2051                  | Vit choklad  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2080                  | Nässlor stuvade (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2081                  | Kantarell stuvad (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 2083                  | Gryta ratatouille veg. (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)            | 9                | 5          |
| 2085                  | Potatisgratäng m. matlagingsbrädde ost hemlagad (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            | 16               | 12         |
| 2085                  | Potatisgratäng m. matlagingsbrädde ost hemlagad (beräknat)   | Selen                         | 1,0              | 1,6        |
| 2092                  | Sjömansbiff (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2093                  | Gryta kreolsk gryta (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 2096                  | Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 2098                  | Skinkröra kall (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 2197                  | Ägggröra (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 11         |
| 2214                  | Aloe vera juice naturell                                     | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 2214                  | Aloe vera juice naturell                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2216                  | Aloe vera juice m. grönt te                                  | Salt                          | 0                | 0          |
| 2216                  | Aloe vera juice m. grönt te                                  | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 2216                  | Aloe vera juice m. grönt te                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2217                  | Aloe vera-dryck m. tranbär äpple                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2218                  | Aloe vera-dryck naturell                                     | Salt                          | 0                | 0          |
| 2218                  | Aloe vera-dryck naturell                                     | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 2218                  | Aloe vera-dryck naturell                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2219                  | Toscaglasyr (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 25         |
| 2220                  | Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri                     | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 2220                  | Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri                     | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2220                  | Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri                     | Salt                          | 0                | 0          |
| 2220                  | Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri                     | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 2220                  | Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2220                  | Pasta makaroner spagetti okokt glutenfri                     | Protein                       | 7                | 7          |
| 2221                  | Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri                 | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2221                  | Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri                 | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 2403                  | Bordsmargarin mjölkfri fett 70% berikad typ Carlshamn      | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2404                  | Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2468                  | Tilapia rå   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2472                  | Lättmargarin fett 28% berikad typ Mini Lätta               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2474                  | Flytande margarin fett 79% berikad typ Becel               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2475                  | Ris basmati okokt  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2477                  | Ris jasmin okokt   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2518                  | Ris snabbis kokt salt 1% (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2519                  | Ris snabbis kokt m. salt (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2520                  | Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2520                  | Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 2520                  | Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 2520                  | Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Salt                          | 0                | 0          |
| 2520                  | Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2520                  | Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Protein                       | 1                | 1          |
| 2521                  | Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2521                  | Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2521                  | Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Salt                          | 0                | 0          |
| 2521                  | Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 2521                  | Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2521                  | Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat) | Protein                       | 3                | 3          |
| 2522                  | Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)          | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2522                  | Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)          | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2522                  | Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)          | Salt                          | 0                | 0          |
| 2522                  | Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)          | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 2522                  | Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2522                  | Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)          | Protein                       | 3                | 3          |
| 2548                  | Gryta kalops älg (beräknat)                                | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2552                  | Älg högre rå   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3760                  | Vita bönor torkade kokta m. salt                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3761                  | Stora vita bönor konserv. u. lag                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3762                  | Kikärtor torkade kokta m. salt                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3765                  | Sötpotatis rå  | Avfall (skal etc.)            |                  | 20         |
| 3786                  | Dinkelmjöl fullkorn  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3790                  | Bröd rågsikt fibrer ca 7%                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska                     | Jod                           | 0,0              | 2,2        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska                     | Järn                          | 0,8              | 0,7        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Kalcium                       | 16,4             | 43,3       |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Kalium                        | 114              | 132        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Magnesium                     | 20,3             | 19,1       |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 1          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Vitamin E                     | 0,6              | 0,6        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Tiamin                        | 0,4              | 0,1        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Vitamin K                     | 5,7              | 2,6        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Palmitinsyra C16:0            | 0,2              | 0,2        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,0        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Oljesyra C18:1                | 1,5              | 1,2        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Linolsyra C18:2               | 0,7              | 0,6        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Linolensyra C18:3             | 0,3              | 0,2        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Salt                          | 1                | 1          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Energi (kcal)                 | 247              | 249        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Monosackarider                | 0                | 1          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Disackarider                  | 2                | 3          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Energi (kJ)                   | 1034             | 1044       |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Aska                          | 1                | 2          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Vatten                        | 40               | 38         |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Kolhydrater                   | 42               | 44         |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Protein                       | 7                | 9          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Fibrer                        | 5                | 5          |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Fett                          | 4,2              | 3,0        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Fosfor                        | 76               | 81         |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Zink                          | 0,66             | 0,68       |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Selen                         | 5,1              | 2,2        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Natrium                       | 386              | 418        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Riboflavin                    | 0,0              | 0,1        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Niacinekvivalenter            | 2,3              | 2,4        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Niacin                        | 1,1              | 1,0        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Vitamin B6                    | 0,3              | 0,0        |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Folat                         | 20               | 37         |
| 3791                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska        | Socker totalt                 | 2                | 4          |
| 3793                  | Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 19% typ Rågi | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Jod                           | 1,1              | 2,3        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Järn                          | 1,1              | 1,2        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Kalcium                       | 39,0             | 51,7       |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Kalium                        | 209              | 208        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Magnesium                     | 35,3             | 36,3       |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 2          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Vitamin E                     | 0,5              | 0,8        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Tiamin                        | 0,2              | 0,2        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Vitamin K                     | 2,5              | 3,2        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Palmitinsyra C16:0            | 0,1              | 0,2        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Oljesyra C18:1                | 0,7              | 1,6        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Linolsyra C18:2               | 0,5              | 0,9        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,2        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Salt                          | 1                | 1          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Energi (kcal)                 | 248              | 256        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Monosackarider                | 8                | 7          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Disackarider                  | 2                | 4          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Energi (kJ)                   | 1036             | 1070       |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%                                   | Aska                          | 1                | 1          |
| 4131                  | Palmolja  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4134                  | Ägg stekt eko. (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 13         |
| 4135                  | Ägg kokt eko. (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 12         |
| 4183                  | Färs stekt m. salt (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4226                  | Pangasiusmal rå   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4385                  | Potatis Solist rå   | Avfall (skal etc.)            |                  | 20         |
| 4386                  | Potatis Swift rå  | Avfall (skal etc.)            |                  | 20         |
| 4608                  | Sill inlagd u. lag  | Avfall (skal etc.)            | 30               | 0          |
| 4609                  | Sill höstsill inlagd u. lag   | Avfall (skal etc.)            | 30               | 0          |
| 4610                  | Sill inlagd senapssill u. sås   | Avfall (skal etc.)            | 30               | 0          |
| 4611                  | Kapkummel rå  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4612                  | Guldsparid rå   | Avfall (skal etc.)            |                  | 40         |
| 4613                  | Havsabborre rå  | Avfall (skal etc.)            |                  | 60         |
| 4615                  | Alaska pollock rå   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5067                  | Lamm kött rå  | Avfall (skal etc.)            | 30               | 0          |
| 5068                  | Lamm grytbitar rå   | Avfall (skal etc.)            | 30               | 0          |
| 5085                  | Bordsmargarin fett 80% berikad typ Flora original                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5087                  | Flytande matfettblandning fett 80% berikad typ Ica raps- och smörolja | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5136                  | Potatis höst kokt u. salt   | Avfall (skal etc.)            | 11               | 0          |
| 5865                  | Gula ärtor kokta m. salt  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5866                  | Bruna bönor torkade kokta m. salt                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5867                  | Gråärtor kokta m. salt  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5868                  | Åkerbönor torkade kokta m. salt                                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5869                  | Äpple Aroma rött  | Avfall (skal etc.)            |                  | 8          |
| 5870                  | Äpple Ingrid Marie rött   | Avfall (skal etc.)            |                  | 8          |
| 5871                  | Äpple Frida   | Avfall (skal etc.)            |                  | 8          |
| 5872                  | Äpple Golden delicious Granny Smith grönt                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 8          |
| 5875                  | Kyckling pulled chicken tillagad m. marinad                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6010                  | Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ middagskorv | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6038                  | Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 8          |
| 6052                  | Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)     | Avfall (skal etc.)            |                  | 19         |
| 6057                  | Gris kassler tillagad                                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6069                  | Drickyoghurt smaksatt fett ca 1%                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6146                  | Mathavre kokt m. salt                                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6154                  | Psylliumfröskal  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6157                  | Chiafrö  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6158                  | Hampfrö m. skal  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6159                  | Hampfrö u. skal  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6160                  | Vallmofrö  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6256                  | Barnmat klämmis m. gröt päron mango havre hirs konserv.  | Avfall (skal etc.)            | 8                | 0          |
| 6286                  | Soja- och veteprotein bullar ugnstekta (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6287                  | Sojaprotein färs stekt (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6288                  | Sojaprotein bitar stekta typ Tzay® (beräknat)            | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6289                  | Sojaprotein bitar stekta typ Oumph® (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6291                  | Sojaprotein färs stekt berikad (beräknat)                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6292                  | Soja- och veteprotein färs stekt (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Magnesium                     | 26,8             | 44,4       |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Jod                           | 0,0              | 1,6        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Järn                          | 13,6             | 9,6        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Kalcium                       | 77,6             | 240,0      |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Kalium                        | 76               | 304        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Summa mättade fettsyror       | 1                | 5          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,8        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Vitamin E                     | 0,5              | 0,5        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Vitamin K                     | 12,6             | 13,7       |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | β-Karoten                     | 18               | 29         |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Tiamin                        | 0,0              | 0,1        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 1,0        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 2,6        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Palmitinsyra C16:0            | 0,5              | 0,9        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,3        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Oljesyra C18:1                | 1,4              | 1,4        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Linolsyra C18:2               | 1,5              | 1,3        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Salt                          | 2                | 2          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                         | Linolensyra C18:3             | 0,3              | 0,2        |
| 6341                  | Ostsås m. kalkon (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6341                  | Ostsås m. kalkon (beräknat)                              | Selen                         | 4,3              | 5,0        |
| 6342                  | Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)         | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                            | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 6342                          | Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat) | Selen                         | 2,2                      | 2,6               |
| 6345                          | Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            | 13                       | 10                |
| 6348                          | Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            |                          | 11                |
| 6349                          | Lök stekt m. flytande matfett (beräknat)         | Avfall (skal etc.)            |                          | 7                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Magnesium                     | 9,6                      | 9,8               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Jod                           | 13,7                     | 13,7              |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Järn                          | 0,1                      | 0,2               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Kalcium                       | 66,7                     | 67,1              |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Kalium                        | 185                      | 185               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Summa enkelomättade fettsyror | 2                        | 2                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Summa mättade fettsyror       | 2                        | 2                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Summa fleromättade fettsyror  | 0                        | 0                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,3                      | 0,3               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Vitamin E                     | 0,7                      | 0,7               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | β-Karoten                     | 4864                     | 4857              |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Tiamin                        | 0,0                      | 0,0               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Myristinsyra C14:0            | 0,4                      | 0,4               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Laurinsyra C12:0              | 0,1                      | 0,1               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Palmitinsyra C16:0            | 1,2                      | 1,2               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Stearinsyra C18:0             | 0,4                      | 0,4               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Palmitoljesyra C16:1          | 0,1                      | 0,1               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Arakidinsyra C20:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Oljesyra C18:1                | 2,0                      | 2,0               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Linolsyra C18:2               | 0,3                      | 0,3               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Salt                          | 0                        | 0                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Linolensyra C18:3             | 0,0                      | 0,0               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Arakidonsyra C20:4            | 0,0                      | 0,0               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Kolesterol                    | 11                       | 11                |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Monosackarider                | 2                        | 2                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Disackarider                  | 3                        | 3                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Energi (kJ)                   | 346                      | 347               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Energi (kcal)                 | 82                       | 83                |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Aska                          | 1                        | 1                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Vatten                        | 85                       | 84                |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Avfall (skal etc.)            |                          | 3                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Kolhydrater                   | 6                        | 6                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Protein                       | 2                        | 2                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Fibrer                        | 1                        | 1                 |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Fett                          | 5,4                      | 5,4               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Fosfor                        | 56                       | 56                |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Selen                         | 0,1                      | 0,1               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Natrium                       | 90                       | 90                |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Vitamin A                     | 519                      | 518               |
| 6352                          | Tzatziki m. morot (beräknat)                     | Zink                          | 0,57                     | 0,58              |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Retinol                       | 37               | 37         |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Vitamin C                     | 3                | 3          |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Niacinekvivalenter            | 0,9              | 0,9        |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Niacin                        | 0,5              | 0,5        |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Vitamin B12                   | 0,1              | 0,1        |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Folat                         | 18               | 18         |
| 6352                  | Tzatziki m. morot (beräknat)                    | Socker totalt                 | 5                | 5          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Kalium                        | 137              | 143        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Kalcium                       | 35,5             | 37,8       |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Järn                          | 0,1              | 0,2        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Jod                           | 78,6             | 78,1       |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Magnesium                     | 9,1              | 10,0       |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Fettsyra 4:0-10:0             | 1,0              | 1,0        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Summa mättade fettsyror       | 7                | 6          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | β-Karoten                     | 521              | 519        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Vitamin E                     | 0,9              | 0,9        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Vitamin D                     | 0,1              | 0,1        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Stearinsyra C18:0             | 1,1              | 1,1        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Palmitinsyra C16:0            | 2,9              | 2,9        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)              | Laurinsyra C12:0              | 0,3              | 0,3        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,3              | 0,3        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 1,4              | 1,4        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,5              | 0,5        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,1              | 0,1        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 8,1              | 8,2        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 2,6              | 2,6        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 1,1              | 1,1        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Disackarider                  | 3                | 3          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Energi (kJ)                   | 1133             | 1136       |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Energi (kcal)                 | 271              | 271        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Aska                          | 2                | 2          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Vatten                        | 49               | 49         |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Kolhydrater                   | 24               | 24         |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Protein                       | 7                | 7          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat) | Fibrer                        | 2                | 2          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Fett                          | 15,8             | 15,9       |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Fosfor                        | 153              | 156        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Selen                         | 1,2              | 1,8        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Natrium                       | 496              | 496        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Vitamin A                     | 152              | 152        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Zink                          | 0,98             | 0,97       |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Niacinekvivalenter            | 2,0              | 2,0        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Niacin                        | 0,5              | 0,5        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Socker totalt                 | 4                | 4          |
| 6379                  | Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)              | Folat                         | 34               | 34         |
| 6380                  | Gryta kycklinggryta m. bönor kakao (beräknat)                | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Magnesium                     | 35,2             | 34,7       |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Järn                          | 0,6              | 0,5        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Kalcium                       | 32,1             | 35,2       |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Kalium                        | 345              | 347        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 9                | 9          |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Vitamin E                     | 1,4              | 1,4        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 1,4              | 1,3        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,4              | 0,4        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 4,2              | 4,1        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 1,2              | 1,2        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 3,2              | 3,7        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,6              | 0,8        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 1076             | 1080       |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 257              | 258        |
| 6381                  | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Aska                          | 2                | 2          |



| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>  | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Vatten                        | 52                       | 52                |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 21                |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Kolhydrater                   | 12                       | 11                |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Protein                       | 18                       | 18                |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Fibrer                        | 1                        | 2                 |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Fett                          | 14,9                     | 15,3              |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Fosfor                        | 222                      | 219               |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Selen                         | 23,4                     | 23,5              |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Natrium                       | 484                      | 490               |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Zink                          | 0,78                     | 0,77              |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 5,8                      | 5,7               |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Niacin                        | 2,5                      | 2,4               |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,1                      | 0,1               |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Socker totalt                 | 1                        | 1                 |
| 6381                          | Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnsstekt (beräknat) | Folat                         | 21                       | 21                |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Kalium                        | 520                      | 521               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Kalcium                       | 34,8                     | 37,4              |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Järn                          | 0,8                      | 0,8               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Magnesium                     | 41,9                     | 41,5              |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Summa fleromättade fettsyror  | 2                        | 2                 |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Summa mättade fettsyror       | 6                        | 6                 |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Summa enkelomättade fettsyror | 4                        | 4                 |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Vitamin E                     | 2,4                      | 2,4               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Stearinsyra C18:0             | 0,7                      | 0,7               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Palmitinsyra C16:0            | 3,3                      | 3,2               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Laurinsyra C12:0              | 0,3                      | 0,3               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Myristinsyra C14:0            | 0,6                      | 0,6               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Linolsyra C18:2               | 1,0                      | 1,2               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Oljesyra C18:1                | 3,8                      | 4,2               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Salt                          | 2                        | 2                 |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Energi (kJ)                   | 967                      | 970               |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Monosackarider                | 2                        | 2                 |
| 6382                          | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)           | Kolhydrater                   | 12                       | 11                |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 21         |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Vatten                        | 54               | 53         |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Aska                          | 3                | 3          |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Energi (kcal)                 | 231              | 232        |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Fosfor                        | 228              | 226        |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Fett                          | 12,0             | 12,3       |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Fibrer                        | 2                | 2          |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Protein                       | 18               | 18         |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Zink                          | 0,81             | 0,80       |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Natrium                       | 704              | 710        |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Selen                         | 23,0             | 23,0       |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Niacin                        | 2,7              | 2,7        |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Niacinekvivalenter            | 6,0              | 6,0        |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Folat                         | 19               | 20         |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Socket totalt                 | 3                | 3          |
| 6382                  | Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)                              | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Magnesium                     | 25,8             | 26,1       |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Jod                           | 4,8              | 4,8        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Järn                          | 0,2              | 0,3        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Kalcium                       | 75,3             | 76,3       |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Kalium                        | 256              | 258        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 10               | 10         |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 1,5              | 1,5        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Vitamin D                     | 0,3              | 0,3        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Vitamin E                     | 1,1              | 1,1        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | β-Karoten                     | 95               | 95         |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 1,5              | 1,5        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,5              | 0,5        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 4,4              | 4,4        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 1,7              | 1,7        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,2              | 0,2        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>   | <b>Näringsämne</b> | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Arakidinsyra C20:0 | 0,0                      | 0,0               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Oljesyra C18:1     | 3,9                      | 3,9               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Linolsyra C18:2    | 0,6                      | 0,6               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Salt               | 0                        | 0                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Linolensyra C18:3  | 0,2                      | 0,2               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Arakidonsyra C20:4 | 0,0                      | 0,0               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | EPA (C20:5)        | 0,0                      | 0,0               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | DHA (C22:6)        | 0,0                      | 0,0               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Kolesterol         | 76                       | 76                |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Monosackarider     | 4                        | 4                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Disackarider       | 3                        | 3                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Energi (kJ)        | 924                      | 925               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Energi (kcal)      | 221                      | 221               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Aska               | 1                        | 1                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Vatten             | 63                       | 63                |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                          | 7                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Kolhydrater        | 8                        | 8                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Protein            | 11                       | 11                |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Fibrer             | 0                        | 0                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Fett               | 16,2                     | 16,1              |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Fosfor             | 175                      | 175               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Selen              | 6,9                      | 7,3               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Natrium            | 86                       | 86                |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Vitamin A          | 136                      | 136               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Zink               | 0,65                     | 0,65              |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Retinol            | 128                      | 128               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Vitamin C          | 2                        | 2                 |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Riboflavin         | 0,1                      | 0,1               |
