

### **Version 20101228**

Livsmedelsdatabasen är uppdaterad med nya värden för potatis. Det finns bland annat analysvärden för färskpotatis, höstpotatis och storkökspotatis men även specifika potatissorter som King Edward. På grund av de nya potatisvärdena har samtliga recept där potatis ingår räknats om.

Versionen har även ett nytt utseende och det är åter möjligt att sortera efter näringsinnehåll. Du sorterar genom att klicka på det näringsämne du önskar sortera efter, ett klick sorterar i stigande ordning, två klick i fallande ordning.

### **Version 20100820**

Den här versionen innehåller endast små korrigeringar av livsmedelsnamn och livsmedelsgrupper.

### **Version 20100727**

Den här versionen har en ny sökfunktion och ett nytt utseende. Den innehåller även värden för ytterligare två näringsämnen: salt och fullkorn. Eftersom alla livsmedel ändrats under arbetet finns det ingen detaljerad specifikation för denna version. Framförallt har namn och sökord ändrats men vi har även jobbat med att lägga in vetenskapliga namn som nu också går att söka via. Versionen innehåller ett fåtal nya livsmedel och korrigeringar av värden på gamla livsmedel.

### **Version 20100324**

Den här uppdateringen innehåller små förändringar. Bland annat har enstaka felaktiga värden korrigerats och detaljinformation för vissa livsmedel kompletterats.

### **Version 20100311**

De viktigaste nyheterna i denna version är analysdata för ägg (projekt 2009 Ägg, bönor och fullkorn) och matfett/margarin (projekt 2010 Margarin). Nya äggvärden finns för både konventionella och ekologiska ägg samt äggulor. För matfett och margarin har vi uppdaterat fettsyrasammansättningen i 37 produkter. Eftersom ägg och matfett är vanliga ingredienser i många livsmedel och maträtter är näringsämnena i drygt 350 livsmedel och maträtter omräknade.

## Uppdatering 100311

### Nya livsmedel

- 10 Flytande margarin Milda culinense fett 74% berikad
- 2255 Mozzarella ost fett 20 %
- 3840 Ägg ekologiskt, rått
- 3841 Äggula ekologisk
- 4074 Hampfröolja
- 4085 Lättmargarin Carlshamn m omega 3 mjölkfri fett 40% berikad
- 4086 Lättmargarin Benecol m 7,2% växtstanol fett 32% berikad
- 4087 Lättmargarin Benecol laktosfri m 7,2% växtstanol fett 32% berikad
- 4095 Hushållsmargarin Milda mjölkfri fett 80% berikad
- 4104 Lättmargarin Vita dÓr fett 40% berikad
- 4105 Lättmargarin Coop fett 40% berikad
- 4106 Lättmargarin Willys fett 40% berikad
- 4107 Bordsmargarin Euroshopper fett 60% berikad
- 4109 Hushållsmargarin X-tra fett 70% berikad
- 4110 Hushållsmargarin VitaDor fett 80% berikad
- 4111 Hushållsmargarin Hemköp fett 80% berikad
- 4112 Hushållsmargarin ICA fett 80% berikad
- 4117 Nudlar kokta m kryddor
- 4131 Palmolja
- 4134 Ägg ekologiskt stekt (beräknat)
- 4135 Ägg ekologiskt, kokt (beräknat)

### Livsmedel med näringsvärdesförändring

2 Späck gris	Energi (kJ)	3 199	3 193
2 Späck gris	Energi (kca)	765	763
4 Kokosfett	Transfettsyror		0,5
4 Kokosfett	Fosfor	1	0
4 Kokosfett	Magnesium	0	0
4 Kokosfett	Retinol	0	
7 Bordsmarg	Mättade fe	23	20
7 Bordsmarg	Enkelomätl	33	25
7 Bordsmarg	Fleromätta	14	15
7 Bordsmarg	Fettsyra 4:(	0,7	0,3
7 Bordsmarg	Fettsyra 12	5,6	3,2
7 Bordsmarg	Fettsyra 14	2,1	1,1
7 Bordsmarg	Fettsyra 16	11,9	11,4
7 Bordsmarg	Fettsyra 18	2,1	1,8
7 Bordsmarg	Fettsyra 18	31,5	24,9
7 Bordsmarg	Fettsyra 18	9,1	12,4
7 Bordsmarg	Fettsyra 18	4,2	3,7
7 Bordsmarg	Transfettsyror		0,5
7 Bordsmarg	Disackaride	0,4	0,3
7 Bordsmarg	Energi (kJ)	2 602	2 229
7 Bordsmarg	Energi (kca)	622	533
7 Bordsmarg	Aska	1,3	0,9
7 Bordsmarg	Vatten	28,1	38,3
7 Bordsmarg	Kolhydrat	0,4	0,3

7 Bordsmarg Protein	0,3	0,2
7 Bordsmarg Fett	70	60
7 Bordsmarg Natrium	500	360
7 Bordsmarg Retinol	800	
7 Bordsmarg Vitamin E	9	11
7 Bordsmarg $\alpha$ -Tokofero	9	11
7 Bordsmarg Karoten	0	
7 Bordsmarg Niacinekviv	0,1	0
8 Bordsmarg Mättade fe	23	20
8 Bordsmarg Enkelomätl	33	25
8 Bordsmarg Fleromätta	14	15
8 Bordsmarg Fettsyra 4:(	0,7	0,3
8 Bordsmarg Fettsyra 12	5,6	3,2
8 Bordsmarg Fettsyra 14	2,1	1,1
8 Bordsmarg Fettsyra 16	11,9	11,4
8 Bordsmarg Fettsyra 18	2,1	1,8
8 Bordsmarg Fettsyra 18	31,5	24,9
8 Bordsmarg Fettsyra 18	9,1	12,4
8 Bordsmarg Fettsyra 18	4,2	3,7
8 Bordsmarg Transfettsy	0,4	0,5
8 Bordsmarg Disackaride	0,4	0,3
8 Bordsmarg Energi (kJ)	2 602	2 229
8 Bordsmarg Energi (kca	622	533
8 Bordsmarg Aska	1,5	1,2
8 Bordsmarg Vatten	27,8	38,3
8 Bordsmarg Kolhydrat	0,4	0,3
8 Bordsmarg Protein	0,3	0,2
8 Bordsmarg Fett	70	60
8 Bordsmarg Natrium	600	480
8 Bordsmarg Retinol	800	
8 Bordsmarg Vitamin E	9	11
8 Bordsmarg $\alpha$ -Tokofero	9	11
8 Bordsmarg Karoten	0	
8 Bordsmarg Niacinekviv	0,1	0
9 Bordsmarg Mättade fe	23	20
9 Bordsmarg Enkelomätl	33	25
9 Bordsmarg Fleromätta	14	15
9 Bordsmarg Fettsyra 4:(	0,7	0,3
9 Bordsmarg Fettsyra 12	5,6	3,2
9 Bordsmarg Fettsyra 14	2,1	1,1
9 Bordsmarg Fettsyra 16	11,9	11,4
9 Bordsmarg Fettsyra 18	2,1	1,8
9 Bordsmarg Fettsyra 18	31,5	24,9
9 Bordsmarg Fettsyra 18	9,1	12,4
9 Bordsmarg Fettsyra 18	4,2	3,7
9 Bordsmarg Transfettsy	0,4	0,5
9 Bordsmarg Energi (kJ)	2 590	2 220
9 Bordsmarg Energi (kca	619	531
9 Bordsmarg Aska	1,3	0,9
9 Bordsmarg Vatten	28,8	39,1

9 Bordsmarg Fett	70	60
9 Bordsmarg Natrium	500	360
9 Bordsmarg Retinol	800	
9 Bordsmarg Vitamin E	9	11
9 Bordsmarg $\alpha$ -Tokofero	9	11
9 Bordsmarg Karoten	0	
12 Hushållsm $\epsilon$ Transfettsyror		0,5
12 Hushållsm $\epsilon$ Retinol	900	
12 Hushållsm $\epsilon$ Vitamin E	11	5
12 Hushållsm $\epsilon$ $\alpha$ -Tokofero	11	5
12 Hushållsm $\epsilon$ Karoten	0	
13 Hushållsm $\epsilon$ Mättade fe	33	32
13 Hushållsm $\epsilon$ Enkelomät	34	30
13 Hushållsm $\epsilon$ Fleromätta	13	18
13 Hushållsm $\epsilon$ Transfettsyror		0,5
13 Hushållsm $\epsilon$ Energi (kJ)	2 967	2 977
13 Hushållsm $\epsilon$ Energi (kca)	709	712
13 Hushållsm $\epsilon$ Vatten	18,1	17,5
13 Hushållsm $\epsilon$ Kolhydrat	0,3	0,5
13 Hushållsm $\epsilon$ Protein	0,1	0,5
13 Hushållsm $\epsilon$ Retinol	800	
13 Hushållsm $\epsilon$ Vitamin E	11	12
13 Hushållsm $\epsilon$ $\alpha$ -Tokofero	11	12
13 Hushållsm $\epsilon$ Karoten	0	
13 Hushållsm $\epsilon$ Niacinekviv	0	0,1
17 Lättmargar Mättade fe	7	8
17 Lättmargar Fleromätta	17	19
17 Lättmargar Fettsyra 4:(	0	0,2
17 Lättmargar Fettsyra 12	0,7	0,9
17 Lättmargar Fettsyra 14	0,4	0,3
17 Lättmargar Fettsyra 16	4,2	4,9
17 Lättmargar Fettsyra 18	1,4	1,2
17 Lättmargar Fettsyra 18	9,8	11,9
17 Lättmargar Fettsyra 18	15,1	14,2
17 Lättmargar Fettsyra 18	2,5	3,7
17 Lättmargar Transfettsyror		0,5
17 Lättmargar Energi (kJ)	1 324	1 457
17 Lättmargar Energi (kca)	316	348
17 Lättmargar Vatten	62,1	57,8
17 Lättmargar Kolhydrat	0	3
17 Lättmargar Protein	1,7	0
17 Lättmargar Fett	35	38
17 Lättmargar Retinol	800	
17 Lättmargar Vitamin E	12	13
17 Lättmargar $\alpha$ -Tokofero	12	13
17 Lättmargar Karoten	0	
17 Lättmargar Niacinekviv	0,3	0
18 Lättmargar Fettsyra 12	1	1,3
18 Lättmargar Fettsyra 14	0,4	0,5
18 Lättmargar Fettsyra 16	5	6,2

18 Lättmargar Fettsyra 18	1,4	1,3
18 Lättmargar Fettsyra 18	9,8	8,1
18 Lättmargar Fettsyra 18	15,6	14,1
18 Lättmargar Fettsyra 18	0,7	2,6
18 Lättmargar Transfettsyror		0,2
18 Lättmargar Vatten	61,9	54,4
18 Lättmargar Retinolekvi	900	800
18 Lättmargar Retinol	900	
18 Lättmargar Vitamin D	7,5	10
18 Lättmargar Karoten	0	
21 Majonnäs ☹ Mättade fe	6,6	6,5
21 Majonnäs ☹ Enkelomätl	52,4	52,2
21 Majonnäs ☹ Fleromätta	26,7	26,8
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 14	0	0
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 16	4,2	4,1
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 18	1,5	1,5
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 16	0,3	0,3
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 18	50,1	49,9
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 18	17,2	17,2
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 18	9,4	9,4
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 20	0	0
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 22	0	0
21 Majonnäs ☹ Fettsyra 22	0	0
21 Majonnäs ☹ Kolesterol	88,5	67,5
21 Majonnäs ☹ Monosacke	0,1	0,1
21 Majonnäs ☹ Energi (kJ) 3 358		3 346
21 Majonnäs ☹ Energi (kca	803	800
21 Majonnäs ☹ Aska	0,5	0,5
21 Majonnäs ☹ Vatten	7,8	7,8
21 Majonnäs ☹ Protein	1,2	1,2
21 Majonnäs ☹ Fett	89,9	89,6
21 Majonnäs ☹ Fosfor	41	40
21 Majonnäs ☹ Jod	18	20
21 Majonnäs ☹ Järn	0,43	0,26
21 Majonnäs ☹ Kalcium	12	12
21 Majonnäs ☹ Kalium	14	14
21 Majonnäs ☹ Magnesium	4	4
21 Majonnäs ☹ Natrium	133	134
21 Majonnäs ☹ Selen	2,1	4,1
21 Majonnäs ☹ Zink	0,1	0,25
21 Majonnäs ☹ Retinolekvi	42	48
21 Majonnäs ☹ Retinol	41	48
21 Majonnäs ☹ Vitamin D	0,27	0,26
21 Majonnäs ☹ Vitamin E	20,52	21,3
21 Majonnäs ☹ α-Tokofero	20,52	21,3
21 Majonnäs ☹ Karoten	8	0
21 Majonnäs ☹ Vitamin K		6
21 Majonnäs ☹ Tiamin	0,02	0,02
21 Majonnäs ☹ Riboflavin	0,03	0,04
21 Majonnäs ☹ Niacinekviv	0,3	0,3

