

#### **Version 20080505**

Vi har uppdaterat basen med åtta Keijumargariner - både flytande, bords och lätt. För övrigt har några få livsmedel fått enstaka näringsvärden förändrade och en hel del livsmedel har fått förbättrad information såsom sökord och portionsvikter.

#### **Version 20080306**

I den här uppdateringen har vi lagt till referenser för en del av våra äldre livsmedel tex inom livsmedelsgrupperna fågel, grönsaker, fisk och fiskprodukter, frukt & bär, gris, renkött, charkprodukter, dressing, godis och sylt.

Vi håller som bäst på att förbereda en ny matvaneundersökning och flera av livsmedlen har av den anledningen fått förbättrad information såsom sökord och portionsvikter.

#### **Version 20080204**

Denna version innehåller nya livsmedel såsom kokt kolja och margariner. Mängd kyckling i en kycklinggryta har justerats och ett par livsmedel rättats. Livsmedel som innehåller mjölkfett är uppdaterade med den senaste fettsyrefördelningen från Svensk mjölk. Det har tillkommit 63 nya beräknade livsmedel. För makrillfilé konserv i tomatsås och tacoskal så har näringsvärden uppdateras.

## Verion 080204

Livsmedel med näringsvärdesförändring och annan ändring t ex klassificering

638 Fruktsallad Mättade fet	0,2	0,2
638 Fruktsallad Enkelomät	1,3	1,3
638 Fruktsallad Fettsyra 18	0	0
638 Fruktsallad Fettsyra 18	0,2	0,2
638 Fruktsallad Monosackarid	9,6	9,6
638 Fruktsallad Energi (kJ)	379	379
638 Fruktsallad Energi (kcal)	91	91
638 Fruktsallad Aska	0,6	0,6
638 Fruktsallad Vatten	78	78
638 Fruktsallad Kolhydrat	16	16
638 Fruktsallad Protein	1	1
638 Fruktsallad Fett	1,8	1,8
638 Fruktsallad Fosfor	27	27
638 Fruktsallad Järn	0,42	0,42
638 Fruktsallad Kalium	216	216
638 Fruktsallad Natrium	1	1
638 Fruktsallad Zink	0,15	0,15
638 Fruktsallad Retinolekvi	3	3
638 Fruktsallad Vitamin E	0,94	0,94
638 Fruktsallad $\alpha$ -Tokoferol	0,94	0,94
638 Fruktsallad Karoten	34	34
638 Fruktsallad Tiamin	0,06	0,06
638 Fruktsallad Riboflavin	0,05	0,05

Nya livsmedel

- 22 Sesamsås (beräknat)
- 262 Potatis- o purjolökssoppa (beräknat)
- 263 Pytt i panna vegetarisk (beräknat)
- 273 Potatisbullar (beräknat)
- 274 Potatismos (beräknat)
- 276 Potatiskroetter frysta värmda\_M (beräknat)
- 466 Brunkål (beräknat)
- 472 Ärtor morötter stuvade (beräknat)
- 507 Paprika fylld m tomatsås (beräknat)
- 685 Vit stuvning (beräknat)
- 735 Ugnspannkaka (beräknat)
- 748 Pannkaka tunn fylld ospec. (beräknat)
- 790 Pajfyllning förrätt (beräknat)
- 791 Pirogfyllning förrätt (beräknat)
- 795 Pizzapålägg skinka tomat hårdost (beräknat)
- 797 Smörgåstårta landgång leverpastej Cottage cheese skinka (beräknat)
- 821 Risotto m råris vegetarisk m sesamfrön (beräknat)
- 822 Risotto m råris vegetarisk m cashewnötter (beräknat)
- 838 Ris à la Malta (beräknat)
- 839 Risgrynskaka el risgrynspudding (beräknat)
- 842 Paella (beräknat)
- 843 Risotto falukorv el tonfisk (beräknat)
- 865 Pasta m tonfisk (beräknat)
- 902 Vita bönor i tomatsås (beräknat)
- 1045 Revbensspjäll gris ugnsstekt grillat (beräknat)
- 1046 Rökt skinka gris stekt (beräknat)
- 1063 Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås (beräknat)
- 1077 Nötköttgryta lök purjolök morötter (beräknat)
- 1078 Pepparrotskött nötkött lök morötter sås (beräknat)
- 1079 Nötköttgryta lök tomat morötter rotselleri i lergryta (beräknat)