| 6383                          | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Niacinekvivalenter | 7,7                      | 7,7               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Niacin                        | 5,5              | 5,5        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Vitamin B12                   | 0,2              | 0,2        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,3              | 0,3        |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Socket totalt                 | 7                | 7          |
| 6383                  | Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat) | Folat                         | 10               | 10         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Kalium                        | 91               | 92         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Kalcium                       | 15,0             | 15,9       |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Järn                          | 0,3              | 0,3        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Jod                           | 8,6              | 8,5        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Magnesium                     | 10,5             | 10,8       |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | β-Karoten                     | 280              | 278        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Vitamin E                     | 0,5              | 0,5        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Palmitinsyra C16:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Linolsyra C18:2               | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Oljesyra C18:1                | 0,0              | 0,1        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Salt                          | 0                | 0          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Linolensyra C18:3             | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Energi (kJ)                   | 469              | 468        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Disackarider                  | 16               | 16         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Monosackarider                | 8                | 8          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Kolhydrater                   | 26               | 26         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            | 13               | 15         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Vatten                        | 72               | 72         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Aska                          | 1                | 1          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Energi (kcal)                 | 112              | 112        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Fosfor                        | 20               | 20         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Fett                          | 0,3              | 0,3        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Fibrer                        | 1                | 1          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Protein                       | 1                | 1          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Zink                          | 0,08             | 0,08       |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Vitamin A                     | 24               | 24         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Natrium                       | 6                | 6          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Selen                         | 0,1              | 0,1        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)  | Niacin                        | 0,4              | 0,4        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)   | Niacinekvivalenter            | 0,5              | 0,5        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)   | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)   | Vitamin C                     | 5                | 4          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)   | Folat                         | 6                | 6          |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)   | Socketer totalt               | 24               | 24         |
| 6384                  | Mango chutney (beräknat)   | Vitamin B6                    | 0,0              | 0,0        |
| 6405                  | Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 6406                  | Gryta chili con soja veg. (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 6407                  | Svampproteinfärssås veg. (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6408                  | Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Kalium                        | 230              | 230        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Kalcium                       | 151,3            | 152,5      |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Järn                          | 0,9              | 0,9        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Jod                           | 41,1             | 41,1       |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Magnesium                     | 22,9             | 23,1       |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,6              | 0,6        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | β-Karoten                     | 1262             | 1261       |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Vitamin E                     | 1,1              | 1,1        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Vitamin D                     | 0,0              | 0,0        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Stearinsyra C18:0             | 0,7              | 0,7        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Palmitinsyra C16:0            | 2,4              | 2,4        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Laurinsyra C12:0              | 0,2              | 0,2        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Myristinsyra C14:0            | 0,8              | 0,8        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Linolsyra C18:2               | 0,5              | 0,5        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Oljesyra C18:1                | 2,3              | 2,3        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Palmitoljesyra C16:1          | 0,1              | 0,1        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Salt                          | 2                | 2          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Linolensyra C18:3             | 0,2              | 0,2        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Energi (kJ)                   | 618              | 619        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Kolesterol                    | 23               | 23         |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Kolhydrater                   | 8                | 8          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Vatten                        | 70               | 70         |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Aska                          | 3                | 3          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Energi (kcal)                 | 147              | 148        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)  | Fosfor                        | 142              | 142        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                     | Näringsämne                  | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|------------------------------|------------------|------------|
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Fett                         | 8,9              | 8,9        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Fibrer                       | 3                | 3          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Protein                      | 8                | 8          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Retinol                      | 64               | 64         |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Zink                         | 1,11             | 1,11       |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Vitamin A                    | 187              | 187        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Natrium                      | 712              | 711        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Selen                        | 3,8              | 3,8        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Niacin                       | 0,6              | 0,6        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Niacinekvivalenter           | 2,2              | 2,2        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Tiamin                       | 0,1              | 0,1        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Riboflavin                   | 0,1              | 0,1        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Vitamin C                    | 3                | 3          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Folat                        | 27               | 27         |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Socker totalt                | 4                | 4          |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Vitamin B6                   | 0,1              | 0,1        |
| 6409                  | Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)      | Vitamin B12                  | 0,2              | 0,2        |
| 6410                  | Halloumi stroganoff veg. (beräknat)                | Avfall (skal etc.)           |                  | 1          |
| 6411                  | Gryta halloumigryta m. aubergine veg. (beräknat)   | Avfall (skal etc.)           |                  | 2          |
| 6436                  | Lasagne m. linser veg. (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)           | 2                | 1          |
| 6436                  | Lasagne m. linser veg. (beräknat)                  | Selen                        | 1,5              | 2,0        |
| 6437                  | Lasagne m. grönsaker veg. (beräknat)               | Avfall (skal etc.)           |                  | 1          |
| 6437                  | Lasagne m. grönsaker veg. (beräknat)               | Selen                        | 1,1              | 1,3        |
| 6438                  | Grönsaksbas grönsakspasta (beräknat)               | Avfall (skal etc.)           | 14               | 7          |
| 6439                  | Tomatsås m. grädde (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)           |                  | 1          |
| 6440                  | Morotssås (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)           | 4                | 1          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Summa mättade fettsyror      | 5                | 5          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Summa fleromättade fettsyror | 0                | 0          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Salt                         | 0                | 0          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Monosackarider               | 0                | 0          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Disackarider                 | 2                | 2          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)           |                  | 0          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Protein                      | 7                | 7          |
| 6441                  | Ajvar- och spenatsås (beräknat)                    | Selen                        | 2,9              | 3,6        |
| 6442                  | Paprika grillad (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)           | 15               | 17         |
| 6446                  | Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)          | Vitamin K                    | 6,2              |            |
| 6446                  | Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)          | Avfall (skal etc.)           |                  | 1          |
| 6494                  | Dinkelmjöl   | Avfall (skal etc.)           |                  | 0          |
| 6506                  | Grönsaksbiff jordnötsbiff tillagad veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)           |                  | 5          |
| 6542                  | Vetemjöl durum                                     | Avfall (skal etc.)           |                  | 0          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat)       | Magnesium                    | 47,4             | 47,6       |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat)       | Jod                          | 1,7              | 1,3        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat)       | Järn                         | 1,6              | 1,7        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat)       | Kalcium                      | 24,5             | 24,5       |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                               | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Kalium                        | 246              | 246        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,3              | 0,3        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 0,3              | 0,2        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,9              | 0,9        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Energi (kJ)                   | 1453             | 1448       |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Energi (kcal)                 | 347              | 346        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Aska                          | 1                | 1          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Vatten                        | 13               | 13         |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Kolhydrater                   | 69               | 68         |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Protein                       | 9                | 9          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Fibrer                        | 7                | 7          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Fett                          | 2,3              | 2,2        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Fosfor                        | 175              | 175        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Selen                         | 7,0              | 7,6        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Natrium                       | 1                | 1          |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Niacinekvalenter              | 3,1              | 3,2        |
| 6574                  | Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat) | Socker totalt                 | 1                | 1          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Kalium                        | 260              | 210        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Kalcium                       | 29,0             | 22,0       |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Järn                          | 1,0              | 1,1        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Jod                           |                  | 0,0        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Magnesium                     | 50,0             | 32,0       |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Vitamin K                     |                  | 1,1        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Vitamin E                     | 0,6              | 0,7        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Palmitinsyra C16:0            | 0,3              | 0,2        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Linolsyra C18:2               | 1,0              | 0,6        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Oljesyra C18:1                | 0,3              | 0,1        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Salt                          | 0                | 0          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Energi (kJ)                   | 1452             | 1489       |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Disackarider                  | 2                | 1          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Monosackarider                | 1                | 0          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Kolhydrater                   | 68               | 72         |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                        | Vatten                        | 14               | 9          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Aska                          | 1                | 1          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Energi (kcal)                 | 347              | 356        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Fosfor                        | 210              | 110        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Fett                          | 2,5              | 1,4        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Fibrer                        | 5                | 9          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Protein                       | 9                | 9          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Zink                          | 1,80             | 1,03       |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Natrium                       | 3                | 0          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Selen                         | 1,0              | 2,0        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Niacin                        | 0,9              | 0,8        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Niacinekvalenter              | 2,4              | 2,2        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Tiamin                        | 0,2              | 0,3        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Riboflavin                    | 0,0              | 0,1        |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Vitamin C                     | 0                | 1          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Folat                         | 23               | 28         |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Socket totalt                 | 3                | 1          |
| 6576                  | Mjölblandning rågsikt                            | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,0        |
| 6677                  | Amarant mjöl                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 22                    | Sesamsås m. grädde (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 71                    | Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%         | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 71                    | Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%         | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 71                    | Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%         | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 71                    | Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%         | Salt                          | 1                | 1          |
| 71                    | Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%         | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 71                    | Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%         | Disackarider                  | 8                | 8          |
| 71                    | Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%         | Protein                       | 10               | 10         |
| 72                    | Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5% | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 72                    | Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5% | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 72                    | Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5% | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 72                    | Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5% | Salt                          | 1                | 1          |
| 72                    | Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5% | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 72                    | Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5% | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 72                    | Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5% | Protein                       | 12               | 12         |
| 109                   | Färskost cream cheese extra light fett 5%        | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 109                   | Färskost cream cheese extra light fett 5%        | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 109                   | Färskost cream cheese extra light fett 5%        | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 109                   | Färskost cream cheese extra light fett 5%        | Salt                          | 1                | 1          |
| 109                   | Färskost cream cheese extra light fett 5%        | Protein                       | 12               | 12         |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)        | Jod                           | 18,8             | 18,5       |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)        | Järn                          | 0,7              | 0,7        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)        | Kalcium                       | 469,0            | 471,8      |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)        | Kalium                        | 190              | 192        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)        | Magnesium                     | 24,3             | 23,9       |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)        | Summa mättade fettsyror       | 12               | 12         |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Summa enkelomättade fettsyror | 6                | 7          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Vitamin E                     | 2,1              | 2,2        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Laurinsyra C12:0              | 0,5              | 0,5        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Myristinsyra C14:0            | 1,5              | 1,5        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Stearinsyra C18:0             | 1,9              | 1,9        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Palmitinsyra C16:0            | 6,3              | 6,2        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Oljesyra C18:1                | 5,7              | 6,1        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Linolsyra C18:2               | 1,0              | 1,2        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Salt                          | 1                | 1          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Energi (kJ)                   | 1352             | 1356       |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Energi (kcal)                 | 323              | 324        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Aska                          | 2                | 3          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Vatten                        | 42               | 42         |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Kolhydrater                   | 16               | 15         |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Protein                       | 18               | 18         |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Fibrer                        | 1                | 2          |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Fett                          | 21,0             | 21,4       |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Fosfor                        | 296              | 294        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Selen                         | 8,2              | 8,3        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Natrium                       | 460              | 465        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Zink                          | 1,94             | 1,94       |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Riboflavin                    | 0,3              | 0,3        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Niacin                        | 1,5              | 1,4        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Niacinekvivalenter            | 5,5              | 5,4        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Folat                         | 38               | 39         |
| 110                   | Camembert vitmögelost friterad (beräknat)                        | Socker totalt                 | 1                | 1          |
| 111                   | Getost chèvre vitmögelost fett 25%                               | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 111                   | Getost chèvre vitmögelost fett 25%                               | Summa enkelomättade fettsyror | 6                | 6          |
| 111                   | Getost chèvre vitmögelost fett 25%                               | Summa mättade fettsyror       | 20               | 20         |
| 111                   | Getost chèvre vitmögelost fett 25%                               | Salt                          | 2                | 2          |
| 111                   | Getost chèvre vitmögelost fett 25%                               | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 111                   | Getost chèvre vitmögelost fett 25%                               | Protein                       | 21               | 21         |
| 154                   | Filbunke m. grädde (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 156                   | Varm choklad m. mjölk fett 3% (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5% | Oljesyra C18:1                | 1,9              | 5,0        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5% | Salt                          | 1                | 1          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5% | Energi (kcal)                 | 396              | 402        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Energi (kJ)                   | 1655             | 1681       |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Kolhydrater                   | 73               | 66         |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Vatten                        | 5                | 4          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Aska                          | 2                | 2          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Fosfor                        | 200              | 180        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Fett                          | 6,0              | 8,6        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Fibrer                        | 5                | 9          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Protein                       | 9                | 10         |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Zink                          | 1,44             | 1,37       |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Natrium                       | 400              | 440        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Selen                         | 1,7              | 2,0        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Niacinekvivalenter            | 3,4              | 3,3        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Niacin                        | 1,9              | 1,6        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Socker totalt                 | 4                | 5          |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Folat                         | 68               | 74         |
| 188                   | Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker<br>fibrer ca 5%      | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,1        |
| 191                   | Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer<br>15% typ spisbröd | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 191                   | Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer<br>15% typ spisbröd | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 191                   | Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer<br>15% typ spisbröd | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 191                   | Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer<br>15% typ spisbröd | Salt                          | 3                | 3          |
| 191                   | Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer<br>15% typ spisbröd | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 191                   | Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer<br>15% typ spisbröd | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 191                   | Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer<br>15% typ spisbröd | Protein                       | 8                | 8          |
| 231                   | Potatis höst kokt m. salt   | Avfall (skal etc.)            | 11               | 0          |
| 233                   | Potatis m. skal bakad u. salt   | Avfall (skal etc.)            | 23               | 20         |
| 234                   | Potatis m. skal bakad u. salt i aluminiumfolie                        | Avfall (skal etc.)            | 21               | 20         |
| 241                   | Potatis råstek (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 25         |
| 242                   | Potatis kokt stekt m. salt (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 272                   | Potatis stuvad (beräknat)                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Magnesium                     | 24,6             | 24,4       |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Jod                           | 45,6             | 45,5       |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Järn                          | 0,7              | 0,7        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Kalcium                       | 14,2             | 15,4       |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Kalium                        | 359              | 360        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 2          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Vitamin E                     | 2,0              | 2,0        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Palmitinsyra C16:0            | 0,5              | 0,5        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Oljesyra C18:1                | 3,0              | 3,2        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Linolsyra C18:2               | 1,0              | 1,1        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Salt                          | 1                | 1          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Energi (kJ)                   | 693              | 695        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Energi (kcal)                 | 166              | 166        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Vatten                        | 63               | 63         |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Aska                          | 2                | 2          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Kolhydrater                   | 23               | 22         |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Fosfor                        | 79               | 77         |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Protein                       | 4                | 4          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Fibrer                        | 2                | 3          |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Fett                          | 6,0              | 6,2        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Selen                         | 2,9              | 2,9        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Natrium                       | 394              | 397        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Zink                          | 0,45             | 0,45       |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Niacin                        | 2,0              | 2,0        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Niacinekvivalenter            | 2,8              | 2,8        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Folat                         | 24               | 25         |
| 273                   | Potatisbullar stekta (beräknat)                 | Socker totalt                 | 1                | 1          |
| 274                   | Potatismos hemlagad (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 275                   | Potatisgratäng m. mjölk ost hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 12         |
| 275                   | Potatisgratäng m. mjölk ost hemlagad (beräknat) | Selen                         | 1,1              | 1,6        |
| 277                   | Potatisgratäng m. vispgrädde ost (beräknat)     | Avfall (skal etc.)            | 16               | 12         |
| 277                   | Potatisgratäng m. vispgrädde ost (beräknat)     | Selen                         | 0,9              | 1,5        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 278                   | Potatismos m. lättmjölk (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 279                   | Potatisgratäng m. lättmjölk ost mager hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 16               | 12         |
| 314                   | Rotfrukter stekta glacerade m. honung (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            | 16               | 13         |
| 315                   | Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 13         |
| 315                   | Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)          | Selen                         | 6,8              | 7,2        |
| 316                   | Rödbeta kokt u. salt (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)            | 20               | 17         |
| 317                   | Borsjtj rödbetsoppa (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 320                   | Avokado   | Avfall (skal etc.)            | 33               | 32         |
| 322                   | Blomkål   | Avfall (skal etc.)            | 21               | 33         |
| 370                   | Vitkål  | Avfall (skal etc.)            | 20               | 14         |
| 372                   | Aubergine   | Avfall (skal etc.)            | 19               | 5          |
| 438                   | Grönsaksoppa redd ängamat veg. (beräknat)                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Kalium                        | 299              | 299        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Kalcium                       | 58,1             | 58,6       |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Järn                          | 0,9              | 0,9        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Jod                           | 64,2             | 64,2       |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Magnesium                     | 21,5             | 21,4       |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,1              | 0,1        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | β-Karoten                     | 613              | 613        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Vitamin E                     | 1,8              | 1,8        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Vitamin D                     | 0,5              | 0,5        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Palmitinsyra C16:0            | 0,6              | 0,6        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Myristinsyra C14:0            | 0,1              | 0,1        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Linolsyra C18:2               | 0,8              | 0,8        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Oljesyra C18:1                | 2,3              | 2,3        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Salt                          | 1                | 1          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | DHA (C22:6)                   | 0,0              | 0,0        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Linolensyra C18:3             | 0,3              | 0,3        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Energi (kJ)                   | 486              | 486        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Kolesterol                    | 44               | 44         |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Kolhydrater                   | 11               | 10         |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                        | Vatten                        | 73               | 73         |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                  | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|------------------------------|------------------|------------|
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Aska                         | 2                | 2          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Energi (kcal)                | 116              | 116        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Fett                         | 5,3              | 5,4        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Fibrer                       | 4                | 4          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Protein                      | 5                | 5          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Fosfor                       | 112              | 111        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Retinol                      | 42               | 42         |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Vitamin A                    | 103              | 103        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Zink                         | 0,72             | 0,72       |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Natrium                      | 547              | 549        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Selen                        | 4,4              | 4,5        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Niacinekvivalenter           | 1,8              | 1,8        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Niacin                       | 0,8              | 0,8        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Vitamin C                    | 4                | 4          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Riboflavin                   | 0,1              | 0,1        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Fullkorn totalt              | 0                | 0          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Folat                        | 48               | 48         |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Socker totalt                | 1                | 1          |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Vitamin B6                   | 0,2              | 0,2        |
| 439                   | Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)                              | Vitamin B12                  | 0,2              | 0,2        |
| 440                   | Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)           | 4                | 5          |
| 441                   | Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)        | Avfall (skal etc.)           | 2                | 4          |
| 442                   | Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)           | 3                | 4          |
| 443                   | Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)         | Avfall (skal etc.)           | 2                | 3          |