21 Majonnäs † Vitamin B1	0,23	0,26
21 Majonnäs † Vitamin B6	0,02	0,02
21 Majonnäs † Folat	10	16
22 Sesamsås ( Fettsyra 20	0	0
22 Sesamsås ( Fettsyra 16	0,1	0,1
22 Sesamsås ( Transfettsy	0,2	0,3
22 Sesamsås ( Energi (kJ)	661	664
22 Sesamsås ( Energi (kca	158	159
22 Sesamsås ( Aska	1,2	1,2
22 Sesamsås ( Vatten	76,6	76,6
22 Sesamsås ( Kolhydrat	4,2	4,2
22 Sesamsås ( Fett	13,6	13,6
22 Sesamsås ( Natrium	252	250
22 Sesamsås ( Retinolekvi	71	91
22 Sesamsås ( Retinol	89	68
22 Sesamsås ( Vitamin D	0,32	0,3
22 Sesamsås ( Vitamin E	1,36	1,25
22 Sesamsås ( α-Tokofero	1,36	1,25
55 Mimosasal Mättade fe	3,8	3,8
55 Mimosasal Enkelomäti	2,7	2,6
55 Mimosasal Fleromätta	4,4	4,4
55 Mimosasal Fettsyra 16	1,9	1,9
55 Mimosasal Fettsyra 18	0,7	0,7
55 Mimosasal Fettsyra 16	0,1	0,1
55 Mimosasal Fettsyra 18	2,5	2,5
55 Mimosasal Fettsyra 18	3,9	3,9
55 Mimosasal Fettsyra 18	0,5	0,5
55 Mimosasal Fettsyra 20	0	0
55 Mimosasal Fettsyra 22	0	0
55 Mimosasal Fettsyra 22	0	0
55 Mimosasal Kolesterol	56,6	50,3
55 Mimosasal Monosacke	3,3	3,3
55 Mimosasal Energi (kJ)	653	651
55 Mimosasal Energi (kca	156	156
55 Mimosasal Aska	0,6	0,6
55 Mimosasal Vatten	74,1	74,1
55 Mimosasal Protein	2,4	2,4
55 Mimosasal Fett	12	12
55 Mimosasal Fosfor	57	56
55 Mimosasal Jod	3	4
55 Mimosasal Järn	0,57	0,55
55 Mimosasal Kalcium	31	31
55 Mimosasal Kalium	199	200
55 Mimosasal Magnesiur	13	13
55 Mimosasal Natrium	44	45
55 Mimosasal Selen	2,4	2,3
55 Mimosasal Zink	0,32	0,4
55 Mimosasal Retinolekvi	74	76
55 Mimosasal Retinol	66	68
55 Mimosasal Vitamin D	0,15	0,15

55 Mimosasal Vitamin E	0,93	1,24
55 Mimosasal $\alpha$ -Tokofero	0,93	1,24
55 Mimosasal Karoten	96	92
55 Mimosasal Vitamin K	0	3
55 Mimosasal Tiamin	0,09	0,09
55 Mimosasal Niacinekviv	1	1
55 Mimosasal Vitamin B1	0,23	0,23
55 Mimosasal Vitamin B6	0,1	0,1
55 Mimosasal Folat	20	23
58 Béarnaises: Mättade fe	6,1	5,8
58 Béarnaises: Enkelomätl	27,9	27,5
58 Béarnaises: Fleromätta	13,2	13,2
58 Béarnaises: Fettsyra 14	0,1	0,1
58 Béarnaises: Fettsyra 16	3	2,8
58 Béarnaises: Fettsyra 18	1,4	1,3
58 Béarnaises: Fettsyra 20	0,3	0
58 Béarnaises: Fettsyra 16	0,3	0,1
58 Béarnaises: Fettsyra 18	27,4	27,1
58 Béarnaises: Fettsyra 18	8,7	8,8
58 Béarnaises: Fettsyra 18	3,7	3,7
58 Béarnaises: Fettsyra 20	0,1	0,1
58 Béarnaises: Fettsyra 22	0	0
58 Béarnaises: Fettsyra 22	0,1	0
58 Béarnaises: Transfettsy	0	0,3
58 Béarnaises: Kolesterol	191,2	145,9
58 Béarnaises: Monosackä	0,3	0,3
58 Béarnaises: Energi (kJ)	1 803	1 821
58 Béarnaises: Energi (kca	431	435
58 Béarnaises: Aska	1,1	1,1
58 Béarnaises: Vatten	47,9	46,8
58 Béarnaises: Kolhydrat	1,4	1,7
58 Béarnaises: Protein	2,6	2,4
58 Béarnaises: Fett	46,9	47,3
58 Béarnaises: Fosfor	87	84
58 Béarnaises: Jod	8	11
58 Béarnaises: Järn	0,95	0,59
58 Béarnaises: Kalcium	28	29
58 Béarnaises: Kalium	49	47
58 Béarnaises: Magnesium	6	6
58 Béarnaises: Natrium	326	292
58 Béarnaises: Selen	4,4	8,6
58 Béarnaises: Zink	0,22	0,54
58 Béarnaises: Retinolekvi	95	486
58 Béarnaises: Retinol	508	103
58 Béarnaises: Vitamin D	5,84	5,29
58 Béarnaises: Vitamin E	11,31	10,9
58 Béarnaises: $\alpha$ -Tokofero	11,31	10,9
58 Béarnaises: Karoten	77	59
58 Béarnaises: Vitamin K		12
58 Béarnaises: Tiamin	0,02	0,03

58 Béarnaises: Riboflavin	0,05	0,07
58 Béarnaises: Niacinekviv	0,7	0,6
58 Béarnaises: Vitamin B1	0,33	0,37
58 Béarnaises: Vitamin B6	0,03	0,02
58 Béarnaises: Folat	17	27
59 Hollandaisē Mättade fe	7,4	7,1
59 Hollandaisē Enkelomätl	33,8	33,3
59 Hollandaisē Fleromätta	16	16,1
59 Hollandaisē Fettsyra 14	0,1	0,1
59 Hollandaisē Fettsyra 16	3,6	3,4
59 Hollandaisē Fettsyra 18	1,6	1,6
59 Hollandaisē Fettsyra 20	0,4	0
59 Hollandaisē Fettsyra 16	0,3	0,1
59 Hollandaisē Fettsyra 18	33,3	32,9
59 Hollandaisē Fettsyra 18	10,6	10,7
59 Hollandaisē Fettsyra 18	4,5	4,5
59 Hollandaisē Fettsyra 20	0,1	0,1
59 Hollandaisē Fettsyra 22	0	0
59 Hollandaisē Fettsyra 22	0,1	0,1
59 Hollandaisē Transfettsy	0	0,3
59 Hollandaisē Kolesterol	232,1	177,1
59 Hollandaisē Monosacke	0,1	0,1
59 Hollandaisē Energi (kJ) 2 162		2 183
59 Hollandaisē Energi (kca	517	522
59 Hollandaisē Aska	1,7	1,7
59 Hollandaisē Vatten	38,1	36,6
59 Hollandaisē Kolhydrat	0,4	0,7
59 Hollandaisē Protein	2,9	2,8
59 Hollandaisē Fett	56,9	57,4
59 Hollandaisē Fosfor	97	94
59 Hollandaisē Jod	31	35
59 Hollandaisē Järn	1	0,58
59 Hollandaisē Kalcium	27	27
59 Hollandaisē Kalium	27	25
59 Hollandaisē Magnesium	3	3
59 Hollandaisē Natrium	560	518
59 Hollandaisē Selen	5,4	10,5
59 Hollandaisē Zink	0,22	0,61
59 Hollandaisē Retinolekvi	109	584
59 Hollandaisē Retinol	617	125
59 Hollandaisē Vitamin D	7,09	6,42
59 Hollandaisē Vitamin E	13,68	13,18
59 Hollandaisē α-Tokofero	13,68	13,18
59 Hollandaisē Karoten	23	1
59 Hollandaisē Vitamin K		14
59 Hollandaisē Tiamin	0,04	0,04
59 Hollandaisē Riboflavin	0,07	0,1
59 Hollandaisē Niacinekviv	0,7	0,7
59 Hollandaisē Vitamin B1	0,55	0,62
59 Hollandaisē Vitamin B6	0,05	0,04



59 Hollandaisc Folat	19	31
99 Fetaost fet Riboflavin	0,8	0,21
110 Camember Mättade fe	11,8	11,7
110 Camember Enkelomät	6,2	6,1
110 Camember Fleromätta	3,2	3,3
110 Camember Fettsyra 16	5,6	5,5
110 Camember Fettsyra 18	2,1	2,1
110 Camember Fettsyra 16	0,3	0,3
110 Camember Fettsyra 18	5,5	5,5
110 Camember Fettsyra 18	2,7	2,8
110 Camember Fettsyra 18	0,4	0,4
110 Camember Fettsyra 20	0	0
110 Camember Fettsyra 22	0	0
110 Camember Fettsyra 22	0	0
110 Camember Kolesterol	127,4	113,5
110 Camember Monosacka	0,1	0,1
110 Camember Energi (kJ)	1 381	1 377
110 Camember Energi (kca	330	329
110 Camember Aska	2,7	2,7
110 Camember Vatten	42,9	42,9
110 Camember Protein	19,4	19,4
110 Camember Fett	22,9	22,9
110 Camember Fosfor	327	324
110 Camember Jod	4	6
110 Camember Järn	0,71	0,67
110 Camember Kalcium	534	534
110 Camember Kalium	185	186
110 Camember Magnesium	23	22
110 Camember Natrium	984	986
110 Camember Selen	8,7	8,4
110 Camember Zink	1,95	2,13
110 Camember Retinolekvi	238	243
110 Camember Retinol	231	237
110 Camember Vitamin D	0,69	0,7
110 Camember Vitamin E	1,27	1,95
110 Camember $\alpha$ -Tokofero	1,27	1,95
110 Camember Karoten	79	72
110 Camember Vitamin K	0	6
110 Camember Tiamin	0,09	0,09
110 Camember Niacinekviv	6,3	6,3
110 Camember Vitamin B1	0,91	0,91
110 Camember Vitamin B6	0,21	0,21
110 Camember Folat	41	46
127 Gammalda, Mättade fe	2,7	
127 Gammalda, Enkelomät	1	
127 Gammalda, Fleromätta	0,1	
127 Gammalda, Fettsyra 4:(	0,4	
127 Gammalda, Fettsyra 12	0,1	
127 Gammalda, Fettsyra 14	0,4	
127 Gammalda, Fettsyra 16	1,2	