1080 Renskav stekt m vispgrädde (beräknat)  
 1083 Kalops (beräknat)  
 1135 Taco m köttfärsfyllning m.m. (beräknat)  
 1205 Kycklinggryta m lök tomat champinjoner paprika i lergryta (beräknat)  
 1231 Sufflé u fyllning gräddad (beräknat)  
 1235 Skinklåda (beräknat)  
 1236 Torsksufflé (beräknat)  
 1465 Nöt levergryta äpple potatis lök tomat (beräknat)  
 1480 Paté på köttfärs kycklinglever (beräknat)  
 1535 Varmkorv stekt (beräknat)  
 1548 Korvgryta vita bönor tomat oliver vitlök (beräknat)  
 1551 Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gurksallad (beräknat)  
 1594 Sött vetebröd kanelbullar hembakta (beräknat)  
 1609 Sött vetebröd på bakpulver (beräknat)  
 1610 Saffransbröd (beräknat)  
 1665 Punschrulle Dammsugare (beräknat)  
 1770 Vaniljpudding (beräknat)  
 1834 Saft sötad m sorbitol drickf (beräknat)  
 2079 Äggnudlar kokta m salt (beräknat)  
 2083 Ratatouille (beräknat)  
 2098 Skinkröra (beräknat)  
 2101 Stekt nötfärs (beräknat)  
 2109 Tonfiskröra (beräknat)  
 2125 Risnudlar kokta m salt (beräknat)  
 2134 Skink- o broccolipaj (beräknat)  
 2141 Vit sås med grädde (beräknat)  
 2144 Tzatziki (beräknat)  
 2147 Ris a la malta 3 % fett (beräknat)  
 2471 Lättmargarin Milda Lätt 40% fett berik  
 2474 Flytande margarin Becel 82% fett  
 2547 Gröna örter kokta (beräknat)  
 2548 Älgkalops (beräknat)  
 2557 Tacoskal

Version 080306

Nr	Livsmedels	Näringsäm	Gammalt v	Nytt värde	Antal decimaler
1311	Gädda pan	Enkelomät	3.8858845	3.8858845	1
1311	Gädda pan	Fleromätta	1.9764239	1.9764239	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C1	0.0133483	0.0133483	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C1	0.6432583	0.6432583	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C2	0.0438905	0.0438905	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C13	3.7342809	3.7342809	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C11	1.2633231	1.2633231	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C2	0.0233948	0.0233948	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C2	0.0110733	0.0110733	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C2	0.0010267	0.0010267	1
1311	Gädda pan	Fettsyra C2	0.0787614	0.0787614	1
1311	Gädda pan	Sackaros	0.0322132	0.0322132	1
1311	Gädda pan	Energi (kcal)	191.00887	191.00887	0
1311	Gädda pan	Avfall	53.276691	53.276691	0
1311	Gädda pan	Fett	7.5733354	7.5733354	1
1311	Gädda pan	Järn	0.5706980	0.5706980	2
1311	Gädda pan	Kalcium	63.923171	63.923171	0
1311	Gädda pan	Kalium	548.88360	548.88360	0
1311	Gädda pan	Natrium	694.08886	694.08886	0

1311	Gädda pan Selen	24.414020	24.414020	1
1311	Gädda pan Zink	1.0137912	1.0137912	2
1311	Gädda pan Retinolekvi	84.725885	84.725885	0
1311	Gädda pan Retinol	84.366506	84.366506	0
1311	Gädda pan E vitamin	2.0722180	2.0722180	2
1311	Gädda pan $\alpha$ -Tokofero	2.0722180	2.0722180	2
1311	Gädda pan Karoten	4.3125490	4.3125490	0

Nr	Livsmedelsnamn
205	Vitt bröd vete scones (beräknat)
206	Vitt bröd vete ojäst 3,5% fibrer chapati (beräknat)
259	Sillpudding (beräknat)
508	Vitkålssoppa m frikadeller (beräknat)
511	Kåldolmar stekta (beräknat)
513	Kycklingsallad m dressing (beräknat)
655	Risgrynsgröt (beräknat)
678	Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö (beräknat)
684	Rågmjölsgröt (beräknat)
755	Smulpajdeg gräddad (beräknat)
796	Ost- o skinkpaj (beräknat)
853	Stuvade makaroner (beräknat)
1014	Biff ryggbiff nöt stekt (beräknat)
1016	Kassler rökt kotlettrad gris stekt el värmd (beräknat)
1017	Entrecôte nöt stekt (beräknat)
1031	Harstek hare (beräknat)
1032	Kalvfilé stekt (beräknat)
1033	Kalvkotlett stekt (beräknat)
1034	Kalvkött kokt (beräknat)
1035	Kalvstek (beräknat)
1036	Lammkotlett stekt (beräknat)
1037	Lammstek (beräknat)
1038	Högrek kokt (beräknat)
1039	Stek el grystek nöt (beräknat)
1042	Rimrad oxbringa nöt kokt (beräknat)
1044	Rostbiff nöt ugnstek (beräknat)
1047	Rådjurskött ugnstek (beräknat)
1048	Renkött kokt (beräknat)
1049	Renkött ugnstek (beräknat)
1050	Älgstek (beräknat)
1070	Kalvköttgryta lök tomat morötter rotselleri (beräknat)
1082	Skinksås gris mjölk (beräknat)
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)
1114	Kalvfärsbiffar (beräknat)
1119	Köttbullar nötfärs stekta (beräknat)
1120	Köttbullar grisfärs stekta (beräknat)
1125	Lammfärsbiffar stekta (beräknat)
1126	Köttfärslimpa grisfärs (beräknat)
1128	Pannbiff nötfärs stekt (beräknat)
1131	Älgfärsbiffar (beräknat)
1185	Höns kokt (beräknat)
1186	Kalkon m skinn stekt (beräknat)
1189	Ripa stekt med salt (beräknat)
1222	Köttbuljong tärning ätf (beräknat)
1326	Sik panerad stekt (beräknat)
1328	Sill panerad stekt (beräknat)
1361	Sillbullar (beräknat)
1362	Sillsallad (beräknat)