| 444                   | Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (beräknat) | Avfall (skal etc.)           | 5                | 7          |
| 471                   | Ärtor morot kokta m. salt (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)           | 8                | 2          |
| 472                   | Ärtor morot stuvade (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)           |                  | 1          |
| 473                   | Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)               | Avfall (skal etc.)           | 1                | 0          |
| 478                   | Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)                | Avfall (skal etc.)           |                  | 5          |
| 479                   | Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)                 | Avfall (skal etc.)           |                  | 3          |
| 479                   | Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)                 | Selen                        | 0,6              | 1,0        |
| 510                   | Gryta får i kål (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)           | 18               | 6          |
| 511                   | Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)           |                  | 7          |
| 512                   | Kålpudding (beräknat)   | Avfall (skal etc.)           |                  | 7          |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)   | Kalium                       | 208              | 212        |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)   | Kalcium                      | 82,9             | 88,3       |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)   | Järn                         | 0,6              | 0,5        |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)   | Jod                          | 35,0             | 35,4       |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)   | Magnesium                    | 25,0             | 24,8       |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)   | Summa fleromättade fettsyror | 2                | 2          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>   | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 16                       | 16                |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 4                        | 4                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Tiamin                        | 0,2                      | 0,1               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Vitamin E                     | 4,4                      | 4,4               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 3,0                      | 3,0               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,8                      | 0,8               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 2,0                      | 2,0               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 15,3                     | 15,2              |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,1                      | 0,1               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,2                      | 0,2               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Energi (kJ)                   | 1256                     | 1258              |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Disackarider                  | 0                        | 1                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Kolhydrater                   | 9                        | 9                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 1                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Vatten                        | 52                       | 51                |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Energi (kcal)                 | 300                      | 301               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Fett                          | 24,0                     | 23,8              |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Fibrer                        | 1                        | 1                 |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Protein                       | 12                       | 12                |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Fosfor                        | 176                      | 177               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Zink                          | 0,81                     | 0,81              |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Natrium                       | 402                      | 409               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Selen                         | 8,4                      | 7,8               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 7,4                      | 7,4               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Niacin                        | 5,1                      | 5,1               |
| 513                           | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Folat                         | 23               | 27         |
| 513                   | Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,3              | 0,2        |
| 515                   | Moussaka ugnstek (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 515                   | Moussaka ugnstek (beräknat)                                   | Selen                         | 3,2              | 3,4        |
| 654                   | Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 655                   | Risgrynsgröt (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 662                   | Juice (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 752                   | Deg matpaj gräddad (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 754                   | Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)                          | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 755                   | Deg smulpaj gräddad (beräknat)                                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 756                   | Paj m. köttfärs (beräknat)                                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 756                   | Paj m. köttfärs (beräknat)                                    | Selen                         | 5,8              | 6,2        |
| 757                   | Paj m. kyckling bacon (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 758                   | Pirog m. köttfärs (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Jod                           | 19,1             | 28,6       |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Järn                          | 0,1              | 0,2        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Kalcium                       | 3,3              | 1,3        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Magnesium                     | 6,4              | 11,7       |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Kalium                        | 10               | 24         |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Vitamin E                     | 0,1              | 0,1        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | β-Karoten                     | 14               | 6          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Palmitinsyra C16:0            | 0,0              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Oljesyra C18:1                | 0,0              | 0,1        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Linolsyra C18:2               | 0,1              | 0,2        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Linolensyra C18:3             | 0,0              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Salt                          | 0                | 1          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Energi (kcal)                 | 43               | 68         |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Energi (kJ)                   | 181              | 284        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Aska                          | 0                | 1          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Vatten                        | 89               | 82         |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Kolhydrater                   | 9                | 13         |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Protein                       | 1                | 2          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Fett                          | 0,1              | 0,4        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)                      | Fibrer                        | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                               | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Fosfor             | 13               | 32         |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Selen              | 0,2              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Natrium            | 144              | 227        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Vitamin A          | 1                | 1          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Zink               | 0,19             | 0,22       |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Riboflavin         | 0,0              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Niacin             | 0,1              | 0,2        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Niacinekvivalenter | 0,2              | 0,4        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Vitamin B6         | 0,0              | 0,0        |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Folat              | 1                | 2          |
| 835                   | Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)     | Socketer totalt    | 0                | 0          |
| 836                   | Apelsinris (beräknat)                        | Avfall (skal etc.) |                  | 13         |
| 838                   | Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 839                   | Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)      | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 898                   | Gryta chili con carne (beräknat)             | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |
| 982                   | Gris fläskkotlett rå fett bortskuret         | Avfall (skal etc.) | 15               | 25         |
| 983                   | Gris fläskkotlett rå fettkant 2 mm           | Avfall (skal etc.) | 20               | 25         |
| 1025                  | Gris fläskkotlett stekt (beräknat)           | Avfall (skal etc.) | 23               | 29         |
| 1028                  | Gris kött grillat (beräknat)                 | Avfall (skal etc.) | 20               | 22         |
| 1038                  | Nöt högrek kokt m. salt (beräknat)           | Avfall (skal etc.) | 36               | 13         |
| 1043                  | Oxrullad nöt stekt (beräknat)                | Avfall (skal etc.) | 9                | 9          |
| 1048                  | Ren kött kokt m. salt (beräknat)             | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Salt               | 1                | 1          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Linolensyra C18:3  | 0,2              | 0,2        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Energi (kJ)        | 741              | 743        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Disackarider       | 2                | 2          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Monosackarider     | 1                | 1          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Kolhydrater        | 12               | 13         |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Vatten             | 64               | 64         |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Avfall (skal etc.) |                  | 3          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Aska               | 2                | 2          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Energi (kcal)      | 177              | 177        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Fosfor             | 134              | 135        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Fett               | 8,8              | 8,6        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Fibrer             | 2                | 1          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Protein            | 11               | 12         |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Zink               | 1,86             | 1,86       |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Natrium            | 470              | 477        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Selen              | 8,6              | 8,1        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Niacinekvivalenter | 4,1              | 4,1        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Niacin             | 1,8              | 1,8        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Riboflavin         | 0,2              | 0,2        |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Socketer totalt    | 2                | 3          |
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                     | Vitamin B6         | 0,2              | 0,1        |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                     | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1130                  | Parisermörgås (beräknat)                           | Folat                         | 24               | 27         |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Jod                           | 83,4             | 83,3       |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Järn                          | 2,4              | 2,4        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Kalcium                       | 30,0             | 31,0       |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Kalium                        | 227              | 227        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Magnesium                     | 21,0             | 20,9       |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Vitamin E                     | 1,1              | 1,1        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Stearinsyra C18:0             | 0,3              | 0,3        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Palmitinsyra C16:0            | 0,4              | 0,4        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Linolsyra C18:2               | 0,2              | 0,3        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Oljesyra C18:1                | 0,8              | 0,9        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Salt                          | 2                | 2          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Energi (kJ)                   | 473              | 475        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Energi (kcal)                 | 113              | 113        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Aska                          | 3                | 3          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Vatten                        | 73               | 72         |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Kolhydrater                   | 4                | 4          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Protein                       | 18               | 18         |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Fibrer                        | 0                | 0          |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Fett                          | 2,5              | 2,6        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Fosfor                        | 172              | 171        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Selen                         | 7,5              | 7,5        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Natrium                       | 684              | 686        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Zink                          | 5,06             | 5,06       |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Niacin                        | 3,5              | 3,5        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Niacinekvivalenter            | 6,9              | 6,9        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Folat                         | 10               | 10         |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 1131                  | Pannbiff älg stekt (beräknat)                      | Socker totalt                 | 1                | 1          |
| 1132                  | Köttfärssås älg (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                       | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)   | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)   | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)   | Protein                       | 8                | 8          |
| 1135                  | Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)   | Selen                         | 2,0              | 2,3        |
| 1175                  | Kyckling delar marinerade m. skinn                   | Avfall (skal etc.)            | 44               | 30         |
| 1182                  | Kyckling grillad m. skinn (beräknat)                 | Avfall (skal etc.)            | 0                | 4          |
| 1188                  | Kyckling bröstfilé m. skinn stekt m. salt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 53               | 4          |
| 1190                  | Kyckling kött kokt stekt grillat (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            | 35               | 11         |
| 1229                  | Fransk omelett m. grädde (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 10         |
| 1230                  | Fransk omelett m. vatten (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 10         |
| 1231                  | Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 1231                  | Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)           | Selen                         | 9,4              | 10,7       |
| 1232                  | Äggakaka (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Magnesium                     | 31,5             | 31,3       |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Kalium                        | 489              | 490        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Kalcium                       | 16,4             | 17,2       |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Järn                          | 0,4              | 0,4        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Jod                           | 184,8            | 184,8      |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 5          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Vitamin E                     | 2,7              | 2,7        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Palmitinsyra C16:0            | 0,6              | 0,6        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Oljesyra C18:1                | 4,2              | 4,3        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Linolsyra C18:2               | 1,5              | 1,5        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Salt                          | 2                | 2          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Energi (kJ)                   | 780              | 782        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Kolhydrater                   | 7                | 6          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Vatten                        | 61               | 61         |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Avfall (skal etc.)            |                  | 42         |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Aska                          | 3                | 3          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Energi (kcal)                 | 187              | 187        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Fosfor                        | 237              | 236        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Fett                          | 7,9              | 8,0        |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Protein                       | 22               | 22         |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Zink                          | 0,53             | 0,52       |
| 1315                  | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)               | Natrium                       | 613              | 615        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                  | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Selen                         | 33,3                     | 33,4              |
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 9,1                      | 9,1               |
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Niacin                        | 5,3                      | 5,3               |
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Socket totalt                 | 0                        | 0                 |
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Folat                         | 19                       | 19                |
| 1315                          | Kolja panerad stekt m. salt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,3                      | 0,3               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Jod                           | 121,0                    | 120,9             |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Järn                          | 1,0                      | 1,0               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Kalcium                       | 22,6                     | 23,4              |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Kalium                        | 318                      | 318               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Magnesium                     | 26,7                     | 26,6              |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Summa mättade fettsyror       | 5                        | 5                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Summa enkelomättade fettsyror | 11                       | 11                |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Summa fleromättade fettsyror  | 7                        | 7                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Vitamin E                     | 2,4                      | 2,4               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Myristinsyra C14:0            | 1,2                      | 1,2               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Stearinsyra C18:0             | 0,6                      | 0,6               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Palmitinsyra C16:0            | 2,7                      | 2,7               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Linolsyra C18:2               | 1,6                      | 1,6               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Oljesyra C18:1                | 6,0                      | 6,1               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Energi (kJ)                   | 1382                     | 1383              |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Energi (kcal)                 | 330                      | 330               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Avfall (skal etc.)            |                          | 33                |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Vatten                        | 46                       | 46                |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Kolhydrater                   | 6                        | 6                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Protein                       | 17                       | 18                |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Fibrer                        | 0                        | 0                 |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Fett                          | 25,7                     | 25,8              |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Fosfor                        | 208                      | 208               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Selen                         | 58,0                     | 58,0              |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Natrium                       | 550                      | 551               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Zink                          | 0,76                     | 0,76              |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Riboflavin                    | 0,3                      | 0,3               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Niacin                        | 7,8                      | 7,8               |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Niacinekvivalenter            | 11,0                     | 11,0              |
| 1319                          | Makrill panerad stekt (beräknat)       | Vitamin B6                    | 0,5                      | 0,5               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 1319                  | Makrill panerad stekt (beräknat)                | Folat                         | 8                | 8          |
| 1319                  | Makrill panerad stekt (beräknat)                | Socket totalt                 | 0                | 0          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Magnesium                     | 29,7             | 29,6       |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Kalium                        | 389              | 389        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Kalcium                       | 22,0             | 22,9       |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Järn                          | 0,3              | 0,3        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Jod                           | 101,5            | 101,5      |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 5          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Vitamin E                     | 2,7              | 2,7        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,7              | 0,7        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,2              | 4,4        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,5              | 1,5        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Salt                          | 2                | 2          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 827              | 828        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Kolhydrater                   | 7                | 6          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Vatten                        | 58               | 58         |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 40         |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Aska                          | 3                | 3          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 197              | 198        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Fosfor                        | 220              | 219        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Fett                          | 8,5              | 8,6        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Protein                       | 23               | 24         |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Zink                          | 0,65             | 0,65       |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Natrium                       | 663              | 665        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Selen                         | 32,2             | 32,2       |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 10,0             | 10,0       |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Niacin                        | 5,7              | 5,7        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Tiamin                        | 0,3              | 0,3        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Socket totalt                 | 0                | 0          |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Folat                         | 19               | 19         |
| 1323                  | Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,3              | 0,3        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)                    | Magnesium                     | 34,0             | 33,9       |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)                    | Kalium                        | 452              | 452        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)                    | Kalcium                       | 22,1             | 23,0       |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)                    | Järn                          | 0,5              | 0,5        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                        | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Jod                           | 80,2             | 80,1       |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 5          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Vitamin E                     | 2,7              | 2,7        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Palmitinsyra C16:0            | 0,7              | 0,7        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Oljesyra C18:1                | 4,2              | 4,4        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Linolsyra C18:2               | 1,5              | 1,5        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Salt                          | 2                | 2          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Energi (kJ)                   | 824              | 825        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Kolhydrater                   | 7                | 6          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Vatten                        | 58               | 58         |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 33         |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Aska                          | 3                | 3          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Energi (kcal)                 | 196              | 197        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Fosfor                        | 284              | 284        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Fett                          | 8,5              | 8,6        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Protein                       | 23               | 23         |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Zink                          | 0,62             | 0,61       |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Natrium                       | 604              | 606        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Selen                         | 28,0             | 28,1       |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Niacinekvivalenter            | 10,7             | 10,7       |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Niacin                        | 6,5              | 6,4        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Socker totalt                 | 0                | 0          |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Folat                         | 18               | 18         |
| 1326                  | Sik panerad stekt (beräknat)          | Vitamin B6                    | 0,4              | 0,4        |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Jod                           | 156,8            | 156,8      |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Järn                          | 0,8              | 0,8        |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Kalcium                       | 61,8             | 62,2       |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Kalium                        | 311              | 311        |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Magnesium                     | 43,1             | 43,0       |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 6                | 7          |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 4                | 4          |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Vitamin E                     | 2,3              | 2,3        |
| 1328                  | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                 | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,5                      | 0,5               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,2                      | 0,2               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 1,3                      | 1,3               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,4                      | 1,4               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,1                      | 4,2               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Salt                          | 3                        | 3                 |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 905                      | 906               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 216                      | 216               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Aska                          | 4                        | 4                 |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 25                |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Vatten                        | 57                       | 57                |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Kolhydrater                   | 6                        | 6                 |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Protein                       | 17                       | 17                |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Fibrer                        | 1                        | 1                 |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Fett                          | 13,4                     | 13,5              |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Fosfor                        | 296                      | 296               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Selen                         | 25,4                     | 25,4              |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Natrium                       | 1137                     | 1138              |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Zink                          | 1,57                     | 1,57              |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Tiamin                        | 0,0                      | 0,0               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Niacin                        | 5,0                      | 5,0               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 8,2                      | 8,2               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,2                      | 0,2               |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Folat                         | 13                       | 13                |
| 1328                          | Sill panerad stekt m. salt (beräknat) | Socker totalt                 | 0                        | 0                 |
| 1331                          | Ättikströmning (beräknat)             | Avfall (skal etc.)            | 1                        | 1                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Järn                          | 0,9                      | 0,9               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Kalcium                       | 73,5                     | 73,3              |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Kalium                        | 341                      | 341               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Magnesium                     | 33,9                     | 33,9              |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Summa mättade fettsyror       | 1                        | 1                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Summa enkelomättade fettsyror | 1                        | 1                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Vitamin D                     | 5,9                      | 5,9               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Vitamin E                     | 1,2                      | 1,2               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | β-Karoten                     | 123                      | 119               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Myristinsyra C14:0            | 0,2                      | 0,2               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Stearinsyra C18:0             | 0,1                      | 0,1               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Palmitinsyra C16:0            | 0,6                      | 0,6               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Palmitoljesyra C16:1          | 0,2                      | 0,2               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)             | Linolsyra C18:2               | 0,2                      | 0,2               |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>  | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Oljesyra C18:1                | 0,7                      | 0,7               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Salt                          | 2                        | 2                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Linolensyra C18:3             | 0,1                      | 0,1               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Arakidonsyra C20:4            | 0,0                      | 0,0               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | EPA (C20:5)                   | 0,2                      | 0,2               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | DPA (C22:5)                   | 0,0                      | 0,0               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | DHA (C22:6)                   | 0,5                      | 0,5               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Monosackarider                | 1                        | 1                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Kolesterol                    | 66                       | 66                |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Energi (kJ)                   | 436                      | 436               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Energi (kcal)                 | 104                      | 104               |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Aska                          | 4                        | 4                 |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            | 38                       | 38                |
| 1332                          | Kräftströmning (beräknat)  | Vatten                        | 74                       | 74                |
| 1413                          | Västkuksallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 21                       | 21                |
| 1414                          | Västkuksallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            | 24                       | 25                |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Magnesium                     | 41,2                     | 41,0              |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Kalium                        | 240                      | 240               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Kalcium                       | 12,4                     | 13,2              |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Järn                          | 10,4                     | 10,4              |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Jod                           | 17,8                     | 17,7              |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Fosfor                        | 394                      | 393               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Summa fleromättade fettsyror  | 2                        | 2                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Summa enkelomättade fettsyror | 3                        | 3                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Summa mättade fettsyror       | 2                        | 2                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Vitamin E                     | 2,0                      | 2,0               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Palmitinsyra C16:0            | 0,8                      | 0,8               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Stearinsyra C18:0             | 0,6                      | 0,6               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Myristinsyra C14:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Oljesyra C18:1                | 2,9                      | 3,1               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Linolsyra C18:2               | 1,0                      | 1,1               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Energi (kJ)                   | 880                      | 881               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Vatten                        | 55                       | 55                |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)            |                          | 6                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Energi (kcal)                 | 211                      | 211               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Fett                          | 7,8                      | 7,9               |