127 Gammalda, Fettsyra 18	0,5	
127 Gammalda, Fettsyra 20	0	
127 Gammalda, Fettsyra 16	0	
127 Gammalda, Fettsyra 18	0,9	
127 Gammalda, Fettsyra 18	0,1	
127 Gammalda, Fettsyra 20	0	
127 Gammalda, Fettsyra 20	0	
127 Gammalda, Fettsyra 22	0	
127 Gammalda, Fettsyra 22	0	
127 Gammalda, Transfettsy	0,1	
127 Gammalda, Energi (kJ)	299	291
127 Gammalda, Energi (kca	71	70
127 Gammalda, Kolhydrat	4,8	4,8
163 Hårt bröd r Mättade fe	0,3	18,8
163 Hårt bröd r Enkelomäti	0,3	15,9
163 Hårt bröd r Fleromätta	1,2	64,2
163 Hårt bröd r Fettsyra 14	0	0,1
163 Hårt bröd r Fettsyra 16	0,3	16,7
163 Hårt bröd r Fettsyra 18	0	0,6
163 Hårt bröd r Fettsyra 20	0	0,2
163 Hårt bröd r Fettsyra 16	0	0,4
163 Hårt bröd r Fettsyra 18	0,2	12,6
163 Hårt bröd r Fettsyra 18	1	55,9
163 Hårt bröd r Fettsyra 18	0,2	8,1
163 Hårt bröd r Transfettsy	0	0,1
163 Hårt bröd r Vitamin E	0,74	1,25
181 Hårt bröd v Mättade fe	1,5	1,7
181 Hårt bröd v Enkelomäti	2,2	2,4
181 Hårt bröd v Fleromätta	1	1,1
181 Hårt bröd v Fettsyra 12	0	0
181 Hårt bröd v Fettsyra 14	0	0
181 Hårt bröd v Fettsyra 16	1,2	1,4
181 Hårt bröd v Fettsyra 18	0,3	0,3
181 Hårt bröd v Fettsyra 18	2,1	2,6
181 Hårt bröd v Fettsyra 18	0,9	1,1
181 Hårt bröd v Fettsyra 18	0,1	0,1
181 Hårt bröd v Transfettsy	0,3	0,4
181 Hårt bröd v Energi (kJ)	1 667	1 663
181 Hårt bröd v Energi (kca	398	398
181 Hårt bröd v Vatten	6	6,2
181 Hårt bröd v Kolhydrat	67,9	78,7
181 Hårt bröd v Fett	7	7,8
181 Hårt bröd v Retinolekvi	0	
181 Hårt bröd v Niacinekviv	3,9	2
185 Kornbröd c Fettsyra 20	0	0
185 Kornbröd c Fettsyra 16	0	0
185 Kornbröd c Transfettsy	0	0
185 Kornbröd c Energi (kJ)	999	1 002
185 Kornbröd c Energi (kca	239	239
185 Kornbröd c Aska	1,6	1,6

185 Kornbröd c Vatten	43	43
185 Kornbröd c Kolhydrat	42,4	42,4
185 Kornbröd c Fett	4,2	4,3
185 Kornbröd c Natrium	346	343
185 Kornbröd c Retinolekvi	0	26
185 Kornbröd c Retinol	29	0
185 Kornbröd c Vitamin D	0,36	0,32
185 Kornbröd c Vitamin E	0,9	0,76
185 Kornbröd c $\alpha$ -Tokofero	0,9	0,76
186 Grahamssc Fettsyra 20	0,1	0
186 Grahamssc Fettsyra 16	0	0
186 Grahamssc Transfettsy	0	0,1
186 Grahamssc Energi (kJ)	1 330	1 343
186 Grahamssc Energi (kca)	318	321
186 Grahamssc Aska	2,9	2,8
186 Grahamssc Vatten	34,7	34,3
186 Grahamssc Kolhydrat	37,4	37,4
186 Grahamssc Fett	15,1	15,4
186 Grahamssc Natrium	669	658
186 Grahamssc Retinolekvi	9	126
186 Grahamssc Retinol	138	8
186 Grahamssc Vitamin D	1,64	1,47
186 Grahamssc Vitamin E	3,75	3,1
186 Grahamssc $\alpha$ -Tokofero	3,75	3,1
188 Ströbröd, v Fett	6	8
195 Hårt bröd r Energi (kJ)	1 476	1 480
195 Hårt bröd r Energi (kca)	353	354
195 Hårt bröd r Kolhydrat	64,8	65,5
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Fettsyra 20	0,1	0
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Fettsyra 16	0	0
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Transfettsy	0	0,1
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Energi (kJ)	1 266	1 276
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Energi (kca)	303	305
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Aska	2,7	2,6
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Vatten	35,1	34,9
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Kolhydrat	42,9	43
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Fett	11,1	11,3
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Natrium	673	665
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Retinolekvi	9	92
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Retinol	100	9
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Vitamin D	1,15	1,04
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> Vitamin E	2,55	2,09
205 Vitt bröd v <sub>r</sub> $\alpha$ -Tokofero	2,55	2,09
229 Croissant f <sub>i</sub> Mättade fe	4,8	4,6
229 Croissant f <sub>i</sub> Enkelomät	5	4,4
229 Croissant f <sub>i</sub> Fleromätta	2,2	2,9
229 Croissant f <sub>i</sub> Fettsyra 16	3,4	3,4
229 Croissant f <sub>i</sub> Fettsyra 18	0,4	0,4
229 Croissant f <sub>i</sub> Fettsyra 16	0	0
229 Croissant f <sub>i</sub> Fettsyra 18	4,9	4,9

229 Croissant fr Fettsyra 18	1,8	1,8
229 Croissant fr Fettsyra 18	0,6	0,6
229 Croissant fr Fettsyra 20	0	0
229 Croissant fr Fettsyra 22	0	0
229 Croissant fr Fettsyra 22	0	0
229 Croissant fr Transfetty	0	0,1
229 Croissant fr Kolesterol	22,9	18,7
229 Croissant fr Monosacke	0	0
229 Croissant fr Energi (kJ) 1 254	1 254	
229 Croissant fr Energi (kca	300	300
229 Croissant fr Aska	1,4	1,4
229 Croissant fr Vatten	38,7	38,6
229 Croissant fr Kolhydrat	39,4	39,4
229 Croissant fr Protein	6,7	6,8
229 Croissant fr Fett	12,4	12,4
229 Croissant fr Fosfor	95	94
229 Croissant fr Jod	41	41
229 Croissant fr Järn	1,01	1
229 Croissant fr Kalcium	15	15
229 Croissant fr Kalium	106	107
229 Croissant fr Magnesium	18	18
229 Croissant fr Natrium	397	397
229 Croissant fr Selen	2,7	2,6
229 Croissant fr Zink	0,69	0,74
229 Croissant fr Retinolekvi	121	123
229 Croissant fr Retinol	121	13
229 Croissant fr Vitamin D	1,45	1,45
229 Croissant fr Vitamin E	1,84	2,18
229 Croissant fr $\alpha$ -Tokofero	1,84	2,18
229 Croissant fr Karoten	3	1
229 Croissant fr Vitamin K	0	2
229 Croissant fr Tiamin	0,24	0,24
229 Croissant fr Niacinekviv	3,9	3,9
229 Croissant fr Vitamin B1	0,1	0,1
229 Croissant fr Vitamin B6	0,17	0,17
229 Croissant fr Folat	66	68
240 Potatis stel Fettsyra 20	0	0
240 Potatis stel Fettsyra 16	0	0
240 Potatis stel Transfetty	0	0
240 Potatis stel Energi (kJ)	522	525
240 Potatis stel Energi (kca	125	125
240 Potatis stel Aska	1,6	1,6
240 Potatis stel Vatten	71	70,9
240 Potatis stel Kolhydrat	21,3	21,3
240 Potatis stel Fett	3,3	3,4
240 Potatis stel Natrium	238	235
240 Potatis stel Retinolekvi	0	29
240 Potatis stel Retinol	32	0
240 Potatis stel Vitamin D	0,4	0,36
240 Potatis stel Vitamin E	0,85	0,69

240 Potatis stel $\alpha$ -Tokofero	0,85	0,69
241 Potatis råst Fettsyra 20	0	0
241 Potatis råst Fettsyra 16	0	0
241 Potatis råst Transfettsy	0	0
241 Potatis råst Energi (kJ)	455	458
241 Potatis råst Energi (kca)	109	110
241 Potatis råst Aska	1,6	1,6
241 Potatis råst Vatten	74,3	74,2
241 Potatis råst Kolhydrat	17,6	17,6
241 Potatis råst Fett	3	3
241 Potatis råst Natrium	226	224
241 Potatis råst Retinolekvi	0	26
241 Potatis råst Retinol	29	0
241 Potatis råst Vitamin D	0,36	0,32
241 Potatis råst Vitamin E	0,75	0,6
241 Potatis råst $\alpha$ -Tokofero	0,74	0,6
242 Potatis kok Fettsyra 20	0	0
242 Potatis kok Fettsyra 16	0	0
242 Potatis kok Transfettsy	0	0
242 Potatis kok Energi (kJ)	526	529
242 Potatis kok Energi (kca)	126	126
242 Potatis kok Aska	2,2	2,2
242 Potatis kok Vatten	70,5	70,4
242 Potatis kok Kolhydrat	21,1	21,1
242 Potatis kok Fett	3,5	3,6
242 Potatis kok Natrium	465	462
242 Potatis kok Retinolekvi	0	31
242 Potatis kok Retinol	34	0
242 Potatis kok Vitamin D	0,43	0,39
242 Potatis kok Vitamin E	0,9	0,73
242 Potatis kok $\alpha$ -Tokofero	0,9	0,73
257 Janssons fr Fettsyra 20	0	0
257 Janssons fr Fettsyra 16	0,2	0,2
257 Janssons fr Transfettsy	0,1	0,1
257 Janssons fr Energi (kJ)	522	522
257 Janssons fr Energi (kca)	125	125
257 Janssons fr Aska	2,6	2,6
257 Janssons fr Vatten	73	72,9
257 Janssons fr Kolhydrat	13,4	13,4
257 Janssons fr Fett	5,8	5,8
257 Janssons fr Natrium	536	535
257 Janssons fr Retinolekvi	32	39
257 Janssons fr Retinol	38	30
257 Janssons fr Vitamin D	0,16	0,15
257 Janssons fr Vitamin E	0,44	0,4
257 Janssons fr $\alpha$ -Tokofero	0,44	0,4
258 Laxpudding Mättade fe	1,3	1,3
258 Laxpudding Enkelomätl	2	1,9
258 Laxpudding Fleromätta	0,9	1
258 Laxpudding Fettsyra 16	0,8	0,8

258 Laxpudding Fettsyra 18	0,2	0,2
258 Laxpudding Fettsyra 20	0	0
258 Laxpudding Fettsyra 16	0,2	0,2
258 Laxpudding Fettsyra 18	1,7	1,6
258 Laxpudding Fettsyra 18	0,3	0,4
258 Laxpudding Fettsyra 18	0,1	0,1
258 Laxpudding Fettsyra 20	0	0
258 Laxpudding Fettsyra 22	0	0
258 Laxpudding Fettsyra 22	0,2	0,2
258 Laxpudding Transfettsy	0	0
258 Laxpudding Kolesterol	70,3	60,8
258 Laxpudding Monosackar	0,6	0,5
258 Laxpudding Energi (kJ)	475	474
258 Laxpudding Energi (kcal)	114	113
258 Laxpudding Aska	2,1	2,1
258 Laxpudding Vatten	75	75
258 Laxpudding Kolhydrat	9,5	9,5
258 Laxpudding Protein	7,9	7,9
258 Laxpudding Fett	4,7	4,7
258 Laxpudding Fosfor	109	108
258 Laxpudding Jod	7	7
258 Laxpudding Järn	0,64	0,61
258 Laxpudding Kalcium	49	49
258 Laxpudding Kalium	368	369
258 Laxpudding Magnesium	23	23
258 Laxpudding Natrium	455	456
258 Laxpudding Selen	9,7	9,5
258 Laxpudding Zink	0,48	0,61
258 Laxpudding Retinolekvi	47	56
258 Laxpudding Retinol	45	42
258 Laxpudding Vitamin D	3,38	3,38
258 Laxpudding Vitamin E	1,01	1,44
258 Laxpudding $\alpha$ -Tokoferol	1,01	1,44
258 Laxpudding Karoten	103	98
258 Laxpudding Vitamin K	0	4
258 Laxpudding Tiamin	0,09	0,09
258 Laxpudding Niacinekviv	3,9	3,9
258 Laxpudding Vitamin B1	1,26	1,26
258 Laxpudding Vitamin B6	0,26	0,25
258 Laxpudding Folat	18	22
259 Sillpudding Mättade fet	1,8	1,8
259 Sillpudding Enkelomät	3,1	3
259 Sillpudding Fleromätta	1,5	1,5
259 Sillpudding Fettsyra 16	1	1
259 Sillpudding Fettsyra 18	0,2	0,2
259 Sillpudding Fettsyra 20	0	0
259 Sillpudding Fettsyra 16	0,2	0,2
259 Sillpudding Fettsyra 18	2	2
259 Sillpudding Fettsyra 18	0,5	0,6
259 Sillpudding Fettsyra 18	0,2	0,2