1412 Räksoppa (beräknat)  
1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)  
1639 Mördeg gräddad (beräknat)  
1640 Smördeg gräddad (beräknat)  
1668 Semla (beräknat)  
1671 Toscakaka (beräknat)  
1679 Sockerkaka lätt till tårtbotten (beräknat)  
1682 Mjuk pepparkaka (beräknat)  
1683 Mjuk nötkaka (beräknat)  
1685 Sockerkaka, saftig (beräknat)  
1746 Saftkräm (beräknat)  
1747 Saftsoppa (beräknat)  
1748 Saftsås (beräknat)  
1760 Ostkaka färskost (beräknat)  
1785 Mannagrynskaka el mannagrynspudding (beräknat)  
1813 Sylt mos marmelad lättsockrade ospec (beräknat)  
1992 Sky (beräknat)  
2036 Milda mat 15% fett  
2037 Milda Minimat 7% fett  
2038 Milda Fraiche 24% fett  
2039 Milda Visp 20% fett  
2040 Milda kaffe 10% fett  
2041 Milda Vaniljvisp 12% fett  
2042 Creme Fraiche Blue Cheese 15% fett  
2043 Creme Fraiche 13% fett, olika smaker  
2044 Creme Fraiche 28% fett smaksatt  
2045 Frukostost 13% (Kavli berikad +ABCDE)  
2046 Mini Fraiche 5% fett  
2047 Milko greve 13% fett smältost  
2048 Fjällfil 4,2% fett naturell  
2049 Fjällyoghurt 3,6 % fett, olika smaksättningar  
2050 Fettfri majonnäs < 0.5% fett  
2051 Vit choklad  
2052 Mörk choklad, >70 % kakao  
2053 Mörk choklad <70% kakao  
2054 Mörk blockchoklad  
2055 Mjolkchoklad, genomsnittsvärde  
2056 Kebabkött, djupfryst, stekfärdigt, genomsnitt  
2057 Avorio ris  
2058 Rostad lök  
2059 Glasspinne, Hallon o mjölk, fett 5,5g SIA  
2060 Glasspinne, fett 10g genomsnitt  
2061 All-Bran FiberBar Naturell  
2062 Wasa Sandwich, vete olika fyllningar  
2063 Wasa Sandwich, råg, olika fyllningar  
2064 Falafel, kikärtskroketter frysta  
2065 Pytt i panna, vegetarisk  
2066 Sojakorv  
2067 Gourmetbullar, vegetariska, djupfrysta (Hälsans kök)  
2068 Vegetarisk färs, sojaprotein, fryst  
2069 Vegebitar, grytbitar av veteprotein  
2070 Alpro soja  
2071 Special K Bar, red fruit, berikad  
2072 Special K Bar, Chocolate, berikade  
2087 Crème Fraiche Smaksatt Blue cheese Franska örter Paprika&chili Tomat&basilika fett 13 %  
2103 Kött\_stekt\_nöt\_gris ospec. (beräknat)

2219 Toscaglasyr (beräknat)

Version 080505

Borttagna livsmedel

830 Bulgur tillagad

Livsmedel med näringsvärdesföra Gammalt v Nytt värde

121 Lättnmjölk 0 Retinol	45	25
520 Granatäppel msac	15,1	9
567 Physalis Fiber	6,9	4,2
1564 Kokosflingor Vatten	3	1,8
43 Dressing m Vatten	29,7	28,2
133 Mjöldryck Vatten	91,4	89,3
158 Chokladdry Retinol		
274 Potatismos Retinol		
278 Potatismos Retinol		
279 Potatisgrat Retinol		
654 Risgrynsgr Retinol		
733 Pannkaka 1 Retinol		
734 Ugnspannk Retinol		
1359 Fiskgratäng Retinol		
1609 Sött vetebr Retinol		
1982 Vit sås béc Retinol		
1982 Vit sås béc Retinol		
1984 Ljus stuvni Retinol		
2124 Havregryn Retinol		

Version 081006

Nya livsmedel

2552 Älghögre

2555 Älgryggbiff tjur

3323 Älgfärs

3324 Älg ytterlår

Borttagna livsmedel

516 Skinksallad u dressing (beräknat)

993 Älgstek rå

994 Älg ryggbiff fett bortskuret









, (beräknat)