| 1458                          | Nöt lever panerad stekt (beräknat)                                     | Fibrer                        | 0                        | 1                 |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Protein                       | 23               | 23         |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Kolhydrater                   | 12               | 12         |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Zink                          | 4,48             | 4,48       |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Natrium                       | 258              | 259        |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Selen                         | 17,1             | 17,1       |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Niacinekvivalenter            | 16,6             | 16,6       |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Niacin                        | 12,4             | 12,4       |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Tiamin                        | 0,2              | 0,2        |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Riboflavin                    | 3,7              | 3,7        |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Socker totalt                 | 0                | 0          |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Folat                         | 2150             | 2150       |
| 1458                  | Nöt lever panerad stekt (beräknat)  | Vitamin B6                    | 0,6              | 0,6        |
| 1566                  | Kokosmjölk fett ca 6%   | Summa mättade fettsyror       | 6                | 6          |
| 1566                  | Kokosmjölk fett ca 6%   | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 1566                  | Kokosmjölk fett ca 6%   | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 1566                  | Kokosmjölk fett ca 6%   | Salt                          | 0                | 0          |
| 1566                  | Kokosmjölk fett ca 6%   | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1566                  | Kokosmjölk fett ca 6%   | Protein                       | 1                | 1          |
| 1609                  | Sött vetebröd bakpulver (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1610                  | Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1685                  | Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 1687                  | Mjuk kaka fruktaka (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 1728                  | Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            | 2                | 2          |
| 1729                  | Rabarberkräm (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            | 6                | 0          |
| 1730                  | Rabarbersoppa (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            | 5                | 0          |
| 1744                  | Kräm m. bär el. frukt (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            | 3                | 2          |
| 1784                  | Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1785                  | Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1786                  | Äppelmulpaj (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 1790                  | Banan friterad (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 19         |
| 1791                  | Äpple ugnstek m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 13         |
| 2006                  | Dippmix pulver olika smaker   | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2006                  | Dippmix pulver olika smaker   | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2006                  | Dippmix pulver olika smaker   | Salt                          | 16               | 16         |
| 2006                  | Dippmix pulver olika smaker   | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 2006                  | Dippmix pulver olika smaker   | Disackarider                  | 24               | 24         |
| 2006                  | Dippmix pulver olika smaker   | Protein                       | 11               | 11         |
| 2007                  | Sweet chilisås  | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2007                  | Sweet chilisås  | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 2007                  | Sweet chilisås  | Salt                          | 3                | 3          |
| 2007                  | Sweet chilisås  | Disackarider                  | 7                | 7          |
| 2007                  | Sweet chilisås  | Protein                       | 1                | 1          |
| 2008                  | Pastasås m. tomat örtekryddor   | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2008                  | Pastasås m. tomat örtekryddor   | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                            | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 2008                  | Pastasås m. tomat örtekryddor             | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2008                  | Pastasås m. tomat örtekryddor             | Salt                          | 1                | 1          |
| 2008                  | Pastasås m. tomat örtekryddor             | Monosackarider                | 11               | 11         |
| 2008                  | Pastasås m. tomat örtekryddor             | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 2008                  | Pastasås m. tomat örtekryddor             | Protein                       | 2                | 2          |
| 2009                  | Pastasås olika märken                     | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2009                  | Pastasås olika märken                     | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 2009                  | Pastasås olika märken                     | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2009                  | Pastasås olika märken                     | Salt                          | 1                | 1          |
| 2009                  | Pastasås olika märken                     | Monosackarider                | 5                | 5          |
| 2009                  | Pastasås olika märken                     | Protein                       | 2                | 2          |
| 2010                  | Sötsur sås m. grönsaker konserv.          | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2010                  | Sötsur sås m. grönsaker konserv.          | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2010                  | Sötsur sås m. grönsaker konserv.          | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2010                  | Sötsur sås m. grönsaker konserv.          | Salt                          | 1                | 1          |
| 2010                  | Sötsur sås m. grönsaker konserv.          | Monosackarider                | 6                | 6          |
| 2010                  | Sötsur sås m. grönsaker konserv.          | Protein                       | 0                | 0          |
| 2011                  | Orientalisk sås m. grönsaker konserv.     | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2011                  | Orientalisk sås m. grönsaker konserv.     | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 2011                  | Orientalisk sås m. grönsaker konserv.     | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 2011                  | Orientalisk sås m. grönsaker konserv.     | Salt                          | 1                | 1          |
| 2011                  | Orientalisk sås m. grönsaker konserv.     | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 2011                  | Orientalisk sås m. grönsaker konserv.     | Protein                       | 1                | 1          |
| 2012                  | Teriyakisås                               | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 2012                  | Teriyakisås                               | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2012                  | Teriyakisås                               | Salt                          | 6                | 6          |
| 2012                  | Teriyakisås                               | Monosackarider                | 17               | 17         |
| 2012                  | Teriyakisås                               | Disackarider                  | 6                | 6          |
| 2012                  | Teriyakisås                               | Protein                       | 3                | 3          |
| 2052                  | Mörk choklad kakao ≥ 70%                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2053                  | Mörk choklad kakao < 70%                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2054                  | Bakchoklad mörk                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2055                  | Mjölchoklad                               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2056                  | Kebabkött frysvara                        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2057                  | Ris avorio okokt                          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2058                  | Lök rostad                                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2059                  | Glass glasspinne m. frukt mjölk fett 5,5% | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2060                  | Glass glasspinne fett 10%                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2061                  | Bar m. fiber havre vete naturell          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2100                  | Köttfärsås blandfärs (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2103                  | Nöt el. gris kött stekt (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            |                  | 16         |
| 2104                  | Carbonara pastasås (beräknat)             | Avfall (skal etc.)            | 4                | 4          |
| 2108                  | Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            |                  | 17         |
| 2124                  | Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                      | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 2128                  | Gröt (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2133                  | Pannkaka m. sojadryck (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 2221                  | Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri        | Salt                          | 0                | 0          |
| 2221                  | Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri        | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 2221                  | Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2221                  | Pasta fusilli lasagneplattor okokt glutenfri        | Protein                       | 7                | 7          |
| 2222                  | Pepparkaka glutenfri                                | Salt                          | 1                | 1          |
| 2222                  | Pepparkaka glutenfri                                | Monosackarider                | 5                | 5          |
| 2222                  | Pepparkaka glutenfri                                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2222                  | Pepparkaka glutenfri                                | Protein                       | 1                | 2          |
| 2223                  | Kex digestive fullkorn glutenfri                    | Salt                          | 1                | 1          |
| 2223                  | Kex digestive fullkorn glutenfri                    | Disackarider                  | 17               | 18         |
| 2223                  | Kex digestive fullkorn glutenfri                    | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 2223                  | Kex digestive fullkorn glutenfri                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2223                  | Kex digestive fullkorn glutenfri                    | Protein                       | 2                | 2          |
| 2225                  | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 2225                  | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 2225                  | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2225                  | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke | Salt                          | 1                | 1          |
| 2225                  | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke | Monosackarider                | 3                | 3          |
| 2225                  | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2225                  | Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% typ grovknäcke | Protein                       | 3                | 3          |
| 2226                  | Pasta tagliatelle m. ägg okokt glutenfri            | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2226                  | Pasta tagliatelle m. ägg okokt glutenfri            | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 2226                  | Pasta tagliatelle m. ägg okokt glutenfri            | Summa mättade fettsyror       | 1                | 2          |
| 2226                  | Pasta tagliatelle m. ägg okokt glutenfri            | Salt                          | 0                | 0          |
| 2226                  | Pasta tagliatelle m. ägg okokt glutenfri            | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2226                  | Pasta tagliatelle m. ägg okokt glutenfri            | Protein                       | 3                | 3          |
| 2227                  | Pasta okokt majs 100% glutenfri                     | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 2227                  | Pasta okokt majs 100% glutenfri                     | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2227                  | Pasta okokt majs 100% glutenfri                     | Salt                          | 0                | 0          |
| 2227                  | Pasta okokt majs 100% glutenfri                     | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 2227                  | Pasta okokt majs 100% glutenfri                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2227                  | Pasta okokt majs 100% glutenfri                     | Protein                       | 7                | 7          |
| 2228                  | Bearnaisesås fett 8%                                | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 2228                  | Bearnaisesås fett 8%                                | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 2228                  | Bearnaisesås fett 8%                                | Disackarider                  | 3                | 3          |
| 2228                  | Bearnaisesås fett 8%                                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2229                  | Klassisk gräddsås fett 6%                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2478                  | Ris råräs långkornigt okokt fullkorn                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2479                  | Ris grötris snabb okokt                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2481                  | Ris långkornigt okokt                               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2482                  | Ris långkornigt parboiled okokt                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2483                  | Ris snabbis okokt salt 1%                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 2484                  | Ris snabbris okokt                            | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2485                  | Ris grötris rundkornigt okokt                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2490                  | Bordsmargarin fett 70% berikad typ Becel Gold | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2555                  | Älg ryggbiff rå                               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2557                  | Tacoskal                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2559                  | Romansallat                                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 11         |
| 2561                  | Ruccolasallat                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2565                  | Okra kokt u. salt                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3035                  | Sill inlagd m. gräddfilssås (beräknat)        | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3036                  | Sill inlagd m. senapssås (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            | 15               | 0          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Vatten                        | 37               | 36         |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Kolhydrater                   | 46               | 43         |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Protein                       | 7                | 7          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Fibrer                        | 6                | 9          |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Fett                          | 2,2              | 4,1        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Fosfor                        | 118              | 124        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Zink                          | 0,99             | 1,03       |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Natrium                       | 276              | 309        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Selen                         | 0,0              | 1,5        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Niacinekvivalenter            | 2,9              | 2,4        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Niacin                        | 1,7              | 1,1        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,1        |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Folat                         | 26               | 33         |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Socker totalt                 | 10               | 11         |
| 3794                  | Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%           | Fullkorn totalt               | 25               | 23         |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Magnesium                     | 28,7             | 25,2       |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Kalium                        | 184              | 175        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Kalcium                       | 22,1             | 22,9       |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Järn                          | 1,0              | 0,9        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Jod                           | 1,3              | 2,3        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,0        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 1          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Vitamin K                     | 2,1              | 1,9        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Tiamin                        | 0,3              | 0,2        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Vitamin E                     | 0,5              | 0,6        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Palmitinsyra C16:0            | 0,2              | 0,2        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,2        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Linolsyra C18:2               | 0,4              | 0,6        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa              | Oljesyra C18:1                | 0,6              | 1,1        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                         | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Salt                          | 1                | 1          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Energi (kJ)                   | 1030             | 1091       |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Disackarider                  | 2                | 3          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Monosackarider                | 9                | 9          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Energi (kcal)                 | 246              | 261        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Kolhydrater                   | 47               | 48         |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Vatten                        | 37               | 34         |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Aska                          | 1                | 1          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Fosfor                        | 95               | 92         |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Fett                          | 2,0              | 2,8        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Fibrer                        | 6                | 6          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Protein                       | 7                | 8          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Selen                         | 3,2              | 3,1        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Natrium                       | 325              | 351        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Zink                          | 0,84             | 0,90       |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Niacin                        | 1,0              | 1,0        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Niacinekvivalenter            | 2,2              | 2,3        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Vitamin C                     | 0                | 1          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Fullkorn totalt               | 0                | 1          |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Socker totalt                 | 10               | 13         |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Folat                         | 34               | 35         |
| 3795                  | Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa       | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,0        |
| 3797                  | Bröd fullkorn råg fibrer ca 7%         | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3798                  | Korvbröd grovt                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3800                  | Lax odlad Norge fjordlax rå över disk  | Avfall (skal etc.)            |                  | 35         |
| 3815                  | Kikärtor konserv. u. lag               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3816                  | Kidneybönor röda bönor konserv. u. lag | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3817                  | Svarta bönor konserv. u. lag           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Jod                           | 0,0              | 1,6        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Järn                          | 0,8              | 0,7        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Kalcium                       | 34,5             | 37,3       |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Kalium                        | 138              | 116        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Magnesium                     | 19,7             | 22,5       |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 2          |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 3          |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,0        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Vitamin D                     | 0,3              | 0,0        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Vitamin E                     | 0,6              | 1,0        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Tiamin                        | 0,2              | 0,1        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Vitamin K                     |                  | 5,5        |
| 3818                  | Hamburgerbröd                          | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>       | <b>Näringsämne</b> | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Palmitinsyra C16:0 | 0,6                      | 0,3               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Oljesyra C18:1     | 1,2                      | 2,9               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Linolsyra C18:2    | 0,7                      | 1,3               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Linolensyra C18:3  | 0,1                      | 0,3               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Salt               | 1                        | 1                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Energi (kcal)      | 285                      | 290               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Kolesterol         | 1                        | 0                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Monosackarider     | 4                        | 5                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Disackarider       | 2                        | 3                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Energi (kJ)        | 1194                     | 1213              |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Aska               | 1                        | 1                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Vatten             | 31                       | 34                |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Kolhydrater        | 51                       | 47                |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Protein            | 8                        | 8                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Fibrer             | 4                        | 4                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Fett               | 4,1                      | 6,8               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Fosfor             | 104                      | 85                |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Zink               | 0,78                     | 0,70              |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Natrium            | 267                      | 303               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Selen              | 1,4                      | 1,6               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Retinol            | 33                       | 0                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Vitamin A          | 33                       | 0                 |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Vitamin B12        | 0,2                      | 0,0               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Riboflavin         | 0,1                      | 0,1               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Niacinekvivalenter | 3,8                      | 2,1               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Niacin             | 2,4                      | 0,8               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Vitamin B6         | 0,2                      | 0,0               |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Folat              | 33                       | 28                |
| 3818                          | Hamburgerbröd               | Socket totalt      | 6                        | 8                 |
| 4415                          | Potatis Solist kokt m. salt | Avfall (skal etc.) |                          | 0                 |
| 4416                          | Potatis Swift kokt m. salt  | Avfall (skal etc.) |                          | 0                 |
| 4445                          | Potatis Asterix rå          | Avfall (skal etc.) |                          | 20                |
| 4447                          | Nudlar risnudlar okokta     | Avfall (skal etc.) |                          | 0                 |
| 4448                          | Nudlar risnudlar kokta      | Avfall (skal etc.) |                          | 0                 |
| 4456                          | Havtorn                     | Avfall (skal etc.) |                          | 0                 |
| 4457                          | Potatis rå                  | Avfall (skal etc.) |                          | 20                |
| 4458                          | Potatis kokt m. salt        | Avfall (skal etc.) |                          | 0                 |
| 4504                          | Grönkålssallad (beräknat)   | Disackarider       | 2                        | 2                 |
| 4504                          | Grönkålssallad (beräknat)   | Monosackarider     | 8                        | 8                 |
| 4504                          | Grönkålssallad (beräknat)   | Socket totalt      | 9                        | 10                |
| 4505                          | Kålrotslåda (beräknat)      | Jod                | 32,2                     | 32,1              |
| 4505                          | Kålrotslåda (beräknat)      | Järn               | 0,3                      | 0,3               |
| 4505                          | Kålrotslåda (beräknat)      | Kalcium            | 51,0                     | 51,5              |
| 4505                          | Kålrotslåda (beräknat)      | Kalium             | 147                      | 147               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Magnesium                     | 10,7             | 10,6       |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Vitamin E                     | 0,3              | 0,3        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Myristinsyra C14:0            | 0,7              | 0,7        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Laurinsyra C12:0              | 0,2              | 0,2        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Palmitinsyra C16:0            | 2,1              | 2,0        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Stearinsyra C18:0             | 0,7              | 0,7        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Oljesyra C18:1                | 1,5              | 1,6        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Linolsyra C18:2               | 0,2              | 0,2        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Salt                          | 1                | 1          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Energi (kcal)                 | 111              | 111        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Monosackarider                | 5                | 5          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Energi (kJ)                   | 464              | 465        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Aska                          | 1                | 1          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Vatten                        | 78               | 78         |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Kolhydrater                   | 9                | 9          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Protein                       | 2                | 2          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Fibrer                        | 3                | 3          |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Fett                          | 6,9              | 6,9        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Fosfor                        | 45               | 44         |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Natrium                       | 286              | 287        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Selen                         | 0,8              | 0,8        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Zink                          | 0,23             | 0,23       |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Niacinekvivalenter            | 1,4              | 1,4        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Niacin                        | 1,1              | 1,1        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Folat                         | 31               | 31         |
| 4505                  | Kålrotslåda (beräknat)   | Socker totalt                 | 7                | 7          |
| 4616                  | Guldspärid grillad m. salt (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 43         |
| 4617                  | Havsabborre grillad m. salt (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 65         |
| 4661                  | Rapsolja kallpressad   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4662                  | Flytande matfettblandning fett 80% berikad typ Arla smör- och rapsolja | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4663                  | Matfettblandning fett 43% berikad typ Bregott mindre                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)                                   | Magnesium                     | 20,0             | 20,4       |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)                                   | Jod                           | 29,2             | 29,1       |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)                                   | Järn                          | 0,8              | 0,8        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)                                   | Kalcium                       | 34,9             | 36,0       |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                       | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Kalium                        | 221              | 223        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,2              | 0,2        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Vitamin D                     | 0,9              | 0,9        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Vitamin E                     | 1,1              | 1,1        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | β-Karoten                     | 344              | 344        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,1              | 0,1        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,8              | 0,8        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,3              | 0,3        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,1              | 0,1        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,3              | 0,3        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 1,1              | 1,1        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | EPA (C20:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | DHA (C22:6)                   | 0,1              | 0,1        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Kolesterol                    | 22               | 22         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Energi (kJ)                   | 337              | 339        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Energi (kcal)                 | 80               | 81         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Aska                          | 1                | 1          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Vatten                        | 83               | 83         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Kolhydrater                   | 4                | 4          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Protein                       | 8                | 8          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Fibrer                        | 1                | 1          |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Fett                          | 3,6              | 3,7        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Fosfor                        | 93               | 94         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Selen                         | 21,9             | 21,8       |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Natrium                       | 271              | 270        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Retinol                       | 21               | 21         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Vitamin A                     | 50               | 50         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Zink                          | 0,46             | 0,46       |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Vitamin B12                   | 0,5              | 0,5        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Vitamin C                     | 16               | 16         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                          | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)    | Niacinekvivalenter            | 5,3              | 5,3        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)    | Niacin                        | 3,9              | 3,9        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)    | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)    | Folat                         | 18               | 18         |
| 4736                  | Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)    | Socket totalt                 | 3                | 3          |
| 5153                  | Potatis kokt u. salt                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 5155                  | Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 2                | 1          |
| 5155                  | Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat) | Selen                         | 0,9              | 1,3        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Magnesium                     | 14,8             | 16,3       |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Jod                           | 17,3             | 17,1       |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Järn                          | 0,3              | 0,5        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Kalcium                       | 50,2             | 54,0       |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Kalium                        | 136              | 140        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Summa mättade fettsyror       | 14               | 14         |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Fettsyra 4:0-10:0             | 1,6              | 1,6        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Vitamin D                     | 0,1              | 0,1        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Vitamin E                     | 0,7              | 0,7        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | β-Karoten                     | 208              | 207        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Myristinsyra C14:0            | 2,2              | 2,2        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Laurinsyra C12:0              | 0,7              | 0,7        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Palmitinsyra C16:0            | 6,6              | 6,5        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Stearinsyra C18:0             | 2,1              | 2,1        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Palmitoljesyra C16:1          | 0,4              | 0,4        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Linolsyra C18:2               | 0,4              | 0,4        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Oljesyra C18:1                | 4,6              | 4,6        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Salt                          | 1                | 1          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Kolesterol                    | 61               | 61         |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Disackarider                  | 3                | 3          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Energi (kJ)                   | 931              | 937        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Energi (kcal)                 | 222              | 224        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Aska                          | 2                | 2          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Vatten                        | 68               | 67         |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            | 2                | 1          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Kolhydrater                   | 6                | 7          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Protein                       | 2                | 2          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                    | Fibrer                        | 1                | 1          |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Fett               | 21,4             | 21,2       |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Fosfor             | 46               | 47         |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Selen              | 1,0              | 1,0        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Natrium            | 532              | 525        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Retinol            | 180              | 177        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Vitamin A          | 197              | 195        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Zink               | 0,20             | 0,21       |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Vitamin B12        | 0,2              | 0,2        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Vitamin C          | 2                | 2          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Riboflavin         | 0,0              | 0,0        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Niacinekvivalenter | 0,6              | 0,6        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Niacin             | 0,2              | 0,2        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Folat              | 9                | 9          |