259 Sillpudding Fettsyra 20	0	0
259 Sillpudding Fettsyra 22	0	0
259 Sillpudding Fettsyra 22	0,3	0,3
259 Sillpudding Transfettsy	0	0
259 Sillpudding Kolesterol	71,2	61,6
259 Sillpudding Monosackar	0,7	0,7
259 Sillpudding Energi (kJ)	540	539
259 Sillpudding Energi (kca	129	129
259 Sillpudding Aska	1,3	1,3
259 Sillpudding Vatten	74,7	74,6
259 Sillpudding Kolhydrat	9,4	9,4
259 Sillpudding Protein	6,9	6,8
259 Sillpudding Fett	7	7
259 Sillpudding Fosfor	80	78
259 Sillpudding Jod	7	8
259 Sillpudding Järn	0,7	0,67
259 Sillpudding Kalcium	47	47
259 Sillpudding Kalium	298	298
259 Sillpudding Magnesium	19	19
259 Sillpudding Natrium	239	239
259 Sillpudding Selen	8	7,9
259 Sillpudding Zink	0,51	0,63
259 Sillpudding Retinolekvi	35	52
259 Sillpudding Retinol	50	38
259 Sillpudding Vitamin D	1,39	1,38
259 Sillpudding Vitamin E	0,89	1,28
259 Sillpudding $\alpha$ -Tokofero	0,89	1,28
259 Sillpudding Karoten	10	5
259 Sillpudding Vitamin K	0	4
259 Sillpudding Tiamin	0,05	0,05
259 Sillpudding Niacinekviv	2,7	2,7
259 Sillpudding Vitamin B1	1,15	1,15
259 Sillpudding Vitamin B6	0,11	0,11
259 Sillpudding Folat	15	19
262 Potatis- o $\rho$ Fettsyra 20	0	0
262 Potatis- o $\rho$ Fettsyra 16	0	0
262 Potatis- o $\rho$ Transfettsy	0	0
262 Potatis- o $\rho$ Energi (kJ)	155	156
262 Potatis- o $\rho$ Energi (kca	37	37
262 Potatis- o $\rho$ Aska	1,2	1,2
262 Potatis- o $\rho$ Vatten	90,7	90,7
262 Potatis- o $\rho$ Kolhydrat	5	5
262 Potatis- o $\rho$ Fett	1,2	1,3
262 Potatis- o $\rho$ Natrium	221	220
262 Potatis- o $\rho$ Retinolekvi	8	15
262 Potatis- o $\rho$ Retinol	10	3
262 Potatis- o $\rho$ Vitamin D	0,1	0,09
262 Potatis- o $\rho$ Vitamin E	0,38	0,34
262 Potatis- o $\rho$ $\alpha$ -Tokofero	0,38	0,34
263 Pytt i pann: Fettsyra 20	0	0

263 Pytt i pann: Fettsyra 16	0	0
263 Pytt i pann: Transfettsy	0	0
263 Pytt i pann: Energi (kJ)	293	295
263 Pytt i pann: Energi (kca	70	70
263 Pytt i pann: Aska	1	1
263 Pytt i pann: Vatten	83,2	83,1
263 Pytt i pann: Kolhydrat	10,3	10,4
263 Pytt i pann: Fett	2,1	2,1
263 Pytt i pann: Natrium	61	59
263 Pytt i pann: Retinolekvi	138	155
263 Pytt i pann: Retinol	19	0
263 Pytt i pann: Vitamin D	0,24	0,21
263 Pytt i pann: Vitamin E	0,7	0,6
263 Pytt i pann: $\alpha$ -Tokofero	0,7	0,6
272 Potatisstuv Fettsyra 20	0	0
272 Potatisstuv Fettsyra 16	0	0
272 Potatisstuv Transfettsy	0	0
272 Potatisstuv Energi (kJ)	348	349
272 Potatisstuv Energi (kca	83	83
272 Potatisstuv Aska	1,2	1,2
272 Potatisstuv Vatten	80	80
272 Potatisstuv Kolhydrat	13,4	13,4
272 Potatisstuv Fett	1,9	2
272 Potatisstuv Natrium	147	146
272 Potatisstuv Retinolekvi	11	19
272 Potatisstuv Retinol	17	8
272 Potatisstuv Vitamin D	0,12	0,11
272 Potatisstuv Vitamin E	0,29	0,24
272 Potatisstuv $\alpha$ -Tokofero	0,29	0,24
273 Potatisbull: Mättade fe	0,5	0,5
273 Potatisbull: Enkelomätl	1,2	1,2
273 Potatisbull: Fleromätta	0,6	0,6
273 Potatisbull: Fettsyra 16	0,3	0,3
273 Potatisbull: Fettsyra 18	0,1	0,1
273 Potatisbull: Fettsyra 20	0	0
273 Potatisbull: Fettsyra 16	0	0
273 Potatisbull: Fettsyra 18	1,2	1,1
273 Potatisbull: Fettsyra 18	0,4	0,4
273 Potatisbull: Fettsyra 18	0,1	0,1
273 Potatisbull: Fettsyra 20	0	0
273 Potatisbull: Fettsyra 22	0	0
273 Potatisbull: Fettsyra 22	0	0
273 Potatisbull: Transfettsy	0	0
273 Potatisbull: Kolesterol	43	35,1
273 Potatisbull: Monosacke	0,7	0,7
273 Potatisbull: Energi (kJ)	455	454
273 Potatisbull: Energi (kca	109	108
273 Potatisbull: Aska	2	2
273 Potatisbull: Vatten	73,4	73,4
273 Potatisbull: Kolhydrat	17,2	17,3



273 Potatisbull: Protein	3,3	3,3
273 Potatisbull: Fett	2,5	2,5
273 Potatisbull: Fosfor	57	55
273 Potatisbull: Jod	49	50
273 Potatisbull: Järn	0,71	0,69
273 Potatisbull: Kalcium	11	12
273 Potatisbull: Kalium	463	464
273 Potatisbull: Magnesium	26	26
273 Potatisbull: Natrium	401	401
273 Potatisbull: Selen	2,6	2,5
273 Potatisbull: Zink	0,45	0,56
273 Potatisbull: Retinolekvi	21	34
273 Potatisbull: Retinol	33	24
273 Potatisbull: Vitamin D	0,29	0,28
273 Potatisbull: Vitamin E	0,54	0,87
273 Potatisbull: $\alpha$ -Tokofero	0,54	0,87
273 Potatisbull: Karoten	4	0
273 Potatisbull: Vitamin K	0	3
273 Potatisbull: Tiamin	0,05	0,05
273 Potatisbull: Niacinekviv	2,3	2,3
273 Potatisbull: Vitamin B1	0,13	0,13
273 Potatisbull: Vitamin B6	0,08	0,08
273 Potatisbull: Folat	14	16
274 Potatismos Fettsyra 20	0	0
274 Potatismos Fettsyra 16	0	0
274 Potatismos Transfettsy	0	0
274 Potatismos Energi (kJ)	329	330
274 Potatismos Energi (kca)	79	79
274 Potatismos Aska	1,6	1,6
274 Potatismos Vatten	80,2	80,2
274 Potatismos Kolhydrat	13,5	13,5
274 Potatismos Fett	1,5	1,5
274 Potatismos Natrium	272	271
274 Potatismos Retinolekvi	6	15
274 Potatismos Retinol	16	6
274 Potatismos Vitamin D	0,22	0,2
274 Potatismos Vitamin E	0,29	0,24
274 Potatismos $\alpha$ -Tokofero	0,28	0,23
278 Potatismos Fettsyra 20	0	0
278 Potatismos Fettsyra 16	0	0
278 Potatismos Transfettsy	0	0
278 Potatismos Energi (kJ)	365	366
278 Potatismos Energi (kca)	87	88
278 Potatismos Aska	1,3	1,3
278 Potatismos Vatten	78,1	78,1
278 Potatismos Kolhydrat	16,7	16,7
278 Potatismos Fett	1,1	1,2
278 Potatismos Natrium	290	289
278 Potatismos Retinolekvi	5	13
278 Potatismos Retinol	14	5

278 Potatismos Vitamin D	0,19	0,18
278 Potatismos Vitamin E	0,28	0,23
278 Potatismos $\alpha$ -Tokofero	0,28	0,23
304 Jordärtsko $\alpha$ Mättade fe	0,9	0,9
304 Jordärtsko $\alpha$ Enkelomätl	0,4	0,4
304 Jordärtsko $\alpha$ Fleromätta	0,1	0,1
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 14	0,1	0,1
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 16	0,4	0,4
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 18	0,2	0,2
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 16	0	0
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 18	0,4	0,4
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 18	0	0,1
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 18	0	0
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 20	0	0
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 22	0	0
304 Jordärtsko $\alpha$ Fettsyra 22	0	0
304 Jordärtsko $\alpha$ Kolesterol	13,9	11,4
304 Jordärtsko $\alpha$ Monosacke	1,4	1,4
304 Jordärtsko $\alpha$ Energi (kJ)	206	204
304 Jordärtsko $\alpha$ Energi (kca)	49	49
304 Jordärtsko $\alpha$ Aska	1,9	1,9
304 Jordärtsko $\alpha$ Vatten	86,8	86,8
304 Jordärtsko $\alpha$ Protein	1,4	1,4
304 Jordärtsko $\alpha$ Fett	1,6	1,5
304 Jordärtsko $\alpha$ Fosfor	43	42
304 Jordärtsko $\alpha$ Jod	10	10
304 Jordärtsko $\alpha$ Järn	1,53	1,51
304 Jordärtsko $\alpha$ Kalcium	17	17
304 Jordärtsko $\alpha$ Kalium	263	263
304 Jordärtsko $\alpha$ Magnesium	10	10
304 Jordärtsko $\alpha$ Natrium	212	212
304 Jordärtsko $\alpha$ Selen	0,3	0,6
304 Jordärtsko $\alpha$ Zink	0,08	0,1
304 Jordärtsko $\alpha$ Retinolekvi	19	20
304 Jordärtsko $\alpha$ Retinol	15	15
304 Jordärtsko $\alpha$ Vitamin D	0,04	0,04
304 Jordärtsko $\alpha$ Vitamin E	0,22	0,32
304 Jordärtsko $\alpha$ $\alpha$ -Tokofero	0,22	0,32
304 Jordärtsko $\alpha$ Karoten	50	49
304 Jordärtsko $\alpha$ Vitamin K	0	1
304 Jordärtsko $\alpha$ Tiamin	0,06	0,06
304 Jordärtsko $\alpha$ Riboflavin	0,05	0,05
304 Jordärtsko $\alpha$ Niacinekviv	1,3	1,3
304 Jordärtsko $\alpha$ Vitamin B1	0,03	0,04
304 Jordärtsko $\alpha$ Vitamin B6	0,04	0,04
304 Jordärtsko $\alpha$ Folat	9	10
306 Morötter s Fettsyra 20	0	0
306 Morötter s Fettsyra 16	0	0
306 Morötter s Transfettsy	0	0
306 Morötter s Energi (kJ)	319	321

306 Morötter s Energi (kca	76	77
306 Morötter s Aska	1,7	1,7
306 Morötter s Vatten	82,4	82,4
306 Morötter s Kolhydrat	9,4	9,4
306 Morötter s Fett	3,2	3,2
306 Morötter s Natrium	426	424
306 Morötter s Retinolekvi	428	447
306 Morötter s Retinol	28	6
306 Morötter s Vitamin D	0,27	0,25
306 Morötter s Vitamin E	0,9	0,79
306 Morötter s $\alpha$ -Tokofero	0,89	0,78
307 Morotssop Mättade fe	0,9	0,9
307 Morotssop Enkelomät	0,9	0,8
307 Morotssop Fleromätta	0,3	0,3
307 Morotssop Fettsyra 14	0,1	0,1
307 Morotssop Fettsyra 16	0,4	0,4
307 Morotssop Fettsyra 18	0,2	0,2
307 Morotssop Fettsyra 20	0	0
307 Morotssop Fettsyra 16	0	0
307 Morotssop Fettsyra 18	0,8	0,8
307 Morotssop Fettsyra 18	0,2	0,2
307 Morotssop Fettsyra 18	0,1	0,1
307 Morotssop Fettsyra 20	0	0
307 Morotssop Fettsyra 22	0	0
307 Morotssop Fettsyra 22	0	0
307 Morotssop Transfett	0	0
307 Morotssop Kolesterol	14,5	11,7
307 Morotssop Monosack	1,6	1,6
307 Morotssop Energi (kJ)	184	183
307 Morotssop Energi (kca	44	44
307 Morotssop Aska	1,7	1,7
307 Morotssop Vatten	89,6	89,5
307 Morotssop Kolhydrat	4,6	4,6
307 Morotssop Protein	0,9	0,9
307 Morotssop Fett	2,2	2,2
307 Morotssop Fosfor	25	25
307 Morotssop Jod	40	40
307 Morotssop Järn	0,3	0,28
307 Morotssop Kalcium	20	20
307 Morotssop Kalium	98	98
307 Morotssop Magnesi	8	8
307 Morotssop Natrium	468	467
307 Morotssop Selen	0,7	0,9
307 Morotssop Zink	0,16	0,18
307 Morotssop Retinolekvi	280	287
307 Morotssop Retinol	21	14
307 Morotssop Vitamin D	0,13	0,12
307 Morotssop Vitamin E	0,5	0,57
307 Morotssop $\alpha$ -Tokofero	0,5	0,57
307 Morotssop Karoten	2 758	2 757

307 Morotssop Vitamin K	0	1
307 Morotssop Tiamin	0,04	0,04
307 Morotssop Riboflavin	0,03	0,04
307 Morotssop Niacinekviv	1	1
307 Morotssop Vitamin B1	0,05	0,05
307 Morotssop Vitamin B6	0,03	0,03
307 Morotssop Folat	6	6
308 Morots- o ð Fettsyra 20	0	0
308 Morots- o ð Fettsyra 16	0	0
308 Morots- o ð Transfetty	0	0
308 Morots- o ð Energi (kJ)	166	167
308 Morots- o ð Energi (kca	40	40
308 Morots- o ð Aska	1,1	1,1
308 Morots- o ð Vatten	89,7	89,7
308 Morots- o ð Kolhydrat	5	5
308 Morots- o ð Fett	1,2	1,2
308 Morots- o ð Natrium	237	237
308 Morots- o ð Retinolekvi	123	130
308 Morots- o ð Retinol	9	1
308 Morots- o ð Vitamin D	0,1	0,09
308 Morots- o ð Vitamin E	0,36	0,32
308 Morots- o ð $\alpha$ -Tokofero	0,36	0,32
314 Rotsaksgry Fettsyra 20	0	0
314 Rotsaksgry Fettsyra 16	0	0
314 Rotsaksgry Transfetty	0	0
314 Rotsaksgry Energi (kJ)	276	279
314 Rotsaksgry Energi (kca	66	67
314 Rotsaksgry Aska	2	2
314 Rotsaksgry Vatten	83,7	83,6
314 Rotsaksgry Kolhydrat	7,4	7,4
314 Rotsaksgry Fett	2,9	3
314 Rotsaksgry Natrium	474	471
314 Rotsaksgry Retinolekvi	189	212
314 Rotsaksgry Retinol	26	0
314 Rotsaksgry Vitamin D	0,32	0,29
314 Rotsaksgry Vitamin E	1,04	0,91
314 Rotsaksgry $\alpha$ -Tokofero	1,03	0,9
315 Rotsaksbiff Mättade fe	1,4	1,3
315 Rotsaksbiff Enkelomäti	3,7	3,5
315 Rotsaksbiff Fleromätta	1,6	1,7
315 Rotsaksbiff Fettsyra 16	0,9	0,8
315 Rotsaksbiff Fettsyra 18	0,3	0,3
315 Rotsaksbiff Fettsyra 20	0	0
315 Rotsaksbiff Fettsyra 16	0,1	0,1
315 Rotsaksbiff Fettsyra 18	3,5	3,4
315 Rotsaksbiff Fettsyra 18	1,1	1,2
315 Rotsaksbiff Fettsyra 18	0,4	0,4
315 Rotsaksbiff Fettsyra 20	0	0
315 Rotsaksbiff Fettsyra 22	0	0
315 Rotsaksbiff Fettsyra 22	0	0

315 Rotsaksbiff Transfettsy	0	0
315 Rotsaksbiff Kolesterol	137	111,7
315 Rotsaksbiff Monosackar	1,7	1,6
315 Rotsaksbiff Energi (kJ)	467	465
315 Rotsaksbiff Energi (kca	112	111
315 Rotsaksbiff Aska	2	2
315 Rotsaksbiff Vatten	77,8	77,7
315 Rotsaksbiff Kolhydrat	5,6	5,6
315 Rotsaksbiff Protein	5	4,9
315 Rotsaksbiff Fett	7,2	7,2
315 Rotsaksbiff Fosfor	110	105
315 Rotsaksbiff Jod	57	59
315 Rotsaksbiff Järn	0,99	0,92
315 Rotsaksbiff Kalcium	48	48
315 Rotsaksbiff Kalium	313	315
315 Rotsaksbiff Magnesium	17	17
315 Rotsaksbiff Natrium	460	460
315 Rotsaksbiff Selen	8,2	7,8
315 Rotsaksbiff Zink	0,38	0,71
315 Rotsaksbiff Retinolekvi	226	267
315 Rotsaksbiff Retinol	103	77
315 Rotsaksbiff Vitamin D	0,91	0,88
315 Rotsaksbiff Vitamin E	1,98	3,04
315 Rotsaksbiff $\alpha$ -Tokofero	1,98	3,04
315 Rotsaksbiff Karoten	1 643	1 629
315 Rotsaksbiff Vitamin K		10
315 Rotsaksbiff Tiamin	0,05	0,05
315 Rotsaksbiff Niacinekviv	1,8	1,8
315 Rotsaksbiff Vitamin B1	0,42	0,41
315 Rotsaksbiff Vitamin B6	0,1	0,09
315 Rotsaksbiff Folat	26	35
317 Rödbetssoj Fettsyra 20	0	0
317 Rödbetssoj Fettsyra 16	0	0
317 Rödbetssoj Transfettsy	0	0
317 Rödbetssoj Energi (kJ)	91	92
317 Rödbetssoj Energi (kca	22	22
317 Rödbetssoj Aska	0,7	0,7
317 Rödbetssoj Vatten	94	94
317 Rödbetssoj Kolhydrat	3,1	3,1
317 Rödbetssoj Fett	0,5	0,5
317 Rödbetssoj Natrium	170	170
317 Rödbetssoj Retinolekvi	31	35
317 Rödbetssoj Retinol	5	0
317 Rödbetssoj Vitamin D	0,06	0,05
317 Rödbetssoj Vitamin E	0,17	0,15
317 Rödbetssoj $\alpha$ -Tokofero	0,17	0,15
433 Blomkål gr: Mättade fe	1,5	1,5
433 Blomkål gr: Enkelomät	1,6	1,5
433 Blomkål gr: Fleromätta	0,6	0,6
433 Blomkål gr: Fettsyra 14	0,2	0,2

433 Blomkål gr: Fettsyra 16	0,7	0,7
433 Blomkål gr: Fettsyra 18	0,3	0,3
433 Blomkål gr: Fettsyra 20	0	0
433 Blomkål gr: Fettsyra 16	0	0
433 Blomkål gr: Fettsyra 18	1,5	1,5
433 Blomkål gr: Fettsyra 18	0,4	0,4
433 Blomkål gr: Fettsyra 18	0,2	0,2
433 Blomkål gr: Fettsyra 20	0	0
433 Blomkål gr: Fettsyra 22	0	0
433 Blomkål gr: Fettsyra 22	0	0
433 Blomkål gr: Transfettsy	0,1	0,1
433 Blomkål gr: Kolesterol	22	18,1
433 Blomkål gr: Monosacke	1	1
433 Blomkål gr: Energi (kJ)	298	297
433 Blomkål gr: Energi (kca	71	71
433 Blomkål gr: Aska	1,2	1,2
433 Blomkål gr: Vatten	85,1	85,1
433 Blomkål gr: Kolhydrat	5	5
433 Blomkål gr: Protein	3,3	3,3
433 Blomkål gr: Fett	3,9	3,9
433 Blomkål gr: Fosfor	75	75
433 Blomkål gr: Jod	18	18
433 Blomkål gr: Järn	0,34	0,31
433 Blomkål gr: Kalcium	68	68
433 Blomkål gr: Kalium	210	210
433 Blomkål gr: Magnesium	12	12
433 Blomkål gr: Natrium	195	194
433 Blomkål gr: Selen	1,5	1,9
433 Blomkål gr: Zink	0,49	0,52
433 Blomkål gr: Retinolekvi	25	40
433 Blomkål gr: Retinol	38	24
433 Blomkål gr: Vitamin D	0,25	0,23
433 Blomkål gr: Vitamin E	0,55	0,62
433 Blomkål gr: α-Tokofero	0,55	0,62
433 Blomkål gr: Karoten	27	26
433 Blomkål gr: Vitamin K	0	1
433 Blomkål gr: Tiamin	0,06	0,06
433 Blomkål gr: Riboflavin	0,07	0,07
433 Blomkål gr: Niacinekviv	1,3	1,3
433 Blomkål gr: Vitamin B1	0,16	0,17
433 Blomkål gr: Vitamin B6	0,09	0,09
433 Blomkål gr: Folat	24	25
435 Blomkålsst Fettsyra 20	0	0
435 Blomkålsst Fettsyra 16	0	0
435 Blomkålsst Transfettsy	0	0
435 Blomkålsst Energi (kJ)	239	240
435 Blomkålsst Energi (kca	57	57
435 Blomkålsst Aska	1	1
435 Blomkålsst Vatten	86,9	86,8
435 Blomkålsst Kolhydrat	5,9	5,9