| 5218                  | Pepparsås (beräknat)                             | Socker totalt      | 4                | 4          |
| 5305                  | Saffransris (beräknat)                           | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5916                  | Tacosås  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5926                  | Hälleflundra odlad Atlanten rå                   | Avfall (skal etc.) |                  | 20         |
| 5961                  | Havrebaserat bredbart pålägg naturell            | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5963                  | Havredryck m. apelsin mango                      | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5965                  | Korv grillkorv grillad kött 32-35%               | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6070                  | Ost hårdost eko. fett 28%                        | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6070                  | Ost hårdost eko. fett 28%                        | Selen              | 0,0              | 13,0       |
| 6071                  | Vaniljsås ätf.                                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6076                  | Yoghurt naturell eko. fett 3%                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6081                  | Hårt bröd fullkorn råg fiber ca 20% typ sport    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6083                  | Bröd vitt grovt m. nyckelhål typ formfranska     | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6084                  | Bröd vitt typ levain                             | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6169                  | Sikrom Nordamerikansk                            | Avfall (skal etc.) | 40               | 0          |
| 6171                  | Tångkaviar röd                                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6172                  | Tångkaviar påläggskaviar                         | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6225                  | Lax odlad Norge fjordlax rå förpackad            | Avfall (skal etc.) |                  | 35         |
| 6264                  | Sojaprotein bitar kylvara el. frysvara typ Tzay® | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6265                  | Sojaprotein bitar frysvara typ Oumph®            | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6267                  | Sojaprotein färs kylvara el. frysvara berikad    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6268                  | Soja- och veteprotein färs frysvara              | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | EPA (C20:5)        | 0,0              | 0,0        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | Monosackarider     | 0                | 1          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | Disackarider       | 0                | 1          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | Energi (kJ)        | 1111             | 1141       |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | Energi (kcal)      | 265              | 272        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | Aska               | 3                | 3          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | Vatten             | 36               | 38         |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                 | Kolhydrater        | 8                | 8          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                    | Näringsämne          | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|----------------------|------------------|------------|
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Protein              | 48               | 38         |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Fibrer               | 0                | 4          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Fett                 | 4,1              | 8,9        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Fosfor               | 508              | 437        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Selen                | 0,0              | 12,2       |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Natrium              | 917              | 673        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Vitamin A            | 53               | 28         |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Zink                 | 5,38             | 4,02       |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Retinol              | 52               | 26         |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Vitamin C            | 0                | 0          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Riboflavin           | 0,1              | 0,1        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Niacinekvivalenter   | 8,6              | 7,7        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Niacin               | 0,6              | 1,4        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Vitamin B12          | 0,0              | 0,2        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Vitamin B6           | 0,0              | 0,1        |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Folat                | 7                | 34         |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Socker totalt        | 0                | 2          |
| 6293                  | Ärtprotein färs stekt (beräknat)                  | Fullkorn totalt      | 17               | 9          |
| 6294                  | Sojaprotein bullar stekta (beräknat)              | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 6295                  | Sojaprotein bullar ugnsstekta (beräknat)          | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 6301                  | Sojaprotein nugget stekt (beräknat)               | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 6302                  | Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)           | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 6303                  | Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)     | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 6304                  | Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)   |                  | 0          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Myristinsyra C14:0   | 1,0              | 1,0        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Linolsyra C18:2      | 0,2              | 0,2        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Oljesyra C18:1       | 2,2              | 2,2        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Aramidinsyra C20:0   | 0,0              | 0,0        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Palmitoljesyra C16:1 | 0,2              | 0,2        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Salt                 | 2                | 2          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Linolensyra C18:3    | 0,1              | 0,1        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Energi (kJ)          | 553              | 558        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Disackarider         | 5                | 5          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Monosackarider       | 3                | 3          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Kolesterol           | 28               | 27         |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Kolhydrater          | 9                | 9          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Avfall (skal etc.)   | 22               | 21         |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Vatten               | 77               | 77         |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Aska                 | 2                | 2          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Energi (kcal)        | 132              | 133        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Fosfor               | 28               | 29         |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Fett                 | 10,2             | 10,2       |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Fibrer               | 1                | 1          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)                | Protein              | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                  | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|------------------------------|------------------|------------|
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Retinol                      | 82               | 81         |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Zink                         | 0,17             | 0,18       |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Vitamin A                    | 126              | 125        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Natrium                      | 615              | 611        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Selen                        | 0,4              | 0,5        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Niacin                       | 0,6              | 0,7        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Niacinekvivalenter           | 0,9              | 0,9        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Riboflavin                   | 0,0              | 0,0        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Vitamin C                    | 18               | 18         |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Socker totalt                | 8                | 8          |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Folat                        | 19               | 19         |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Vitamin B6                   | 0,1              | 0,1        |
| 6353                  | Mango currysås hemlagad (beräknat)   | Vitamin B12                  | 0,1              | 0,1        |
| 6356                  | Cowboysoppa m. potatis köttfärs (beräknat)   | Avfall (skal etc.)           |                  | 5          |
| 6357                  | Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)           |                  | 4          |
| 6359                  | Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)           |                  | 5          |
| 6360                  | Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)  | Avfall (skal etc.)           |                  | 1          |
| 6385                  | Gratäng m. kassler ananas ost (beräknat)   | Avfall (skal etc.)           | 7                | 6          |
| 6385                  | Gratäng m. kassler ananas ost (beräknat)   | Selen                        | 4,9              | 5,5        |
| 6386                  | Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat) | Avfall (skal etc.)           |                  | 17         |
| 6387                  | Gryta mormors kycklinggryta m. svamp (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)           |                  | 0          |
| 6388                  | Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)           |                  | 7          |
| 6389                  | Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)                                 | Monosackarider               | 1                | 1          |
| 6389                  | Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)                                 | Disackarider                 | 1                | 2          |
| 6389                  | Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)           | 23               | 21         |
| 6389                  | Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)                                 | Socker totalt                | 3                | 3          |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Summa fleromättade fettsyror | 2                | 2          |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Summa mättade fettsyror      | 10               | 10         |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Salt                         | 2                | 2          |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Disackarider                 | 1                | 1          |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Monosackarider               | 1                | 1          |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Avfall (skal etc.)           |                  | 0          |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Protein                      | 9                | 9          |
| 6390                  | Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)  | Selen                        | 1,8              | 2,7        |
| 6391                  | Gryta kyckling tikka masala (beräknat)   | Avfall (skal etc.)           |                  | 0          |
| 6412                  | Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)           | 4                | 3          |
| 6413                  | Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)   | Avfall (skal etc.)           |                  | 2          |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)                           | Magnesium                    | 20,1             | 20,1       |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)                           | Jod                          | 16,6             | 16,6       |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)                           | Järn                         | 0,7              | 0,7        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Kalcium                       | 34,8             | 35,0       |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Kalium                        | 200              | 201        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 6                | 6          |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,5              | 0,5        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Vitamin D                     | 0,5              | 0,5        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Vitamin E                     | 1,3              | 1,3        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | β-Karoten                     | 110              | 110        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,8              | 0,8        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,2              | 0,2        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 3,4              | 3,4        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 1,1              | 1,1        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,5              | 0,5        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 3,4              | 3,4        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,7              | 0,7        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Salt                          | 0                | 0          |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | EPA (C20:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | DHA (C22:6)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Kolesterol                    | 64               | 64         |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Disackarider                  | 4                | 4          |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Energi (kJ)                   | 750              | 750        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Energi (kcal)                 | 179              | 179        |
| 6414                  | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat) | Aska                          | 1                | 1          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>  | <b>Näringsämne</b>           | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Vatten                       | 69                       | 69                |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Avfall (skal etc.)           |                          | 7                 |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Kolhydrater                  | 6                        | 6                 |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Protein                      | 11                       | 11                |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Fibrer                       | 1                        | 1                 |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Fett                         | 12,2                     | 12,2              |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Fosfor                       | 143                      | 143               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Selen                        | 6,6                      | 6,6               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Natrium                      | 142                      | 142               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Vitamin A                    | 95                       | 95                |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Zink                         | 0,76                     | 0,76              |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Retinol                      | 86                       | 86                |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Vitamin C                    | 15                       | 15                |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Riboflavin                   | 0,1                      | 0,1               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Tiamin                       | 0,1                      | 0,1               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Niacinekvivalenter           | 7,3                      | 7,3               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Niacin                       | 5,2                      | 5,2               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Vitamin B12                  | 0,3                      | 0,3               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Vitamin B6                   | 0,3                      | 0,3               |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Socket totalt                | 6                        | 6                 |
| 6414                          | Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)           | Folat                        | 12                       | 12                |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Kalium                       | 153                      | 154               |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Kalcium                      | 119,3                    | 119,5             |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Järn                         | 0,3                      | 0,3               |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Jod                          | 4,0                      | 4,0               |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Magnesium                    | 25,3                     | 25,4              |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0            | 0,6                      | 0,6               |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror | 1                        | 1                 |
| 6415                          | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Summa mättade fettsyror      | 5                        | 5                 |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | β-Karoten                     | 113              | 113        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Vitamin E                     | 0,5              | 0,5        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Vitamin D                     | 0,0              | 0,0        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,8              | 0,8        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 2,5              | 2,5        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,2              | 0,2        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,8              | 0,8        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,5              | 0,5        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 1,8              | 1,8        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,2              | 0,2        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Salt                          | 0                | 0          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | DPA (C22:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Energi (kJ)                   | 606              | 606        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Disackarider                  | 4                | 4          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Kolesterol                    | 22               | 22         |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Kolhydrater                   | 7                | 7          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Vatten                        | 72               | 72         |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Aska                          | 1                | 1          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Energi (kcal)                 | 145              | 145        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Fosfor                        | 145              | 145        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Fett                          | 8,6              | 8,6        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Fibrer                        | 3                | 3          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Protein                       | 8                | 8          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Retinol                       | 66               | 66         |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Zink                          | 3,48             | 3,48       |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Vitamin A                     | 76               | 76         |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Natrium                       | 126              | 126        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Selen                         | 0,5              | 0,5        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Niacin                        | 0,6              | 0,6        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 2,0              | 2,0        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Vitamin C                     | 16               | 16         |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Folat                         | 62               | 62         |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Socket totalt                 | 6                | 6          |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6415                  | Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat) | Vitamin B12                   | 0,1              | 0,1        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Magnesium                     | 31,7             | 32,9       |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Jod                           | 28,1             | 27,9       |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Järn                          | 0,8              | 1,0        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Kalcium                       | 82,1             | 84,9       |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Kalium                        | 186              | 195        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Summa mättade fettsyror       | 7                | 7          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Fettsyra 4:0-10:0             | 1,1              | 1,1        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Vitamin E                     | 0,4              | 0,4        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | β-Karoten                     | 28               | 30         |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Myristinsyra C14:0            | 1,3              | 1,3        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Laurinsyra C12:0              | 3,4              | 3,4        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Palmitinsyra C16:0            | 0,8              | 0,8        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Oljesyra C18:1                | 1,1              | 1,1        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Linolsyra C18:2               | 0,6              | 0,6        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Salt                          | 1                | 1          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)                        | Kolesterol                    | 0                | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Monosackarider     | 2                | 2          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Disackarider       | 2                | 2          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Energi (kJ)        | 595              | 600        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Energi (kcal)      | 142              | 143        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Aska               | 1                | 2          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Vatten             | 73               | 73         |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Kolhydrater        | 6                | 6          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Protein            | 7                | 7          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Fibrer             | 3                | 3          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Fett               | 9,4              | 9,4        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Fosfor             | 134              | 136        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Selen              | 0,1              | 0,2        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Natrium            | 319              | 317        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Vitamin A          | 2                | 3          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Zink               | 2,98             | 2,97       |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Vitamin C          | 2                | 2          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Tiamin             | 0,0              | 0,0        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Niacinekvivalenter | 1,9              | 1,9        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Niacin             | 0,7              | 0,7        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Vitamin B6         | 0,0              | 0,1        |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Socker totalt      | 4                | 4          |
| 6416                  | Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)              | Folat              | 58               | 58         |
| 6417                  | Bön stroganoff veg. (beräknat)                             | Avfall (skal etc.) |                  | 1          |
| 6446                  | Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)                  | Selen              | 2,0              | 2,3        |
| 6447                  | Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)                  | Avfall (skal etc.) |                  | 8          |
| 6448                  | Grynblandning havre råg vete korn kokt m. salt (beräknat)  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6449                  | Soppa m. kokosmjölk blomkål potatis spenat veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.) | 1                | 0          |
| 6450                  | Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 5          |
| 6451                  | Rysk kålsoppa veg. (beräknat)                              | Avfall (skal etc.) | 9                | 6          |
| 6452                  | Vegestronesoppa veg. (beräknat)                            | Avfall (skal etc.) | 6                | 4          |
| 6453                  | Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)             | Arakidinsyra C20:0 | 0,0              | 0,0        |
| 6701                  | Insalata Caprese (beräknat)                                | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6702                  | Waldorfsallad (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.) |                  | 17         |
| 6703                  | Jordnötter m. chokladöverdrag (beräknat)                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6704                  | Chokladkex m. vaniljfillning (beräknat)                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6705                  | Risotto m. kyckling spenat (beräknat)                      | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |
| 6791                  | Havregurt blåbär hallon berikad                            | Jod                | 0,0              | 22,5       |
| 6792                  | Havregurt jordgubb berikad                                 | Jod                | 0,0              | 22,5       |
| 123                   | Mjölk fett 3% berikad                                      | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 200                   | Bröd vitt vete fibrer ca 2,5% typ baguette                 | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 201                   | Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 1          |
| 201                   | Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 201                   | Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 201                   | Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette | Salt                          | 1                | 1          |
| 201                   | Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette | Disackarider                  | 5                | 5          |
| 201                   | Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 201                   | Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette | Protein                       | 8                | 8          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Magnesium                     | 29,4             | 23,0       |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Jod                           | 2,0              | 2,5        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Järn                          | 1,1              | 0,8        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Kalcium                       | 43,9             | 73,9       |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Kalium                        | 174              | 148        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Summa mättade fettsyror       | 0                | 1          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 3          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 2          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Vitamin E                     | 0,9              | 1,1        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Vitamin K                     | 3,5              | 6,1        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | β-Karoten                     | 6                | 0          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Tiamin                        | 0,2              | 0,2        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,2        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Palmitinsyra C16:0            | 0,3              | 0,3        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Oljesyra C18:1                | 1,2              | 2,9        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Linolsyra C18:2               | 0,6              | 1,2        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Salt                          | 1                | 1          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,4        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Monosackarider                | 2                | 5          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Disackarider                  | 2                | 1          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Energi (kJ)                   | 1111             | 1189       |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Energi (kcal)                 | 266              | 284        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Vatten                        | 36               | 34         |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Aska                          | 2                | 1          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Kolhydrater                   | 48               | 46         |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Fosfor                        | 142              | 90         |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Protein                       | 8                | 8          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Fibrer                        | 4                | 4          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Fett                          | 3,6              | 6,4        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Selen                         | 4,4              | 0,8        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%   | Natrium                       | 400              | 288        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Zink                          | 0,75             | 0,75       |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Vitamin A                     | 18               | 0          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Retinol                       | 18               | 0          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Vitamin C                     | 0                | 0          |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Niacin                        | 2,1              | 0,9        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Niacinekvivalenter            | 3,5              | 2,2        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Vitamin B12                   | 0,1              | 0,0        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,0        |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Folat                         | 37               | 41         |
| 202                   | Bröd vitt fibrer 3,5%                                 | Socketer totalt               | 4                | 6          |
| 205                   | Bröd vitt vete typ scones (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Kalium                        | 136              | 132        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Kalcium                       | 17,9             | 17,4       |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Järn                          | 0,7              | 0,8        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Jod                           |                  | 59,3       |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Magnesium                     | 25,5             | 24,2       |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Vitamin E                     | 1,4              | 1,4        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,3              | 0,3        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,3              | 1,3        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 2,6              | 2,6        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,4              | 0,4        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Energi (kJ)                   | 1075             | 1077       |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Kolhydrater                   | 44               | 44         |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Aska                          | 2                | 2          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat) | Vatten                        | 40               | 39         |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                  | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|------------------------------|------------------|------------|
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Energi (kcal)                | 257              | 257        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Fett                         | 5,4              | 5,3        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Fibrer                       | 4                | 4          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Protein                      | 6                | 6          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Fosfor                       | 99               | 92         |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Zink                         | 0,66             | 0,60       |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Natrium                      | 460              | 460        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Selen                        | 4,8              | 4,9        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Niacinekvivalenter           | 1,5              | 1,5        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Niacin                       | 0,5              | 0,5        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Vitamin C                    | 1                | 1          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Riboflavin                   | 0,0              | 0,0        |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Socker totalt                | 1                | 1          |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Folat                        | 15               | 15         |
| 206                   | Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)   | Vitamin B6                   | 0,1              | 0,1        |
| 252                   | Lapskojs (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)           |                  | 7          |
| 253                   | Pitepalt (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)           | 7                | 0          |
| 333                   | Champinjon  | Avfall (skal etc.)           | 4                | 0          |
| 375                   | Sparris grön el. vit färsk kokt.                        | Avfall (skal etc.)           | 47               | 0          |
| 380                   | Chilipeppar färsk                                       | Avfall (skal etc.)           | 27               | 15         |
| 381                   | Paprika gul   | Avfall (skal etc.)           | 15               | 18         |
| 417                   | Ajvar relish  | Summa fleromättade fettsyror | 2                | 2          |
| 417                   | Ajvar relish  | Summa mättade fettsyror      | 0                | 0          |
| 417                   | Ajvar relish  | Salt                         | 1                | 1          |
| 417                   | Ajvar relish  | Disackarider                 | 3                | 3          |
| 417                   | Ajvar relish  | Monosackarider               | 5                | 5          |
| 417                   | Ajvar relish  | Protein                      | 1                | 1          |
| 445                   | Gurka inlagd hemlagad (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)           | 4                | 7          |
| 446                   | Lök stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat) | Avfall (skal etc.)           |                  | 7          |
| 447                   | Löksås (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)           |                  | 2          |
| 448                   | Lök gul kokt m. salt (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)           | 7                | 6          |
| 450                   | Nässelsoppa (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)           |                  | 0          |
| 451                   | Paprika förvälld (beräknat)                             | Avfall (skal etc.)           | 19               | 21         |
| 452                   | Purjolök kokt m. salt (beräknat)                        | Avfall (skal etc.)           | 16               | 8          |
| 453                   | Rödkål tillagad (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)           |                  | 8          |
| 529                   | Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)          | Avfall (skal etc.)           | 5                | 6          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                               | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 567                   | Physalis                                     | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 567                   | Physalis                                     | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 567                   | Physalis                                     | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 567                   | Physalis                                     | Monosackarider                | 8                | 8          |
| 567                   | Physalis                                     | Disackarider                  | 3                | 3          |
| 567                   | Physalis                                     | Avfall (skal etc.)            | 0                | 5          |
| 567                   | Physalis                                     | Protein                       | 2                | 2          |
| 675                   | Bovetegröt m. russin (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Kalium                        | 168              | 230        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Kalcium                       | 18,7             | 23,0       |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Järn                          | 10,2             | 9,5        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Fosfor                        | 114              | 170        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Magnesium                     | 44,3             | 52,0       |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 1          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Summa mättade fettsyror       | 0                | 1          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | β-Karoten                     | 6                | 0          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Vitamin K                     |                  | 0,0        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Vitamin E                     | 0,2              | 1,1        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Palmitinsyra C16:0            | 0,2              | 0,4        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,2        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Linolsyra C18:2               | 0,6              | 1,1        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Oljesyra C18:1                | 0,2              | 1,1        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Aramidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Salt                          | 0                | 0          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Disackarider                  | 37               | 19         |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Energi (kJ)                   | 1653             | 1623       |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Monosackarider                | 9                | 9          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Vatten                        | 2                | 3          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Aska                          | 1                | 1          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Energi (kcal)                 | 395              | 388        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Fett                          | 1,5              | 3,0        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Fibrer                        | 4                | 8          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Kolhydrater                   | 86               | 77         |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Protein                       | 6                | 8          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Zink                          | 0,96             | 1,58       |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Natrium                       | 5                | 5          |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Selen                         | 3,8              | 4,0        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Niacinekvivalenter            | 17,8             | 9,4        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Niacin                        | 16,8             | 8,0        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Tiamin                        | 1,6              | 1,2        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Riboflavin                    | 1,5              | 1,3        |
| 726                   | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Socker totalt                 | 46               | 28         |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                        | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 726                           | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Folat                         | 19                       | 21                |
| 726                           | Frukostflingor vete puffat m. honung berikad | Vitamin B6                    | 0,1                      | 0,1               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Järn                          | 6,2                      | 0,1               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Jod                           | 0,0                      | 2,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Kalcium                       | 456,0                    | 3,9               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Kalium                        | 61                       | 74                |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Summa mättade fettsyror       | 0                        | 0                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Summa enkelomättade fettsyror | 0                        | 0                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Summa fleromättade fettsyror  | 0                        | 0                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Vitamin E                     | 0,0                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | β-Karoten                     | 6                        | 43                |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Vitamin K                     |                          | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Stearinsyra C18:0             | 0,0                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Palmitinsyra C16:0            | 0,1                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Oljesyra C18:1                | 0,2                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Linolsyra C18:2               | 0,4                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Linolensyra C18:3             | 0,0                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Monosackarider                | 2                        | 2                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Energi (kJ)                   | 1625                     | 1599              |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Disackarider                  | 26                       | 34                |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Energi (kcal)                 | 388                      | 382               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Aska                          | 2                        | 1                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Vatten                        | 3                        | 4                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Kolhydrater                   | 88                       | 86                |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Protein                       | 5                        | 4                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Fibrer                        | 2                        | 3                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Fett                          | 0,9                      | 0,9               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Fosfor                        | 29                       | 25                |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Selen                         | 4,6                      | 2,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Zink                          | 0,11                     | 0,00              |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Natrium                       | 550                      | 320               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Magnesium                     | 7,8                      | 7,4               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Vitamin A                     | 1                        | 7                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Riboflavin                    | 1,8                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Tiamin                        | 1,7                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Niacin                        | 13,1                     | 0,3               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Niacinekvivalenter            | 13,6                     | 0,8               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Vitamin B12                   | 0,8                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Vitamin B6                    | 1,7                      | 0,0               |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Folat                         | 166                      | 6                 |
| 727                           | Frukostflingor majs m. socker berikad        | Socker totalt                 | 26                       | 36                |
| 732                           | Fattiga riddare (beräknat)                   | Magnesium                     | 14,2                     | 13,6              |
| 732                           | Fattiga riddare (beräknat)                   | Kalium                        | 113                      | 122               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Järn                          | 0,7              | 0,7        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Kalcium                       | 43,0             | 55,7       |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Jod                           | 10,7             | 11,8       |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 3          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Summa enkelomättade fettsyror | 7                | 7          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Tiamin                        | 0,2              | 0,1        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Vitamin E                     | 3,6              | 3,7        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Palmitinsyra C16:0            | 1,1              | 1,1        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Stearinsyra C18:0             | 0,4              | 0,4        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Linolensyra C18:3             | 0,8              | 0,8        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Linolsyra C18:2               | 2,3              | 2,2        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Oljesyra C18:1                | 6,6              | 6,4        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Arakidinsyra C20:0            | 0,1              | 0,1        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Salt                          | 1                | 1          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Energi (kJ)                   | 1130             | 1134       |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Disackarider                  | 11               | 12         |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Monosackarider                | 0                | 1          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Energi (kcal)                 | 270              | 271        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Kolhydrater                   | 30               | 31         |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Vatten                        | 47               | 46         |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Aska                          | 1                | 1          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Fosfor                        | 93               | 96         |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Fett                          | 13,3             | 12,7       |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Protein                       | 7                | 7          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Fibrer                        | 2                | 2          |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Natrium                       | 244              | 259        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Selen                         | 7,2              | 5,9        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Zink                          | 0,66             | 0,67       |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Niacinekvivalenter            | 1,9              | 1,9        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Niacin                        | 0,5              | 0,5        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Socker totalt                 | 11               | 12         |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Folat                         | 23               | 31         |
| 732                   | Fattiga riddare (beräknat)                                     | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,0        |
| 759                   | Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 759                   | Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller (beräknat)          | Selen                         | 5,6              | 6,5        |
| 795                   | Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 2                | 0          |
| 842                   | Paella (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 13         |
| 853                   | Stuvade makaroner (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 856                   | Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)                        | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 856                   | Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)                        | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                        | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 856                           | Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)      | Summa mättade fettsyror       | 2                        | 2                 |
| 856                           | Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)      | Avfall (skal etc.)            |                          | 2                 |
| 856                           | Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)      | Protein                       | 8                        | 8                 |
| 856                           | Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)      | Selen                         | 3,6                      | 4,0               |
| 858                           | Spagetti m. köttfärsås (beräknat)            | Vitamin K                     | 2,3                      |                   |
| 858                           | Spagetti m. köttfärsås (beräknat)            | Avfall (skal etc.)            |                          | 1                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Kalium                        | 137                      | 135               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Magnesium                     | 17,0                     | 16,7              |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Kalcium                       | 27,7                     | 27,3              |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Järn                          | 0,7                      | 0,7               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Jod                           | 6,8                      | 6,6               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 0                        | 0                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0                      | 0,0               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 1                        | 1                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 0                        | 0                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | β-Karoten                     | 131                      | 132               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Tiamin                        | 0,1                      | 0,0               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Vitamin E                     | 0,7                      | 0,7               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Vitamin D                     | 0,1                      | 0,1               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,1                      | 0,1               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,1                      | 0,1               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,2                      | 0,2               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,3                      | 0,3               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 0,8                      | 0,8               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0                      | 0,0               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Energi (kJ)                   | 215                      | 213               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Monosackarider                | 1                        | 1                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Energi (kcal)                 | 51                       | 51                |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Kolhydrater                   | 5                        | 5                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 2                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Vatten                        | 86                       | 87                |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Aska                          | 1                        | 1                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Fosfor                        | 45                       | 45                |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Fibrer                        | 3                        | 3                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Fett                          | 1,7                      | 1,7               |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Protein                       | 3                        | 2                 |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Zink                          | 0,27                     | 0,27              |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Vitamin A                     | 15                       | 15                |
| 902                           | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Retinol                       | 4                        | 4                 |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                               | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Natrium                       | 232              | 232        |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Selen                         | 0,5              | 0,5        |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 0,8              | 0,8        |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Niacin                        | 0,4              | 0,4        |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Vitamin C                     | 6                | 7          |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Socketer totalt               | 2                | 2          |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Folat                         | 41               | 40         |
| 902                   | Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Jod                           | 28,7             | 28,4       |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Järn                          | 0,9              | 0,9        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Kalcium                       | 14,6             | 14,5       |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Magnesium                     | 14,4             | 14,3       |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Kalium                        | 161              | 159        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Vitamin D                     | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Vitamin E                     | 0,3              | 0,3        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | β-Karoten                     | 603              | 597        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Palmitinsyra C16:0            | 0,1              | 0,1        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Oljesyra C18:1                | 0,4              | 0,4        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Linolsyra C18:2               | 0,2              | 0,2        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Salt                          | 1                | 1          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Energi (kcal)                 | 63               | 63         |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Energi (kJ)                   | 266              | 263        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Aska                          | 1                | 1          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Vatten                        | 82               | 82         |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Kolhydrater                   | 8                | 8          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Protein                       | 4                | 4          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Fett                          | 0,9              | 0,9        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Fibrer                        | 3                | 3          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                    | Fosfor                        | 55               | 54         |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                            | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Selen                         | 2,2              | 2,2        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Natrium                       | 412              | 408        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Retinol                       | 2                | 2          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Vitamin A                     | 61               | 60         |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Zink                          | 0,58             | 0,57       |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Vitamin C                     | 2                | 2          |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Niacin                        | 0,5              | 0,5        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Niacinekvivalenter            | 1,1              | 1,1        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Folat                         | 27               | 27         |
| 903                   | Linssoppa veg. (beräknat)                 | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 904                   | Ärtsoppa veg. (beräknat)                  | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 910                   | Sojasås söt                               | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 910                   | Sojasås söt                               | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 910                   | Sojasås söt                               | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 910                   | Sojasås söt                               | Salt                          | 7                | 7          |
| 910                   | Sojasås söt                               | Monosackarider                | 12               | 12         |
| 910                   | Sojasås söt                               | Protein                       | 4                | 4          |
| 953                   | Nöt högrev rå fett bortskuret             | Avfall (skal etc.)            | 28               | 10         |
| 1050                  | Älg stek ugnsstekt el. grillad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1062                  | Biff stroganoff nöt (beräknat)            | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1192                  | Kyckling marinerad grillad m. skinn       | Avfall (skal etc.)            | 33               | 30         |
| 1198                  | Ostsufflé (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 1198                  | Ostsufflé (beräknat)                      | Selen                         | 9,2              | 10,4       |
| 1199                  | Bondomelett (beräknat)                    | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1199                  | Bondomelett (beräknat)                    | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 1199                  | Bondomelett (beräknat)                    | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1199                  | Bondomelett (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 1199                  | Bondomelett (beräknat)                    | Protein                       | 7                | 7          |
| 1202                  | Sej rå                                    | Avfall (skal etc.)            | 0                | 34         |
| 1206                  | Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)       | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 1206                  | Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)       | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 1206                  | Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)       | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 1206                  | Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)       | Salt                          | 0                | 0          |
| 1206                  | Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)       | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1206                  | Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)       | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 1206                  | Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)       | Protein                       | 8                | 8          |
| 1233                  | Ägg stekt (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 13         |
| 1235                  | Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)         | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 1235                  | Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)         | Selen                         | 5,2              | 5,5        |
| 1236                  | Torsksufflé (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 28         |
| 1283                  | Makrill filé i olja konserv.              | Selen                         | 130,0            | 19,9       |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)                 | Kolhydrater                   | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                 | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Protein                       | 16               | 17         |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Fibrer                        | 0                | 0          |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Fett                          | 3,7              | 3,7        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Fosfor                        | 259              | 259        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Retinol                       | 15               | 15         |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Selen                         | 23,2             | 23,2       |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Natrium                       | 902              | 902        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Vitamin A                     | 25               | 25         |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Zink                          | 1,64             | 1,63       |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Vitamin C                     | 2                | 2          |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Niacin                        | 3,7              | 3,7        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Niacinekvivalenter            | 6,7              | 6,7        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Vitamin B12                   | 5,5              | 5,5        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Folat                         | 18               | 18         |
| 1332                  | Kräftströmming (beräknat)      | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Magnesium                     | 32,9             | 32,8       |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Kalium                        | 385              | 386        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Kalcium                       | 22,1             | 23,0       |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Järn                          | 0,4              | 0,4        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Jod                           | 255,9            | 255,8      |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 5          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Vitamin E                     | 3,0              | 3,0        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,7              | 0,7        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,3              | 4,4        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,5              | 1,6        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Salt                          | 2                | 2          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 783              | 784        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Kolhydrater                   | 7                | 6          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Vatten                        | 62               | 62         |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 28         |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Aska                          | 3                | 3          |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 187              | 187        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Fosfor                        | 256              | 255        |
| 1336                  | Torsk panerad stekt (beräknat) | Fett                          | 8,5              | 8,6        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                 | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Fibrer                        | 0                        | 1                 |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Protein                       | 21                       | 21                |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Zink                          | 0,83                     | 0,82              |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Natrium                       | 630                      | 632               |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Selen                         | 30,9                     | 30,9              |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Niacinekvivalenter            | 6,2                      | 6,2               |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Niacin                        | 2,4                      | 2,3               |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Socker totalt                 | 0                        | 0                 |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Folat                         | 21                       | 21                |
| 1336                          | Torsk panerad stekt (beräknat)        | Vitamin B6                    | 0,1                      | 0,1               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Järn                          | 0,6                      | 0,6               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Kalcium                       | 61,2                     | 62,0              |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Kalium                        | 356                      | 356               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Magnesium                     | 29,7                     | 29,6              |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 1                        | 1                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 5                        | 5                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                        | 2                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Vitamin E                     | 2,5                      | 2,5               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0                      | 0,0               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,2                      | 0,2               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,7                      | 0,7               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,5                      | 1,5               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 4,3                      | 4,4               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Salt                          | 2                        | 2                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 785                      | 786               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 188                      | 188               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Aska                          | 3                        | 3                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 42                |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Vatten                        | 61                       | 61                |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Kolhydrater                   | 7                        | 6                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Protein                       | 21                       | 21                |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Fibrer                        | 0                        | 1                 |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Fett                          | 8,6                      | 8,7               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Fosfor                        | 220                      | 219               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Selen                         | 28,4                     | 28,4              |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Natrium                       | 618                      | 620               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Zink                          | 0,73                     | 0,72              |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Riboflavin                    | 0,1                      | 0,1               |
| 1339                          | Vitling filé panerad stekt (beräknat) | Tiamin                        | 0,1                      | 0,1               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                           | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1339                  | Vitling filé panerad stekt (beräknat)    | Niacin                        | 2,2              | 2,2        |
| 1339                  | Vitling filé panerad stekt (beräknat)    | Niacinekvivalenter            | 6,1              | 6,1        |
| 1339                  | Vitling filé panerad stekt (beräknat)    | Vitamin B6                    | 0,2              | 0,2        |
| 1339                  | Vitling filé panerad stekt (beräknat)    | Folat                         | 19               | 19         |
| 1339                  | Vitling filé panerad stekt (beräknat)    | Socket totalt                 | 0                | 0          |
| 1379                  | Påläggskaviar lätt                       | Summa fleromättade fettsyror  | 4                | 4          |
| 1379                  | Påläggskaviar lätt                       | Summa enkelomättade fettsyror | 9                | 9          |
| 1379                  | Påläggskaviar lätt                       | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1379                  | Påläggskaviar lätt                       | Salt                          | 11               | 11         |
| 1425                  | Hårt bröd blodbröd fullkorn              | Järn                          | 19,8             | 51,0       |
| 1429                  | Blodbröd paltbröd frysvara               | Järn                          | 26,0             | 12,2       |
| 1462                  | Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 11         |
| 1463                  | Korvkaka (beräknat)                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 1464                  | Leversauté kyckling (beräknat)           | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1464                  | Leversauté kyckling (beräknat)           | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1464                  | Leversauté kyckling (beräknat)           | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1464                  | Leversauté kyckling (beräknat)           | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 1465                  | Gryta levergryta nöt (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 1466                  | Njursauté (beräknat)                     | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1466                  | Njursauté (beräknat)                     | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 1466                  | Njursauté (beräknat)                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 1466                  | Njursauté (beräknat)                     | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 1518                  | Korv salsiccia rå kött 73%               | Summa mättade fettsyror       | 6                | 6          |
| 1518                  | Korv salsiccia rå kött 73%               | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1518                  | Korv salsiccia rå kött 73%               | Summa enkelomättade fettsyror | 9                | 9          |
| 1518                  | Korv salsiccia rå kött 73%               | Protein                       | 22               | 22         |
| 1519                  | Korv salsiccia stekt u. fett kött 73%    | Summa enkelomättade fettsyror | 9                | 9          |
| 1519                  | Korv salsiccia stekt u. fett kött 73%    | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 1519                  | Korv salsiccia stekt u. fett kött 73%    | Protein                       | 22               | 22         |
| 1523                  | Gris bacon stekt mager (beräknat)        | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1523                  | Gris bacon stekt mager (beräknat)        | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 1          |
| 1579                  | Kikärtor snacks torkade m. salt          | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 1579                  | Kikärtor snacks torkade m. salt          | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 1579                  | Kikärtor snacks torkade m. salt          | Disackarider                  | 3                | 3          |
| 1579                  | Kikärtor snacks torkade m. salt          | Protein                       | 23               | 23         |
| 1582                  | Ostbågar                                 | Salt                          | 0                | 2          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Magnesium                     | 10,1             | 9,8        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Kalium                        | 84               | 85         |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Kalcium                       | 8,0              | 10,4       |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Järn                          | 0,3              | 0,3        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Jod                           | 0,6              | 0,4        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 4          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)         | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Vitamin E                     | 1,3              | 1,3        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Palmitinsyra C16:0            | 3,0              | 2,9        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Stearinsyra C18:0             | 0,6              | 0,6        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Myristinsyra C14:0            | 0,5              | 0,5        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Laurinsyra C12:0              | 0,3              | 0,3        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Linolsyra C18:2               | 0,9              | 1,1        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Oljesyra C18:1                | 3,4              | 3,8        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Salt                          | 0                | 0          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Energi (kJ)                   | 913              | 916        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Disackarider                  | 14               | 14         |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Monosackarider                | 6                | 6          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Kolhydrater                   | 28               | 28         |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Aska                          | 1                | 1          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Vatten                        | 57               | 57         |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Energi (kcal)                 | 219              | 219        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Fosfor                        | 30               | 27         |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Fett                          | 10,5             | 10,9       |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Fibrer                        | 3                | 3          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Protein                       | 1                | 1          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Zink                          | 0,19             | 0,19       |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Natrium                       | 113              | 118        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Selen                         | 0,2              | 0,2        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Niacinekvivalenter            | 0,5              | 0,5        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Niacin                        | 0,3              | 0,3        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Socker totalt                 | 20               | 20         |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Folat                         | 7                | 8          |