435 Blomkålsst Fett	2,3	2,3
435 Blomkålsst Natrium	138	138
435 Blomkålsst Retinolekvi	12	21
435 Blomkålsst Retinol	20	9
435 Blomkålsst Vitamin D	0,14	0,13
435 Blomkålsst Vitamin E	0,34	0,28
435 Blomkålsst $\alpha$ -Tokofero	0,34	0,28
436 Gröna bönr Fettsyra 20	0	0
436 Gröna bönr Fettsyra 16	0	0
436 Gröna bönr Transfettisy	0	0
436 Gröna bönr Energi (kJ)	284	287
436 Gröna bönr Energi (kca	68	69
436 Gröna bönr Aska	1	1
436 Gröna bönr Vatten	85,7	85,6
436 Gröna bönr Kolhydrat	5	5
436 Gröna bönr Fett	3,9	4
436 Gröna bönr Natrium	191	188
436 Gröna bönr Retinolekvi	24	53
436 Gröna bönr Retinol	36	5
436 Gröna bönr Vitamin D	0,4	0,36
436 Gröna bönr Vitamin E	0,88	0,73
436 Gröna bönr $\alpha$ -Tokofero	0,88	0,73
437 Grönkålsso Fettsyra 20	0	0
437 Grönkålsso Fettsyra 16	0	0
437 Grönkålsso Transfettisy	0	0
437 Grönkålsso Energi (kJ)	120	122
437 Grönkålsso Energi (kca	29	29
437 Grönkålsso Aska	1,1	1,1
437 Grönkålsso Vatten	93,3	93,3
437 Grönkålsso Kolhydrat	2	2
437 Grönkålsso Fett	1,6	1,6
437 Grönkålsso Natrium	195	194
437 Grönkålsso Retinolekvi	57	68
437 Grönkålsso Retinol	13	0
437 Grönkålsso Vitamin D	0,16	0,14
437 Grönkålsso Vitamin E	1,12	1,06
437 Grönkålsso $\alpha$ -Tokofero	1,12	1,06
438 Grönsakssc Mättade fe	0,7	0,7
438 Grönsakssc Enkelomätl	0,3	0,3
438 Grönsakssc Fleromätta	0,1	0,1
438 Grönsakssc Fettsyra 14	0,1	0,1
438 Grönsakssc Fettsyra 16	0,3	0,3
438 Grönsakssc Fettsyra 18	0,1	0,1
438 Grönsakssc Fettsyra 16	0	0
438 Grönsakssc Fettsyra 18	0,3	0,3
438 Grönsakssc Fettsyra 18	0,1	0,1
438 Grönsakssc Fettsyra 18	0	0
438 Grönsakssc Fettsyra 20	0	0
438 Grönsakssc Fettsyra 22	0	0
438 Grönsakssc Fettsyra 22	0	0

438 Grönsakssc Kolesterol	11,2	9,3
438 Grönsakssc Monosackar	1	1
438 Grönsakssc Energi (kJ)	157	156
438 Grönsakssc Energi (kcal)	38	37
438 Grönsakssc Aska	0,9	0,9
438 Grönsakssc Vatten	90,6	90,6
438 Grönsakssc Protein	1,8	1,8
438 Grönsakssc Fett	1,2	1,2
438 Grönsakssc Fosfor	45	45
438 Grönsakssc Jod	20	20
438 Grönsakssc Järn	0,41	0,39
438 Grönsakssc Kalcium	46	46
438 Grönsakssc Kalium	175	175
438 Grönsakssc Magnesium	13	13
438 Grönsakssc Natrium	145	145
438 Grönsakssc Selen	0,9	1
438 Grönsakssc Zink	0,34	0,35
438 Grönsakssc Retinolekvi	110	111
438 Grönsakssc Retinol	11	12
438 Grönsakssc Vitamin D	0,03	0,03
438 Grönsakssc Vitamin E	0,32	0,4
438 Grönsakssc $\alpha$ -Tokofero	0,32	0,39
438 Grönsakssc Karoten	1 055	1 054
438 Grönsakssc Vitamin K	0	1
438 Grönsakssc Tiamin	0,05	0,05
438 Grönsakssc Riboflavin	0,06	0,06
438 Grönsakssc Niacinekviv	0,8	0,8
438 Grönsakssc Vitamin B1	0,11	0,11
438 Grönsakssc Vitamin B6	0,06	0,06
438 Grönsakssc Folat	23	23
439 Grönsaksbi Fettsyra 20	0	0
439 Grönsaksbi Fettsyra 16	0	0
439 Grönsaksbi Transfetty	0	0
439 Grönsaksbi Energi (kJ)	539	544
439 Grönsaksbi Energi (kcal)	129	130
439 Grönsaksbi Aska	1,2	1,2
439 Grönsaksbi Vatten	72,8	72,7
439 Grönsaksbi Kolhydrat	12,8	12,8
439 Grönsaksbi Fett	6	6,1
439 Grönsaksbi Natrium	126	123
439 Grönsaksbi Retinolekvi	9	47
439 Grönsaksbi Retinol	42	0
439 Grönsaksbi Vitamin D	0,52	0,47
439 Grönsaksbi Vitamin E	1,25	1,05
439 Grönsaksbi $\alpha$ -Tokofero	1,25	1,05
447 Löksås (ber Fettsyra 20)	0	0
447 Löksås (ber Fettsyra 16)	0	0
447 Löksås (ber Transfetty	0	0,1
447 Löksås (ber Energi (kJ)	333	337
447 Löksås (ber Energi (kcal)	80	81



447 Löksås (ber Aska	0,9	0,9
447 Löksås (ber Vatten	85,3	85,2
447 Löksås (ber Kolhydrat	6,1	6,2
447 Löksås (ber Fett	5,1	5,2
447 Löksås (ber Natrium	129	126
447 Löksås (ber Retinolekvi	11	47
447 Löksås (ber Retinol	48	9
447 Löksås (ber Vitamin D	0,5	0,45
447 Löksås (ber Vitamin E	1,16	0,96
447 Löksås (ber $\alpha$ -Tokofero	1,16	0,96
450 Nässelsopp Fettsyra 20	0	0
450 Nässelsopp Fettsyra 16	0	0
450 Nässelsopp Transfettsy	0	0
450 Nässelsopp Energi (kJ)	141	143
450 Nässelsopp Energi (kca	34	34
450 Nässelsopp Aska	1,4	1,4
450 Nässelsopp Vatten	92,5	92,4
450 Nässelsopp Kolhydrat	1,9	1,9
450 Nässelsopp Fett	2,1	2,2
450 Nässelsopp Natrium	228	226
450 Nässelsopp Retinolekvi	37	53
450 Nässelsopp Retinol	18	0
450 Nässelsopp Vitamin D	0,23	0,21
450 Nässelsopp Vitamin E	0,81	0,72
450 Nässelsopp $\alpha$ -Tokofero	0,81	0,72
453 Rödkål bryi Fettsyra 20	0	0
453 Rödkål bryi Fettsyra 16	0	0
453 Rödkål bryi Transfettsy	0	0
453 Rödkål bryi Energi (kJ)	292	294
453 Rödkål bryi Energi (kca	70	70
453 Rödkål bryi Aska	1,6	1,6
453 Rödkål bryi Vatten	82,9	82,9
453 Rödkål bryi Kolhydrat	8,8	8,8
453 Rödkål bryi Fett	2,5	2,6
453 Rödkål bryi Natrium	299	297
453 Rödkål bryi Retinolekvi	2	22
453 Rödkål bryi Retinol	22	0
453 Rödkål bryi Vitamin D	0,28	0,25
453 Rödkål bryi Vitamin E	0,71	0,6
453 Rödkål bryi $\alpha$ -Tokofero	0,71	0,6
454 Sparrisstuv Fettsyra 20	0	0
454 Sparrisstuv Fettsyra 16	0	0
454 Sparrisstuv Transfettsy	0,1	0,1
454 Sparrisstuv Energi (kJ)	343	346
454 Sparrisstuv Energi (kca	82	83
454 Sparrisstuv Aska	1,2	1,2
454 Sparrisstuv Vatten	85	84,9
454 Sparrisstuv Kolhydrat	3,8	3,8
454 Sparrisstuv Fett	5,9	6
454 Sparrisstuv Natrium	195	192

454 Sparrisstuv Retinolekvi	39	70
454 Sparrisstuv Retinol	53	19
454 Sparrisstuv Vitamin D	0,44	0,4
454 Sparrisstuv Vitamin E	2,27	2,1
454 Sparrisstuv $\alpha$ -Tokofero	2,27	2,1
455 Spenat fräs Fettsyra 20	0	0
455 Spenat fräs Fettsyra 16	0	0
455 Spenat fräs Transfettsy	0	0
455 Spenat fräs Energi (kJ)	252	256
455 Spenat fräs Energi (kca)	60	61
455 Spenat fräs Aska	2,5	2,5
455 Spenat fräs Vatten	85,9	85,8
455 Spenat fräs Kolhydrat	0,7	0,7
455 Spenat fräs Fett	4,1	4,1
455 Spenat fräs Natrium	335	332
455 Spenat fräs Retinolekvi	378	409
455 Spenat fräs Retinol	33	0
455 Spenat fräs Vitamin D	0,42	0,38
455 Spenat fräs Vitamin E	1,38	1,21
455 Spenat fräs $\alpha$ -Tokofero	1,38	1,21
457 Champinjo Fettsyra 20	0	0
457 Champinjo Fettsyra 16	0	0
457 Champinjo Transfettsy	0	0
457 Champinjo Energi (kJ)	299	302
457 Champinjo Energi (kca)	71	72
457 Champinjo Aska	2,3	2,3
457 Champinjo Vatten	83,5	83,4
457 Champinjo Kolhydrat	5,6	5,6
457 Champinjo Fett	3,6	3,7
457 Champinjo Natrium	448	445
457 Champinjo Retinolekvi	1	31
457 Champinjo Retinol	34	0
457 Champinjo Vitamin D	0,42	0,38
457 Champinjo Vitamin E	0,97	0,8
457 Champinjo $\alpha$ -Tokofero	0,97	0,8
458 Champinjo Fettsyra 20	0,1	0
458 Champinjo Fettsyra 16	0	0
458 Champinjo Transfettsy	0,1	0,1
458 Champinjo Energi (kJ)	514	520
458 Champinjo Energi (kca)	123	124
458 Champinjo Aska	1,6	1,6
458 Champinjo Vatten	77,2	77,1
458 Champinjo Kolhydrat	8,6	8,7
458 Champinjo Fett	8	8,2
458 Champinjo Natrium	324	319
458 Champinjo Retinolekvi	17	70
458 Champinjo Retinol	75	16
458 Champinjo Vitamin D	0,75	0,68
458 Champinjo Vitamin E	1,55	1,25
458 Champinjo $\alpha$ -Tokofero	1,55	1,25

459 Champinjo Fettsyra 20	0	0
459 Champinjo Fettsyra 16	0	0
459 Champinjo Transfettsy	0,1	0,1
459 Champinjo Energi (kJ)	525	530
459 Champinjo Energi (kca)	126	127
459 Champinjo Aska	1,8	1,8
459 Champinjo Vatten	77,3	77,1
459 Champinjo Kolhydrat	7,3	7,3
459 Champinjo Fett	8,8	8,9
459 Champinjo Natrium	340	336
459 Champinjo Retinolekvi	33	77
459 Champinjo Retinol	80	31
459 Champinjo Vitamin D	0,64	0,58
459 Champinjo Vitamin E	1,33	1,09
459 Champinjo $\alpha$ -Tokofero	1,33	1,09
463 Vegetarisk Fettsyra 20	0	0
463 Vegetarisk Fettsyra 16	0	0
463 Vegetarisk Transfettsy	0	0
463 Vegetarisk Energi (kJ)	215	217
463 Vegetarisk Energi (kca)	51	52
463 Vegetarisk Aska	1,4	1,4
463 Vegetarisk Vatten	87,2	87,2
463 Vegetarisk Kolhydrat	5,6	5,6
463 Vegetarisk Fett	2,2	2,2
463 Vegetarisk Natrium	279	277
463 Vegetarisk Retinolekvi	108	125
463 Vegetarisk Retinol	19	0
463 Vegetarisk Vitamin D	0,24	0,22
463 Vegetarisk Vitamin E	1,48	1,38
463 Vegetarisk $\alpha$ -Tokofero	1,48	1,38
470 Aubergine Fettsyra 20	0	0
470 Aubergine Fettsyra 16	0	0
470 Aubergine Transfettsy	0	0
470 Aubergine Energi (kJ)	247	251
470 Aubergine Energi (kca)	59	60
470 Aubergine Aska	1,4	1,4
470 Aubergine Vatten	87,3	87,2
470 Aubergine Kolhydrat	3,8	3,8
470 Aubergine Fett	3,9	4
470 Aubergine Natrium	298	294
470 Aubergine Retinolekvi	6	40
470 Aubergine Retinol	38	0
470 Aubergine Vitamin D	0,47	0,42
470 Aubergine Vitamin E	0,99	0,8
470 Aubergine $\alpha$ -Tokofero	0,99	0,8
472 Ärtor morö Fettsyra 20	0	0
472 Ärtor morö Fettsyra 16	0	0
472 Ärtor morö Transfettsy	0	0
472 Ärtor morö Energi (kJ)	343	346
472 Ärtor morö Energi (kca)	82	83