| 1660                  | Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)                         | Vitamin B6                    | 0,0              | 0,0        |
| 1661                  | Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 6                | 6          |
| 1758                  | Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)                    | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 1759                  | Kalvdans m. mjölkpulver ägg (beräknat)                   | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 1760                  | Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 1762                  | Brylépudding (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 1888                  | Chokladboll hemlagad (beräknat)                          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1891                  | Måltidsersättning pulver chokladsmak                     | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 1891                  | Måltidsersättning pulver chokladsmak                     | Summa enkelomättade fettsyror | 2                | 2          |
| 1891                  | Måltidsersättning pulver chokladsmak                     | Summa fleromättade fettsyror  | 4                | 4          |
| 1891                  | Måltidsersättning pulver chokladsmak                     | Salt                          | 3                | 3          |
| 1891                  | Måltidsersättning pulver chokladsmak                     | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 1930                  | Bovetemjöl   | Fibrer                        | 3                | 6          |
| 1933                  | Majsmjöl gult u. groddar                                 | Magnesium                     | 47,0             | 62,0       |
| 1933                  | Majsmjöl gult u. groddar                                 | Kalium                        | 120              | 240        |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>    | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Kalcium                       | 6,0                      | 3,8               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Järn                          | 1,1                      | 1,6               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Jod                           | 3,7                      | 0,0               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 2                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Summa enkelomättade fettsyror | 0                        | 1                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Summa mättade fettsyror       | 0                        | 0                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | β-Karoten                     | 110                      | 31                |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Vitamin K                     |                          | 0,0               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Vitamin E                     | 1,1                      | 0,5               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Tiamin                        | 0,1                      | 0,2               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Palmitinsyra C16:0            | 0,1                      | 0,3               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Stearinsyra C18:0             | 0,0                      | 0,1               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Linolsyra C18:2               | 0,6                      | 1,6               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Oljesyra C18:1                | 0,3                      | 0,9               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Arakidinsyra C20:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | DPA (C22:5)                   | 0,0                      | 0,0               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Linolensyra C18:3             | 0,0                      | 0,0               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Energi (kJ)                   | 1461                     | 1482              |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Vatten                        | 12                       | 14                |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Energi (kcal)                 | 349                      | 354               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Kolhydrater                   | 73                       | 72                |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Fosfor                        | 99                       | 160               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Fett                          | 1,2                      | 3,4               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Fibrer                        | 5                        | 5                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Protein                       | 8                        | 6                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Zink                          | 1,50                     | 1,07              |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Vitamin A                     | 9                        | 6                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Natrium                       | 1                        | 0                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Niacinekvivalenter            | 1,8                      | 1,9               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Niacin                        | 1,0                      | 1,3               |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Socket totalt                 | 1                        | 1                 |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Folat                         | 10                       | 20                |
| 1933                          | Majsmjöl gult u. groddar | Vitamin B6                    | 0,1                      | 0,3               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Magnesium                     | 0,0                      | 52,0              |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Kalium                        | 2040                     | 221               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Kalcium                       | 3180,0                   | 115,1             |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Järn                          | 0,0                      | 5,4               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | β-Karoten                     | 0                        | 318               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Vitamin E                     | 0,0                      | 0,2               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Palmitinsyra C16:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Stearinsyra C18:0             | 0,0                      | 0,0               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Linolsyra C18:2               | 0,0                      | 0,0               |
| 1978                          | Salt örtsalt             | Oljesyra C18:1                | 0,0                      | 0,0               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                        | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------|------------|
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Salt                          | 75               | 89         |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Linolensyra C18:3             | 0,0              | 0,1        |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Energi (kJ)                   | 537              | 76         |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Vatten                        | 10               | 4          |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Aska                          | 59               | 91         |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Energi (kcal)                 | 128              | 18         |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Kolhydrater                   | 23               | 3          |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Fosfor                        | 139              | 18         |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Fett                          | 0,5              | 0,1        |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Protein                       | 8                | 1          |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Zink                          | 0,00             | 0,25       |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Vitamin A                     | 0                | 27         |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Natrium                       | 30000            | 35385      |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Selen                         | 0,0              | 0,5        |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Niacinekvivalenter            | 1,3              | 0,4        |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Niacin                        | 0,0              | 0,3        |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Tiamin                        | 0,0              | 0,0        |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Vitamin C                     | 0                | 1          |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Socker totalt                 | 0                | 0          |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Folat                         | 0                | 18         |
| 1978                  | Salt örtsalt                          | Vitamin B6                    | 0,0              | 0,1        |
| 1982                  | Béchamelsås m. lättmjölk (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1983                  | Ljus sås m. mjölk (beräknat)          | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1984                  | Ljus sås m. lättmjölk (beräknat)      | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1985                  | Béchamelsås (beräknat)                | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 1986                  | Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Summa mättade fettsyror       | 1                | 21         |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Summa enkelomättade fettsyror | 1                | 34         |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 44         |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Vitamin E                     | 0,5              | 0,6        |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,2        |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 1,9        |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Palmitinsyra C16:0            | 0,4              | 17,3       |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,2        |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,2        |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Oljesyra C18:1                | 0,8              | 31,3       |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Linolsyra C18:2               | 1,1              | 41,7       |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 2,2        |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Disackarider                  | 6                | 6          |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Protein                       | 9                | 9          |
| 2025                  | Frukostflingor müsli fullkorn m. bär  | Niacinekvivalenter            | 3,8              | 3,9        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 2062                  | Knäckemacka vete olika fyllningar                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2063                  | Knäckemacka fullkorn råg olika fyllningar                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2064                  | Falafel kikärtskroketter frysvara                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2065                  | Pytt i panna m. sojaprotein veg.                                      | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Magnesium                     | 28,0             | 24,0       |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Kalium                        | 207              | 140        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Kalcium                       | 47,0             | 48,0       |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Järn                          | 1,2              | 1,7        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Jod                           | 3,0              | 4,2        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Summa fleromättade fettsyror  | 8                | 1          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 1          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Summa mättade fettsyror       | 2                | 0          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | β-Karoten                     | 34               | 54         |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Vitamin K                     | 5,1              | 1,0        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Vitamin E                     | 8,7              | 0,4        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Palmitinsyra C16:0            | 0,9              | 0,2        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Stearinsyra C18:0             | 0,5              | 0,0        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,1        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Linolsyra C18:2               | 7,6              | 0,5        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Oljesyra C18:1                | 3,4              | 0,7        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Salt                          | 2                | 2          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Linolensyra C18:3             | 0,2              | 0,1        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Energi (kJ)                   | 945              | 504        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Vatten                        | 57               | 68         |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Aska                          | 3                | 2          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Energi (kcal)                 | 226              | 120        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara<br>typ grillkorv | Fosfor                        | 88               | 120        |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Fett                          | 16,0             | 1,6        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Fibrer                        | 8                | 5          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Protein                       | 16               | 15         |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Kolhydrater                   | 1                | 9          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Zink                          | 0,71             | 0,97       |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Vitamin A                     | 24               | 4          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Natrium                       | 692              | 660        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Selen                         | 14,4             | 3,7        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Retinol                       | 20               | 0          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Niacinekvivalenter            | 3,6              | 3,9        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Vitamin C                     | 20               | 1          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Niacin                        | 0,8              | 1,3        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Tiamin                        | 0,0              | 0,1        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Riboflavin                    | 0,2              | 0,1        |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Socker totalt                 | 2                | 1          |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Folat                         | 49               | 64         |
| 2066                  | Korv veg. soja- och veteprotein kylvara el. frysvara typ grillkorv | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 2067                  | Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2068                  | Sojaprotein färs kylvara el. frysvara                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2134                  | Paj m. broccoli skinka (beräknat)                                  | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 2134                  | Paj m. broccoli skinka (beräknat)                                  | Selen                         | 5,5              | 5,7        |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Summa mättade fettsyror       | 3                | 3          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Salt                          | 1                | 1          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Monosackarider                | 3                | 3          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Protein                       | 6                | 6          |
| 2138                  | Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)                             | Selen                         | 3,1              | 3,4        |
| 2142                  | Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)                               | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2142                  | Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)                               | Selen                         | 4,0              | 4,7        |
| 2144                  | Tzatziki (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 2147                  | Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2160                  | Rödkaålssallad m. äpple (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            | 8                | 6          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>                    | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 2161                          | Champinjon stekt u. fett (beräknat)      | Avfall (skal etc.)            | 5                        | 0                 |
| 2230                          | Ostsås fett 8%                           | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 2231                          | Bearnaisesås fett ca 40%                 | Summa mättade fettsyror       | 5                        | 5                 |
| 2231                          | Bearnaisesås fett ca 40%                 | Summa enkelomättade fettsyror | 9                        | 9                 |
| 2231                          | Bearnaisesås fett ca 40%                 | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 2231                          | Bearnaisesås fett ca 40%                 | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 2231                          | Bearnaisesås fett ca 40%                 | Disackarider                  | 3                        | 3                 |
| 2231                          | Bearnaisesås fett ca 40%                 | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 2231                          | Bearnaisesås fett ca 40%                 | Protein                       | 1                        | 1                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Summa fleromättade fettsyror  | 0                        | 0                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Summa enkelomättade fettsyror | 0                        | 0                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Summa mättade fettsyror       | 1                        | 1                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 2232                          | Rödvinsås fett 1,5%                      | Protein                       | 1                        | 1                 |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Summa mättade fettsyror       | 6                        | 6                 |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Summa enkelomättade fettsyror | 16                       | 16                |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Summa fleromättade fettsyror  | 8                        | 8                 |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Monosackarider                | 1                        | 1                 |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 2233                          | Kebabsås vit fett 30%                    | Protein                       | 2                        | 2                 |
| 2234                          | Svampsås fett 8,5%                       | Summa fleromättade fettsyror  | 0                        | 0                 |
| 2234                          | Svampsås fett 8,5%                       | Summa enkelomättade fettsyror | 2                        | 2                 |
| 2234                          | Svampsås fett 8,5%                       | Summa mättade fettsyror       | 6                        | 6                 |
| 2234                          | Svampsås fett 8,5%                       | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 2234                          | Svampsås fett 8,5%                       | Monosackarider                | 0                        | 0                 |
| 2234                          | Svampsås fett 8,5%                       | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 2234                          | Svampsås fett 8,5%                       | Protein                       | 3                        | 3                 |
| 2236                          | Korv varmkorv mager fett 7%              | Summa mättade fettsyror       | 4                        | 4                 |
| 2236                          | Korv varmkorv mager fett 7%              | Summa enkelomättade fettsyror | 5                        | 5                 |
| 2236                          | Korv varmkorv mager fett 7%              | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 2236                          | Korv varmkorv mager fett 7%              | Monosackarider                | 1                        | 1                 |
| 2236                          | Korv varmkorv mager fett 7%              | Disackarider                  | 0                        | 0                 |
| 2236                          | Korv varmkorv mager fett 7%              | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 2238                          | Korv chorizo mager fett 9%               | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 2238                          | Korv chorizo mager fett 9%               | Summa mättade fettsyror       | 3                        | 3                 |
| 2238                          | Korv chorizo mager fett 9%               | Monosackarider                | 1                        | 1                 |
| 2238                          | Korv chorizo mager fett 9%               | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 2238                          | Korv chorizo mager fett 9%               | Protein                       | 14                       | 14                |
| 2239                          | Korv middagskorv fett ca 9% kött ca 55 % | Summa mättade fettsyror       | 3                        | 3                 |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 2239                  | Korv middagskorv fett ca 9% kött ca 55 %                                     | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 2239                  | Korv middagskorv fett ca 9% kött ca 55 %                                     | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 2239                  | Korv middagskorv fett ca 9% kött ca 55 %                                     | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 2239                  | Korv middagskorv fett ca 9% kött ca 55 %                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2239                  | Korv middagskorv fett ca 9% kött ca 55 %                                     | Protein                       | 10               | 10         |
| 2240                  | Påläggskorv salami mager   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 3          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Salt                          | 1                | 1          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2506                  | Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)  | Protein                       | 8                | 8          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Summa mättade fettsyror       | 5                | 5          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Summa enkelomättade fettsyror | 9                | 9          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Salt                          | 1                | 1          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 2507                  | Kebabtallrik m. pommes frites (beräknat)                                     | Protein                       | 6                | 6          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Kalium                        | 179              | 172        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Kalcium                       | 133,6            | 134,4      |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Jod                           | 25,7             | 26,1       |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Järn                          | 1,3              | 1,3        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Fosfor                        | 191              | 185        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 5                | 5          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 6                | 6          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Retinol                       | 59               | 49         |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin D                     | 0,2              | 0,1        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin E                     | 0,7              | 0,8        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,7              | 0,7        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 3,3              | 3,2        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,4              | 0,4        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,5              | 0,7        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Oljesyra C18:1     | 4,1              | 4,6        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Salt               | 1                | 1          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Linolensyra C18:3  | 0,1              | 0,2        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Energi (kJ)        | 1082             | 1088       |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Disackarider       | 1                | 2          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Monosackarider     | 2                | 2          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Kolesterol         | 41               | 41         |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Vatten             | 50               | 50         |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Avfall (skal etc.) | 0                | 0          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Aska               | 2                | 2          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Energi (kcal)      | 258              | 260        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Fett               | 13,1             | 13,9       |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Fibrer             | 2                | 1          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Kolhydrater        | 17               | 16         |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Protein            | 17               | 17         |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Zink               | 3,33             | 3,31       |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin A          | 63               | 53         |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Natrium            | 418              | 428        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Magnesium          | 23,1             | 23,9       |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Selen              | 3,1              | 5,3        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Niacin             | 3,0              | 2,5        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Niacinekvivalenter | 6,3              | 5,8        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Tiamin             | 0,1              | 0,1        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Riboflavin         | 0,2              | 0,1        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Socketer totalt    | 3                | 4          |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Folat              | 18               | 16         |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 2510                  | Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin B12        | 1,0              | 0,9        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillhör tillagad på restaurang (beräknat)            | Fosfor             | 117              | 111        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Järn                          | 1,3              | 1,2        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Jod                           | 22,2             | 22,7       |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Kalcium                       | 22,5             | 23,4       |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Kalium                        | 178              | 171        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 7                | 8          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin E                     | 1,9              | 2,0        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Vitamin D                     | 0,2              | 0,1        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Retinol                       | 19               | 8          |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,0        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 2,2              | 2,1        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 6,5              | 7,0        |
| 2511                  | Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,2              | 1,4        |
| 3051                  | Hummus kikärtsröra (beräknat)                                       | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3071                  | Pinjefrö  | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Kalium                        | 65               | 97         |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Kalcium                       | 9,3              | 13,9       |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Jod                           | 27,9             | 41,7       |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Järn                          | 0,6              | 0,9        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Fosfor                        | 73               | 109        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Summa mättade fettsyror       | 0                | 0          |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Vitamin E                     | 0,0              | 0,0        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Stearinsyra C18:0             | 0,0              | 0,0        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Palmitinsyra C16:0            | 0,0              | 0,1        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,0              | 0,0        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Linolsyra C18:2               | 0,1              | 0,2        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Oljesyra C18:1                | 0,0              | 0,1        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Salt                          | 1                | 1          |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Linolensyra C18:3             | 0,0              | 0,0        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Energi (kJ)                   | 359              | 536        |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 3136                  | Bulgur kokt m. salt (beräknat)                                      | Vatten                        | 77               | 66         |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>              | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Aska                          | 1                        | 1                 |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Energi (kcal)                 | 86                       | 128               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Fett                          | 0,3                      | 0,5               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Fibrer                        | 2                        | 3                 |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Kolhydrater                   | 17                       | 25                |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Protein                       | 3                        | 4                 |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Zink                          | 0,47                     | 0,70              |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Natrium                       | 214                      | 320               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Magnesium                     | 40,0                     | 59,7              |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Selen                         | 0,6                      | 0,8               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Niacinekvivalenter            | 1,7                      | 2,6               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Niacin                        | 1,2                      | 1,9               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Tiamin                        | 0,0                      | 0,1               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Riboflavin                    | 0,0                      | 0,0               |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Socker totalt                 | 0                        | 0                 |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Folat                         | 4                        | 6                 |
| 3136                          | Bulgur kokt m. salt (beräknat)     | Vitamin B6                    | 0,0                      | 0,1               |
| 3213                          | Korv lamm rå                       | Avfall (skal etc.)            | 23                       | 0                 |
| 3323                          | Älg fårs rå                        | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3324                          | Älg ytterlår                       | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3433                          | Linfröolja                         | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3820                          | Bruna bönor rullpack kylvara       | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3821                          | Gröna linser torkade kokta m. salt | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3822                          | Röda linser torkade kokta m. salt  | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3823                          | Röda linser konserv. u. lag        | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3824                          | Gröna linser konserv. u. lag       | Avfall (skal etc.)            |                          | 0                 |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Magnesium                     | 59,6                     | 58,5              |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Kalium                        | 220                      | 221               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Kalcium                       | 36,9                     | 37,9              |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Järn                          | 1,3                      | 1,5               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Jod                           | 0,0                      | 2,4               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Summa enkelomättade fettsyror | 2                        | 2                 |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Summa mättade fettsyror       | 0                        | 0                 |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Summa fleromättade fettsyror  | 1                        | 1                 |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Vitamin K                     | 5,8                      | 6,7               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Tiamin                        | 0,2                      | 0,2               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Vitamin E                     | 0,8                      | 1,0               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Stearinsyra C18:0             | 0,2                      | 0,1               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Palmitinsyra C16:0            | 0,3                      | 0,2               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Linolensyra C18:3             | 0,3                      | 0,3               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Linolsyra C18:2               | 0,9                      | 1,0               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Oljesyra C18:1                | 1,8                      | 2,1               |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 3825                          | Hamburgerbröd grovt                | Energi (kJ)                   | 1106                     | 1102              |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                    | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Disackarider       | 2                | 2          |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Monosackarider     | 4                | 3          |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Energi (kcal)      | 264              | 263        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Kolhydrater        | 42               | 43         |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Vatten             | 36               | 36         |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Aska               | 2                | 2          |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Fosfor             | 184              | 158        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Fett               | 4,9              | 5,0        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Fibrer             | 6                | 7          |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Protein            | 9                | 8          |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Selen              | 5,4              | 1,6        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Natrium            | 354              | 340        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Zink               | 1,01             | 1,09       |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Niacin             | 3,6              | 2,1        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Niacinekvivalenter | 5,1              | 3,4        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Socker totalt      | 6                | 5          |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Folat              | 31               | 42         |
| 3825                  | Hamburgerbröd grovt                               | Vitamin B6         | 0,1              | 0,1        |
| 3828                  | Pasta kokt m. salt fullkorn>50%                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4511                  | Potatis färsk kokt m. salt                        | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4512                  | Potatis färsk rå                                  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4513                  | Potatis Inova rå                                  | Avfall (skal etc.) |                  | 20         |
| 4514                  | Potatis King Edward rå                            | Avfall (skal etc.) |                  | 20         |
| 4515                  | Potatis mandelpotatis rå                          | Avfall (skal etc.) |                  | 20         |
| 4516                  | Potatis kokt m. salt tillagad i storkök           | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4518                  | Potatis Asterix kokt m. salt                      | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4519                  | Potatis Inova kokt m. salt                        | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4520                  | Potatis King Edward kokt m. salt                  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 4942                  | Mangold röd småbladig färsk                       | Avfall (skal etc.) | 0                | 8          |
| 4946                  | Kruksallat  | Avfall (skal etc.) | 0                | 11         |
| 4947                  | Lök röd   | Avfall (skal etc.) | 7                | 11         |
| 5043                  | Hjort kronhjort kött rå                           | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5044                  | Hjort dovhjort fårs rå                            | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5045                  | Ren kött kallrökt rå                              | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5447                  | Gris kött rå (beräknat)                           | Avfall (skal etc.) | 17               | 19         |
| 5452                  | Gratäng zucchinigratäng m. kalvfärs (beräknat)    | Avfall (skal etc.) |                  | 3          |
| 5452                  | Gratäng zucchinigratäng m. kalvfärs (beräknat)    | Selen              | 2,0              | 2,2        |
| 5665                  | Pastagrätäng m. kyckling (beräknat)               | Avfall (skal etc.) |                  | 6          |
| 5665                  | Pastagrätäng m. kyckling (beräknat)               | Selen              | 7,6              | 7,9        |
| 5756                  | Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 3          |
| 5759                  | Guacamole (beräknat)                              | Avfall (skal etc.) | 23               | 22         |
| 5967                  | Korv bratwurst tillagad kryddig kött 73-75%       | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|--------------------|------------------|------------|
| 5968                  | Blodpudding blodkorv tillagad                             | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5969                  | Gris sidfläsk el. stekfläsk rimmat stekt                  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5970                  | Korv kabanoss tillagad kryddig kött 90%                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5973                  | Kryddblandning taco                                       | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5974                  | Bröd vitt vetetortilla                                    | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 5978                  | Gris färs tillagad u. salt                                | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6087                  | Mandelmjöl  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6088                  | Filmjök eko. fett 3%                                      | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6092                  | Drickyoghurt smaksatt fett ca 1% socker ca 8%             | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6093                  | Drickyoghurt smaksatt fett ca 1% socker ca 11%            | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6245                  | Barnmat pasta couscous m. kyckling konserv.               | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6270                  | Sojaprotein bullar kylvara el. frysvara                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6274                  | Sojaprotein nugget kylvara el. frysvara                   | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6275                  | Soja- och veteprotein nugget kylvara el. frysvara         | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6276                  | Soja- och veteprotein nugget kylvara el. frysvara berikad | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6277                  | Soja- och veteprotein baconimitation kylvara el. frysvara | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6305                  | Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)     | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6306                  | Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6307                  | Soja- och veteprotein baconimitation stekt (beräknat)     | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6309                  | Soja- och veteprotein schnitzel stekt (beräknat)          | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6310                  | Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt (beräknat)      | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6311                  | Soja- och veteprotein schnitzel stekt berikad (beräknat)  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Magnesium          | 9,4              | 9,5        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Järn               | 0,3              | 0,3        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Kalcium            | 16,5             | 11,4       |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Kalium             | 83               | 81         |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Vitamin E          | 0,3              | 0,3        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | β-Karoten          | 87               | 88         |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Tiamin             | 0,0              | 0,0        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Palmitinsyra C16:0 | 0,1              | 0,1        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Stearinsyra C18:0  | 0,0              | 0,0        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Oljesyra C18:1     | 0,1              | 0,1        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Linolsyra C18:2    | 0,1              | 0,1        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Salt               | 1                | 1          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Linolensyra C18:3  | 0,0              | 0,0        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Monosackarider     | 1                | 1          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Energi (kJ)        | 176              | 175        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Energi (kcal)      | 42               | 42         |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Aska               | 1                | 1          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Vatten             | 89               | 89         |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)                 | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |



| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Kolhydrater                   | 7                | 6          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Protein                       | 2                | 2          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Fibrer                        | 1                | 1          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Fett                          | 0,5              | 0,5        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Fosfor                        | 39               | 39         |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Selen                         | 1,0              | 1,0        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Natrium                       | 288              | 297        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Vitamin A                     | 8                | 8          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Zink                          | 0,16             | 0,16       |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Vitamin C                     | 5                | 5          |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Niacinekvivalenter            | 1,5              | 1,5        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Niacin                        | 1,1              | 1,1        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Folat                         | 10               | 10         |
| 6361                  | Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)        | Socket totalt                 | 2                | 2          |
| 6364                  | Färsruta m. fetaost ugnsstekt (beräknat)         | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Kalium                        | 316              | 316        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Kalcium                       | 15,2             | 16,1       |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Järn                          | 0,6              | 0,6        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Jod                           | 158,4            | 158,3      |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Magnesium                     | 30,0             | 29,9       |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror  | 2                | 2          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Vitamin E                     | 2,2              | 2,2        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,1        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,4              | 0,4        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Linolsyra C18:2               | 1,2              | 1,2        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Oljesyra C18:1                | 3,4              | 3,5        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Salt                          | 1                | 1          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Energi (kJ)                   | 664              | 665        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Disackarider                  | 0                | 0          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Monosackarider                | 0                | 0          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Kolhydrater                   | 7                | 7          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 29         |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Vatten                        | 67               | 67         |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Aska                          | 2                | 2          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Energi (kcal)                 | 159              | 159        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Fosfor                        | 220              | 219        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat) | Fett                          | 6,5              | 6,6        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Fibrer                        | 0                | 1          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Protein                       | 18               | 18         |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Zink                          | 0,63             | 0,63       |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Natrium                       | 264              | 266        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Selen                         | 25,3             | 25,3       |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Niacin                        | 2,7              | 2,7        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Niacinekvivalenter            | 5,9              | 5,9        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Riboflavin                    | 0,2              | 0,2        |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Socket totalt                 | 1                | 1          |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Folat                         | 18               | 19         |
| 6366                  | Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)  | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6367                  | Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)                                      | Avfall (skal etc.)            | 20               | 15         |
| 6368                  | Rödbetshummus (beräknat)  | Avfall (skal etc.)            |                  | 6          |
| 6369                  | Ajvaryoghurt (beräknat)   | Summa mättade fettsyror       | 4                | 4          |
| 6369                  | Ajvaryoghurt (beräknat)   | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6369                  | Ajvaryoghurt (beräknat)   | Salt                          | 2                | 2          |
| 6369                  | Ajvaryoghurt (beräknat)   | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 6369                  | Ajvaryoghurt (beräknat)   | Disackarider                  | 3                | 3          |
| 6369                  | Ajvaryoghurt (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6369                  | Ajvaryoghurt (beräknat)   | Protein                       | 3                | 3          |
| 6393                  | Köttfärslåda (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6393                  | Köttfärslåda (beräknat)   | Selen                         | 3,6              | 3,8        |
| 6395                  | Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 1                | 1          |
| 6396                  | Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6397                  | Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)                     | Avfall (skal etc.)            |                  | 2          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Magnesium                     | 29,0             | 28,9       |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Jod                           | 110,4            | 110,3      |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Järn                          | 0,9              | 0,9        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Kalcium                       | 36,5             | 37,1       |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Kalium                        | 178              | 179        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Summa enkelomättade fettsyror | 7                | 7          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Summa fleromättade fettsyror  | 3                | 3          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Vitamin E                     | 3,0              | 3,0        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Myristinsyra C14:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Palmitinsyra C16:0            | 0,7              | 0,7        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Stearinsyra C18:0             | 0,2              | 0,2        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Oljesyra C18:1                | 6,7              | 6,8        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Linolsyra C18:2               | 2,5              | 2,5        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Salt                          | 2                | 2          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)   | Monosackarider                | 1                | 1          |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Disackarider                  | 2                | 2          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Energi (kJ)                   | 956              | 957        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Energi (kcal)                 | 229              | 229        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Aska                          | 3                | 3          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Vatten                        | 53               | 53         |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Avfall (skal etc.)            |                  | 3          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Kolhydrater                   | 25               | 25         |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Protein                       | 4                | 4          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Fibrer                        | 3                | 3          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Fett                          | 12,0             | 12,1       |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Fosfor                        | 101              | 100        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Selen                         | 1,6              | 1,6        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Natrium                       | 884              | 885        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Zink                          | 0,66             | 0,66       |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Niacinekvivalenter            | 1,6              | 1,6        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Niacin                        | 1,0              | 1,0        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Socker totalt                 | 3                | 3          |
| 6398                  | Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)                            | Folat                         | 25               | 25         |
| 6418                  | Gryta m. gröna linser rotfrukter kokosmjölk veg. (beräknat)      | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 6419                  | Gryta gulasch m. bönor veg. (beräknat)                           | Avfall (skal etc.)            |                  | 5          |
| 6420                  | Grönsaker ugnstekta (beräknat)                                   | Avfall (skal etc.)            | 17               | 10         |
| 6421                  | Majssås (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6422                  | Gryta kikärtsgryta m. aprikos blandade grönsaker veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                  | 4          |
| 6423                  | Svamp stroganoff veg. (beräknat)                                 | Avfall (skal etc.)            |                  | 1          |
| 6424                  | Broccolisås (beräknat)   | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6424                  | Broccolisås (beräknat)   | Selen                         | 0,9              | 1,3        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Kalium                        | 126              | 126        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Kalcium                       | 14,4             | 14,5       |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Järn                          | 0,9              | 0,9        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Jod                           | 26,1             | 26,1       |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Magnesium                     | 15,4             | 15,4       |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Summa fleromättade fettsyror  | 1                | 1          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Summa mättade fettsyror       | 2                | 2          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Summa enkelomättade fettsyror | 4                | 4          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | β-Karoten                     | 46               | 46         |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Vitamin E                     | 1,2              | 1,2        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Stearinsyra C18:0             | 0,6              | 0,6        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Palmitinsyra C16:0            | 1,0              | 1,0        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Myristinsyra C14:0            | 0,2              | 0,2        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)                                | Linolsyra C18:2               | 0,8              | 0,8        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn                                 | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|-------------------------------|------------------|------------|
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Oljesyra C18:1                | 3,5              | 3,5        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Palmitoljesyra C16:1          | 0,1              | 0,1        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Salt                          | 1                | 1          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Linolensyra C18:3             | 0,3              | 0,3        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Energi (kJ)                   | 511              | 511        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Monosackarider                | 2                | 2          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Kolhydrater                   | 4                | 4          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Avfall (skal etc.)            | 16               | 2          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Vatten                        | 77               | 77         |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Aska                          | 2                | 2          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Energi (kcal)                 | 122              | 122        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Fosfor                        | 99               | 99         |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Fett                          | 7,6              | 7,6        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Fibrer                        | 1                | 1          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Protein                       | 9                | 9          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Zink                          | 1,38             | 1,38       |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Vitamin A                     | 9                | 9          |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Natrium                       | 365              | 365        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Selen                         | 3,5              | 3,5        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Niacin                        | 3,0              | 3,0        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Niacinekvivalenter            | 4,8              | 4,8        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Riboflavin                    | 0,1              | 0,1        |
| 6425                  | Gryta indisk lammgryta (beräknat)              | Vitamin C                     | 2                | 2          |
| 6453                  | Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat) | Avfall (skal etc.)            | 12               | 10         |
| 6453                  | Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat) | Selen                         | 0,4              | 1,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Magnesium                     | 8,3              | 8,3        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Jod                           | 15,2             | 15,2       |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Järn                          | 0,4              | 0,4        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Kalcium                       | 15,9             | 15,9       |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Kalium                        | 131              | 131        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Summa enkelomättade fettsyror | 0                | 0          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Summa mättade fettsyror       | 1                | 1          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Fettsyra 4:0-10:0             | 0,1              | 0,1        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Vitamin D                     | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Vitamin E                     | 0,6              | 0,6        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | β-Karoten                     | 453              | 452        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Myristinsyra C14:0            | 0,1              | 0,1        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Laurinsyra C12:0              | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Palmitinsyra C16:0            | 0,3              | 0,3        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Stearinsyra C18:0             | 0,1              | 0,1        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                     | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0              | 0,0        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                  | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|------------------------------|------------------|------------|
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Arakidinsyra C20:0           | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Oljesyra C18:1               | 0,2              | 0,2        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Linolsyra C18:2              | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Salt                         | 1                | 1          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Linolensyra C18:3            | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Arakidonsyra C20:4           | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Kolesterol                   | 3                | 3          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Monosackarider               | 2                | 2          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Disackarider                 | 1                | 1          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Energi (kJ)                  | 136              | 136        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Energi (kcal)                | 33               | 33         |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Aska                         | 1                | 1          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Vatten                       | 92               | 92         |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Avfall (skal etc.)           | 15               | 15         |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Kolhydrater                  | 4                | 4          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Protein                      | 1                | 1          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Fibrer                       | 1                | 1          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Fett                         | 1,1              | 1,1        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Fosfor                       | 25               | 25         |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Selen                        | 0,2              | 0,2        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Natrium                      | 304              | 303        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Vitamin A                    | 44               | 44         |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Zink                         | 0,06             | 0,06       |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Retinol                      | 7                | 7          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Vitamin C                    | 4                | 4          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Riboflavin                   | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Tiamin                       | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Niacinekvivalenter           | 0,4              | 0,4        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Niacin                       | 0,3              | 0,3        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Vitamin B6                   | 0,0              | 0,0        |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Socker totalt                | 3                | 3          |
| 6454                  | Pumpasoppa veg. (beräknat)                                | Folat                        | 8                | 8          |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Kalium                       | 255              | 252        |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Kalcium                      | 34,3             | 34,4       |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Järn                         | 1,5              | 1,5        |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Jod                          | 25,8             | 25,9       |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Magnesium                    | 28,5             | 28,2       |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Fettsyra 4:0-10:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Summa fleromättade fettsyror | 1                | 0          |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Summa mättade fettsyror      | 1                | 0          |

| <b>Livsmedels-<br/>nummer</b> | <b>Livsmedelsnamn</b>  | <b>Näringsämne</b>            | <b>Gammalt<br/>värde</b> | <b>Nytt värde</b> |
|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------------|
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Summa enkelomättade fettsyror | 2                        | 2                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | β-Karoten                     | 139                      | 141               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Vitamin E                     | 1,9                      | 1,2               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Stearinsyra C18:0             | 0,1                      | 0,1               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Palmitinsyra C16:0            | 0,4                      | 0,4               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Myristinsyra C14:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Linolsyra C18:2               | 0,9                      | 0,4               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Oljesyra C18:1                | 2,1                      | 1,9               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Arakidinsyra C20:0            | 0,0                      | 0,0               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Palmitoljesyra C16:1          | 0,0                      | 0,0               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Salt                          | 1                        | 1                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Linolensyra C18:3             | 0,1                      | 0,1               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Energi (kJ)                   | 480                      | 447               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Disackarider                  | 1                        | 1                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Monosackarider                | 2                        | 2                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Kolhydrater                   | 10                       | 11                |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Avfall (skal etc.)            |                          | 2                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Vatten                        | 72                       | 73                |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Aska                          | 2                        | 2                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Energi (kcal)                 | 115                      | 107               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Fosfor                        | 81                       | 84                |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Fett                          | 4,2                      | 3,2               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Fibrer                        | 5                        | 5                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Protein                       | 6                        | 6                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Retinol                       | 1                        | 0                 |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Zink                          | 0,63                     | 0,65              |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Vitamin A                     | 14                       | 12                |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Natrium                       | 374                      | 371               |
| 6455                          | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg.<br>(beräknat) | Selen                         | 9,2                      | 8,4               |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn  | Näringsämne                   | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|---|-------------------------------|------------------|------------|
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Niacin                        | 0,8              | 0,8        |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Niacinekvivalenter            | 1,8              | 1,8        |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Tiamin                        | 0,1              | 0,1        |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Riboflavin                    | 0,0              | 0,0        |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Vitamin C                     | 12               | 10         |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Fullkorn totalt               | 5                | 5          |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Folat                         | 28               | 28         |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Socket totalt                 | 2                | 2          |
| 6455                  | Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat) | Vitamin B6                    | 0,1              | 0,1        |
| 6456                  | Lasagne m. skinka (beräknat)                              | Avfall (skal etc.)            |                  | 0          |
| 6456                  | Lasagne m. skinka (beräknat)                              | Selen                         | 1,6              | 2,3        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Kalium                        | 228              | 227        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Kalcium                       | 27,6             | 28,2       |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Järn                          | 0,3              | 0,3        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Jod                           | 2,4              | 28,8       |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Magnesium                     | 23,0             | 23,0       |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Fettsyra 4:0-10:0             | 1,1              | 1,0        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Summa fleromättade fettsyror  | 0                | 0          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Summa mättade fettsyror       | 7                | 7          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Summa enkelomättade fettsyror | 3                | 3          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | β-Karoten                     | 108              | 107        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Vitamin E                     | 1,3              | 1,3        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Vitamin D                     | 0,3              | 0,3        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Stearinsyra C18:0             | 1,2              | 1,2        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Palmitinsyra C16:0            | 3,1              | 3,1        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Laurinsyra C12:0              | 0,3              | 0,3        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Myristinsyra C14:0            | 1,1              | 1,0        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Linolsyra C18:2               | 0,3              | 0,3        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Oljesyra C18:1                | 2,6              | 2,6        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Arakidinsyra C20:0            | 0,0              | 0,0        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Palmitoljesyra C16:1          | 0,1              | 0,1        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Salt                          | 0                | 1          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | EPA (C20:5)                   | 0,0              | 0,0        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Arakidonsyra C20:4            | 0,0              | 0,0        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Linolensyra C18:3             | 0,1              | 0,1        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Energi (kJ)                   | 622              | 619        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Disackarider                  | 1                | 1          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Monosackarider                | 1                | 1          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | Kolesterol                    | 126              | 125        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)                   | DHA (C22:6)                   | 0,0              | 0,0        |

| Livsmedels-<br>nummer | Livsmedelsnamn   | Näringsämne        | Gammalt<br>värde | Nytt värde |
|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Kolhydrater        | 2                | 2          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Avfall (skal etc.) | 3                | 4          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Vatten             | 75               | 75         |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Aska               | 1                | 1          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Energi (kcal)      | 149              | 148        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Fosfor             | 160              | 159        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Fett               | 11,2             | 11,1       |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Fibrer             | 0                | 0          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Protein            | 10               | 10         |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Retinol            | 89               | 88         |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Zink               | 0,45             | 0,45       |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Vitamin A          | 99               | 98         |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Natrium            | 115              | 323        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Selen              | 8,1              | 8,1        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Niacin             | 5,7              | 5,7        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Niacinekvivalenter | 7,7              | 7,6        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Tiamin             | 0,1              | 0,1        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Riboflavin         | 0,1              | 0,1        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Vitamin C          | 34               | 34         |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Folat              | 18               | 18         |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Socker totalt      | 2                | 2          |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Vitamin B6         | 0,3              | 0,3        |
| 6457                  | Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)  | Vitamin B12        | 0,1              | 0,1        |
| 6458                  | Pastagrätäng Rossini m. kycklingfärs ananas paprika squash tomat purjolök (beräknat) | Avfall (skal etc.) |                  | 13         |
| 6458                  | Pastagrätäng Rossini m. kycklingfärs ananas paprika squash tomat purjolök (beräknat) | Selen              | 1,7              | 1,9        |
| 6459                  | Köttfärssås Vivaldi nöt m. squash majs paprika rödlök ost (beräknat)                 | Avfall (skal etc.) |                  | 2          |
| 6793                  | Havregurt vanilj berikad   | Jod                | 0,0              | 22,5       |
| 6807                  | Havrebaserat bredbart pålägg tomat basilika  | Avfall (skal etc.) |                  | 0          |