472	Ärter morö Aska	1,3	1,2
472	Ärter morö Vatten	81,3	81,2
472	Ärter morö Kolhydrat	9	9
472	Ärter morö Fett	3,3	3,4
472	Ärter morö Natrium	236	234
472	Ärter morö Retinolekvi	192	216
472	Ärter morö Retinol	33	6
472	Ärter morö Vitamin D	0,42	0,39
472	Ärter morö Vitamin E	0,89	0,76
472	Ärter morö $\alpha$ -Tokofero	0,89	0,76
475	Grönsaksgr Fettsyra 20	0	0
475	Grönsaksgr Fettsyra 16	0	0
475	Grönsaksgr Transfettsy	0	0
475	Grönsaksgr Energi (kJ)	400	401
475	Grönsaksgr Energi (kca	96	96
475	Grönsaksgr Aska	1,6	1,6
475	Grönsaksgr Vatten	74,2	74,1
475	Grönsaksgr Kolhydrat	14,1	14,1
475	Grönsaksgr Fett	1,4	1,4
475	Grönsaksgr Natrium	467	467
475	Grönsaksgr Retinolekvi	18	26
475	Grönsaksgr Retinol	9	0
475	Grönsaksgr Vitamin D	0,11	0,1
475	Grönsaksgr Vitamin E	0,62	0,57
475	Grönsaksgr $\alpha$ -Tokofero	0,62	0,57
478	Grönsaksgr Mättade fe	0,1	0,2
478	Grönsaksgr Enkelomätl	0,5	0,7
478	Grönsaksgr Fleromätta	0,3	0,5
478	Grönsaksgr Fettsyra 12	0	0
478	Grönsaksgr Fettsyra 14	0	0
478	Grönsaksgr Fettsyra 16	0,1	0,1
478	Grönsaksgr Fettsyra 18	0	0
478	Grönsaksgr Fettsyra 20	0	0
478	Grönsaksgr Fettsyra 16	0	0
478	Grönsaksgr Fettsyra 18	0,5	0,7
478	Grönsaksgr Fettsyra 18	0,2	0,3
478	Grönsaksgr Fettsyra 18	0,1	0,1
478	Grönsaksgr Transfettsy	0	0
478	Grönsaksgr Monosacke	2,2	2,6
478	Grönsaksgr Disackaride	0,7	1,1
478	Grönsaksgr Sackaros	0,7	1,1
478	Grönsaksgr Energi (kJ)	164	199
478	Grönsaksgr Energi (kca	39	48
478	Grönsaksgr Aska	1	1,3
478	Grönsaksgr Vatten	89,3	87,1
478	Grönsaksgr Avfall	9	11
478	Grönsaksgr Kolhydrat	4,9	5,6
478	Grönsaksgr Protein	1,6	1,7
478	Grönsaksgr Fibrer	2,2	2,9
478	Grönsaksgr Fett	1	1,4

478 Grönsaksgr Fosfor	45	46
478 Grönsaksgr Jod	12	17
478 Grönsaksgr Järn	0,58	0,77
478 Grönsaksgr Kalcium	25	36
478 Grönsaksgr Kalium	289	308
478 Grönsaksgr Magnesium	18	18
478 Grönsaksgr Natrium	142	202
478 Grönsaksgr Selen	1,9	1
478 Grönsaksgr Zink	0,36	0,42
478 Grönsaksgr Retinolekvi	30	78
478 Grönsaksgr Retinol	8	0
478 Grönsaksgr Vitamin D	0,1	0,12
478 Grönsaksgr Vitamin E	0,69	0,85
478 Grönsaksgr $\alpha$ -Tokofero	0,69	0,85
478 Grönsaksgr Karoten	326	751
478 Grönsaksgr Tiamin	0,06	0,07
478 Grönsaksgr Riboflavin	0,04	0,05
478 Grönsaksgr Askorbinsy	11	15
478 Grönsaksgr Niacin	0,9	0,8
478 Grönsaksgr Niacinekviv	1,2	1,1
478 Grönsaksgr Vitamin B6	0,08	0,09
478 Grönsaksgr Folat	22	28
479 Grönsaksgr Fettsyra 20	0	0
479 Grönsaksgr Fettsyra 16	0	0
479 Grönsaksgr Transfettsy	0,1	0,1
479 Grönsaksgr Energi (kJ)	411	413
479 Grönsaksgr Energi (kca)	98	99
479 Grönsaksgr Aska	1,9	1,9
479 Grönsaksgr Vatten	79,1	79
479 Grönsaksgr Kolhydrat	7,2	7,3
479 Grönsaksgr Fett	5,3	5,3
479 Grönsaksgr Natrium	332	330
479 Grönsaksgr Retinolekvi	140	159
479 Grönsaksgr Retinol	45	24
479 Grönsaksgr Vitamin D	0,29	0,26
479 Grönsaksgr Vitamin E	1,02	0,91
479 Grönsaksgr $\alpha$ -Tokofero	1,02	0,91
508 Vitkålssopgr Mättade fe	0,4	0,4
508 Vitkålssopgr Enkelomäti	0,4	0,4
508 Vitkålssopgr Fleromätta	0,1	0,1
508 Vitkålssopgr Fettsyra 16	0,2	0,2
508 Vitkålssopgr Fettsyra 18	0,1	0,1
508 Vitkålssopgr Fettsyra 16	0	0
508 Vitkålssopgr Fettsyra 18	0,4	0,4
508 Vitkålssopgr Fettsyra 18	0	0
508 Vitkålssopgr Fettsyra 18	0	0
508 Vitkålssopgr Fettsyra 20	0	0
508 Vitkålssopgr Fettsyra 22	0	0
508 Vitkålssopgr Fettsyra 22	0	0
508 Vitkålssopgr Kolesterol	6,7	6,2

508 Vitkålssopp	Monosackar	1,9	1,9
508 Vitkålssopp	Energi (kJ)	131	131
508 Vitkålssopp	Energi (kcal)	31	31
508 Vitkålssopp	Aska	0,9	0,9
508 Vitkålssopp	Vatten	91,8	91,8
508 Vitkålssopp	Protein	2,5	2,5
508 Vitkålssopp	Fett	1	1
508 Vitkålssopp	Fosfor	34	34
508 Vitkålssopp	Jod	5	5
508 Vitkålssopp	Järn	0,86	0,86
508 Vitkålssopp	Kalcium	32	32
508 Vitkålssopp	Kalium	188	188
508 Vitkålssopp	Magnesium	10	10
508 Vitkålssopp	Natrium	158	158
508 Vitkålssopp	Selen	2,2	2,2
508 Vitkålssopp	Zink	0,43	0,44
508 Vitkålssopp	Retinolekvin	7	7
508 Vitkålssopp	Retinol	3	4
508 Vitkålssopp	Vitamin D	0,03	0,03
508 Vitkålssopp	Vitamin E	0,05	0,07
508 Vitkålssopp	$\alpha$ -Tokoferol	0,05	0,07
508 Vitkålssopp	Karoten	40	39
508 Vitkålssopp	Vitamin K	0	0
508 Vitkålssopp	Tiamin	0,02	0,02
508 Vitkålssopp	Niacin	1,2	1,2
508 Vitkålssopp	Vitamin B1	0,04	0,04
508 Vitkålssopp	Vitamin B6	0,05	0,05
508 Vitkålssopp	Folat	25	25
511 Kåldolmar	Fettsyra 20	0	0
511 Kåldolmar	Fettsyra 16	0,1	0,1
511 Kåldolmar	Transfettsy	0	0
511 Kåldolmar	Energi (kJ)	528	530
511 Kåldolmar	Energi (kcal)	126	127
511 Kåldolmar	Aska	2,5	2,5
511 Kåldolmar	Vatten	73,3	73,2
511 Kåldolmar	Kolhydrat	8,6	8,6
511 Kåldolmar	Fett	6,6	6,7
511 Kåldolmar	Natrium	639	637
511 Kåldolmar	Retinolekvin	10	33
511 Kåldolmar	Retinol	31	5
511 Kåldolmar	Vitamin D	0,45	0,42
511 Kåldolmar	Vitamin E	0,71	0,59
511 Kåldolmar	$\alpha$ -Tokoferol	0,71	0,59
512 Kålpudding	Mättade fetter	1,9	1,9
512 Kålpudding	Enkelomättade fetter	1,6	1,6
512 Kålpudding	Fleromättade fetter	0,4	0,4
512 Kålpudding	Fettsyra 16	1	1
512 Kålpudding	Fettsyra 18	0,6	0,6
512 Kålpudding	Fettsyra 20	0	0
512 Kålpudding	Fettsyra 16	0,1	0,1

512 Kålpudding Fettsyra 18	1,5	1,4
512 Kålpudding Fettsyra 18	0,2	0,3
512 Kålpudding Fettsyra 18	0,1	0,1
512 Kålpudding Fettsyra 20	0	0
512 Kålpudding Fettsyra 22	0	0
512 Kålpudding Fettsyra 22	0	0
512 Kålpudding Transfettsy	0	0
512 Kålpudding Kolesterol	28,6	26
512 Kålpudding Monosackar	2,3	2,3
512 Kålpudding Energi (kJ)	373	373
512 Kålpudding Energi (kca	89	89
512 Kålpudding Aska	1,5	1,5
512 Kålpudding Vatten	80,9	80,9
512 Kålpudding Kolhydrat	6,1	6,1
512 Kålpudding Protein	6,3	6,3
512 Kålpudding Fett	4,2	4,2
512 Kålpudding Fosfor	84	83
512 Kålpudding Jod	31	32
512 Kålpudding Järn	0,75	0,74
512 Kålpudding Kalcium	55	55
512 Kålpudding Kalium	262	262
512 Kålpudding Magnesium	16	16
512 Kålpudding Natrium	298	299
512 Kålpudding Selen	4,5	4,4
512 Kålpudding Zink	1,33	1,36
512 Kålpudding Retinolekvi	17	20
512 Kålpudding Retinol	16	15
512 Kålpudding Vitamin D	0,19	0,19
512 Kålpudding Vitamin E	0,18	0,3
512 Kålpudding $\alpha$ -Tokofero	0,18	0,3
512 Kålpudding Karoten	43	41
512 Kålpudding Vitamin K	0	1
512 Kålpudding Tiamin	0,07	0,07
512 Kålpudding Niacinekviv	2,4	2,4
512 Kålpudding Vitamin B1	0,3	0,3
512 Kålpudding Vitamin B6	0,14	0,14
512 Kålpudding Folat	28	29
515 Moussaka   Mättade fe	2,2	2,2
515 Moussaka   Enkelomät	2,5	2,5
515 Moussaka   Fleromätta	0,8	0,8
515 Moussaka   Fettsyra 16	1,1	1,1
515 Moussaka   Fettsyra 18	0,6	0,6
515 Moussaka   Fettsyra 20	0	0
515 Moussaka   Fettsyra 16	0,1	0,1
515 Moussaka   Fettsyra 18	2,4	2,4
515 Moussaka   Fettsyra 18	0,5	0,6
515 Moussaka   Fettsyra 18	0,2	0,2
515 Moussaka   Fettsyra 20	0	0
515 Moussaka   Fettsyra 22	0	0
515 Moussaka   Fettsyra 22	0	0

515 Moussaka   Transfetttsy	0	0,1
515 Moussaka   Kolesterol	45,3	40,3
515 Moussaka   Monosackar	2,4	2,3
515 Moussaka   Energi (kJ)	468	468
515 Moussaka   Energi (kca)	112	112
515 Moussaka   Aska	1,9	1,8
515 Moussaka   Vatten	76,4	76,4
515 Moussaka   Kolhydrat	5,3	5,3
515 Moussaka   Protein	8,5	8,5
515 Moussaka   Fett	5,9	5,9
515 Moussaka   Fosfor	114	113
515 Moussaka   Jod	39	39
515 Moussaka   Järn	1,27	1,25
515 Moussaka   Kalcium	68	68
515 Moussaka   Kalium	357	357
515 Moussaka   Magnesium	22	22
515 Moussaka   Natrium	374	373
515 Moussaka   Selen	7,8	7,7
515 Moussaka   Zink	1,88	1,95
515 Moussaka   Retinolekvi	33	51
515 Moussaka   Retinol	44	28
515 Moussaka   Vitamin D	0,46	0,44
515 Moussaka   Vitamin E	0,92	1,08
515 Moussaka   $\alpha$ -Tokofero	0,92	1,08
515 Moussaka   Karoten	83	80
515 Moussaka   Vitamin K	0	2
515 Moussaka   Tiamin	0,07	0,07
515 Moussaka   Niacinekviv	3,3	3,3
515 Moussaka   Vitamin B1	0,33	0,33
515 Moussaka   Vitamin B6	0,13	0,12
515 Moussaka   Folat	17	18
530 Grönsakssu Mättade fe	1,3	1,3
530 Grönsakssu Enkelomät	2,7	2,6
530 Grönsakssu Fleromätta	1,1	1,2
530 Grönsakssu Fettsyra 16	0,8	0,8
530 Grönsakssu Fettsyra 18	0,3	0,3
530 Grönsakssu Fettsyra 20	0	0
530 Grönsakssu Fettsyra 16	0,1	0,1
530 Grönsakssu Fettsyra 18	2,6	2,5
530 Grönsakssu Fettsyra 18	0,8	0,8
530 Grönsakssu Fettsyra 18	0,2	0,2
530 Grönsakssu Fettsyra 20	0	0
530 Grönsakssu Fettsyra 22	0	0
530 Grönsakssu Fettsyra 22	0	0
530 Grönsakssu Transfetttsy	0	0
530 Grönsakssu Kolesterol	107,2	87,7
530 Grönsakssu Monosackar	1	0,9
530 Grönsakssu Energi (kJ)	433	431
530 Grönsakssu Energi (kca)	103	103
530 Grönsakssu Aska	1,5	1,5



530 Grönsakssu Vatten	78,7	78,6
530 Grönsakssu Kolhydrat	7,3	7,3
530 Grönsakssu Protein	5,1	5
530 Grönsakssu Fett	5,6	5,6
530 Grönsakssu Fosfor	96	92
530 Grönsakssu Jod	33	35
530 Grönsakssu Järn	1,01	0,95
530 Grönsakssu Kalcium	46	47
530 Grönsakssu Kalium	196	197
530 Grönsakssu Magnesium	15	15
530 Grönsakssu Natrium	308	309
530 Grönsakssu Selen	6,6	6,3
530 Grönsakssu Zink	0,36	0,62
530 Grönsakssu Retinolekvi	97	125
530 Grönsakssu Retinol	79	63
530 Grönsakssu Vitamin D	0,65	0,63
530 Grönsakssu Vitamin E	1,23	2,06
530 Grönsakssu $\alpha$ -Tokofero	1,23	2,06
530 Grönsakssu Karoten	436	425
530 Grönsakssu Vitamin K	0	8
530 Grönsakssu Tiamin	0,08	0,08
530 Grönsakssu Niacinekviv	1,8	1,8
530 Grönsakssu Vitamin B1	0,38	0,37
530 Grönsakssu Vitamin B6	0,07	0,06
530 Grönsakssu Folat	24	31
531 Grönsakslå Mättade fe	1,6	1,6
531 Grönsakslå Enkelomäti	1,7	1,6
531 Grönsakslå Fleromätta	0,6	0,7
531 Grönsakslå Fettsyra 16	0,9	0,8
531 Grönsakslå Fettsyra 18	0,3	0,3
531 Grönsakslå Fettsyra 20	0	0
531 Grönsakslå Fettsyra 16	0,1	0,1
531 Grönsakslå Fettsyra 18	1,6	1,5
531 Grönsakslå Fettsyra 18	0,4	0,5
531 Grönsakslå Fettsyra 18	0,1	0,1
531 Grönsakslå Fettsyra 20	0	0
531 Grönsakslå Fettsyra 22	0	0
531 Grönsakslå Fettsyra 22	0	0
531 Grönsakslå Transfetty	0	0,1
531 Grönsakslå Kolesterol	76	62,9
531 Grönsakslå Monosacke	1	1
531 Grönsakslå Energi (kJ)	375	373
531 Grönsakslå Energi (kca	90	89
531 Grönsakslå Aska	1,8	1,8
531 Grönsakslå Vatten	80,1	80,1
531 Grönsakslå Kolhydrat	5,9	5,9
531 Grönsakslå Protein	5,6	5,6
531 Grönsakslå Fett	4,4	4,3
531 Grönsakslå Fosfor	130	128
531 Grönsakslå Jod	44	45

531 Grönsakslå Järn	0,81	0,78
531 Grönsakslå Kalcium	84	84
531 Grönsakslå Kalium	320	320
531 Grönsakslå Magnesium	20	20
531 Grönsakslå Natrium	338	339
531 Grönsakslå Selen	5,8	5,5
531 Grönsakslå Zink	0,59	0,76
531 Grönsakslå Retinolekvi	100	112
531 Grönsakslå Retinol	57	52
531 Grönsakslå Vitamin D	0,36	0,36
531 Grönsakslå Vitamin E	0,75	1,35
531 Grönsakslå $\alpha$ -Tokoferol	0,75	1,35
531 Grönsakslå Karoten	540	533
531 Grönsakslå Vitamin K	0	5
531 Grönsakslå Tiamin	0,08	0,08
531 Grönsakslå Niacin	2,2	2,2
531 Grönsakslå Vitamin B1	0,4	0,39
531 Grönsakslå Vitamin B6	0,09	0,09
531 Grönsakslå Folat	35	40
539 Broccoliå Mättade fe	5,4	5,3
539 Broccoliå Enkelomät	3,2	3,1
539 Broccoliå Fleromätta	0,6	0,7
539 Broccoliå Fettsyra 16	2,6	2,6
539 Broccoliå Fettsyra 18	1	1
539 Broccoliå Fettsyra 20	0	0
539 Broccoliå Fettsyra 16	0,2	0,1
539 Broccoliå Fettsyra 18	3	2,9
539 Broccoliå Fettsyra 18	0,4	0,5
539 Broccoliå Fettsyra 18	0,1	0,1
539 Broccoliå Fettsyra 20	0	0
539 Broccoliå Fettsyra 22	0	0
539 Broccoliå Fettsyra 22	0	0
539 Broccoliå Transfetsy	0,2	0,2
539 Broccoliå Kolesterol	125,5	108
539 Broccoliå Monosack	0,3	0,2
539 Broccoliå Energi (kJ)	665	661
539 Broccoliå Energi (kca)	159	158
539 Broccoliå Aska	2,2	2,2
539 Broccoliå Vatten	70,5	70,5
539 Broccoliå Kolhydrat	2,9	2,9
539 Broccoliå Protein	13,6	13,5
539 Broccoliå Fett	10,3	10,2
539 Broccoliå Fosfor	230	227
539 Broccoliå Jod	27	29
539 Broccoliå Järn	0,68	0,63
539 Broccoliå Kalcium	223	224
539 Broccoliå Kalium	216	217
539 Broccoliå Magnesium	21	21
539 Broccoliå Natrium	455	456
539 Broccoliå Selen	9,2	8,9

539 Broccolilåd Zink	1,43	1,66
539 Broccolilåd Retinolekvi	113	125
539 Broccolilåd Retinol	110	111
539 Broccolilåd Vitamin D	0,53	0,53
539 Broccolilåd Vitamin E	0,82	1,65
539 Broccolilåd $\alpha$ -Tokofero	0,82	1,65
539 Broccolilåd Karoten	112	103
539 Broccolilåd Vitamin K	1	8
539 Broccolilåd Tiamin	0,09	0,09
539 Broccolilåd Niacinekviv	3,6	3,6
539 Broccolilåd Vitamin B1	0,81	0,81
539 Broccolilåd Vitamin B6	0,11	0,11
539 Broccolilåd Folat	35	41
655 Risgrynsgrç Fettsyra 20	0	0
655 Risgrynsgrç Fettsyra 16	0	0
655 Risgrynsgrç Transfettsy	0,1	0,1
655 Risgrynsgrç Energi (kJ)	371	372
655 Risgrynsgrç Energi (kca)	89	89
655 Risgrynsgrç Aska	0,9	0,9
655 Risgrynsgrç Vatten	80,7	80,7
655 Risgrynsgrç Kolhydrat	12,1	12,1
655 Risgrynsgrç Fett	3	3,1
655 Risgrynsgrç Natrium	180	179
655 Risgrynsgrç Retinolekvi	18	26
655 Risgrynsgrç Retinol	26	17
655 Risgrynsgrç Vitamin D	0,13	0,12
655 Risgrynsgrç Vitamin E	0,28	0,23
655 Risgrynsgrç $\alpha$ -Tokofero	0,28	0,23
685 Vit stuvniņ Fettsyra 20	0	0
685 Vit stuvniņ Fettsyra 16	0	0
685 Vit stuvniņ Transfettsy	0	0,1
685 Vit stuvniņ Energi (kJ)	435	440
685 Vit stuvniņ Energi (kca)	104	105
685 Vit stuvniņ Aska	1,7	1,7
685 Vit stuvniņ Vatten	80,4	80,2
685 Vit stuvniņ Kolhydrat	7,6	7,7
685 Vit stuvniņ Fett	6,5	6,7
685 Vit stuvniņ Natrium	435	431
685 Vit stuvniņ Retinolekvi	24	70
685 Vit stuvniņ Retinol	74	23
685 Vit stuvniņ Vitamin D	0,99	0,93
685 Vit stuvniņ Vitamin E	1,32	1,07
685 Vit stuvniņ $\alpha$ -Tokofero	1,32	1,06
698 Vetemjölsv Fettsyra 20	0	0
698 Vetemjölsv Fettsyra 16	0	0
698 Vetemjölsv Transfettsy	0,1	0,1
698 Vetemjölsv Energi (kJ)	353	355
698 Vetemjölsv Energi (kca)	84	85
698 Vetemjölsv Aska	1,3	1,3
698 Vetemjölsv Vatten	82,8	82,8

698 Vetemjölsv Kolhydrat	7,9	7,9
698 Vetemjölsv Fett	4,2	4,2
698 Vetemjölsv Natrium	245	244
698 Vetemjölsv Retinolekvi	27	37
698 Vetemjölsv Retinol	36	25
698 Vetemjölsv Vitamin D	0,16	0,14
698 Vetemjölsv Vitamin E	0,36	0,3
698 Vetemjölsv $\alpha$ -Tokofero	0,36	0,3
710 Frukostflin $\grave{a}$ Mättade fe	0,3	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Enkelomät	0,3	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fleromätta	1,2	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 4:(	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 12	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 14	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 16	0,3	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 20	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 16	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	0,2	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	1,1	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	0,1	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 20	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 20	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 22	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 22	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Transfetsy	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Monosacke	1,1	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Disackaride	3,9	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Energi (kJ) 1 532		
710 Frukostflin $\grave{a}$ Energi (kca	366	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Kolhydrat	68,4	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Protein	11,3	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Retinolekvi	0	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Vitamin E	0,76	
710 Frukostflin $\grave{a}$ Niacinekviv	5,9	
712 Frukostflin $\grave{a}$ Mättade fe	0,6	19,7
712 Frukostflin $\grave{a}$ Enkelomät	1	34,6
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fleromätta	1,3	45
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 14	0	0,2
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 16	0,5	16,1
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	0,1	2,5
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 20	0	0,2
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 16	0	0,2
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	1	32,1
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	1,3	42,9
712 Frukostflin $\grave{a}$ Fettsyra 18	0,1	2
712 Frukostflin $\grave{a}$ Energi (kJ) 1 536		1 622
712 Frukostflin $\grave{a}$ Energi (kca	367	388
712 Frukostflin $\grave{a}$ Kolhydrat	67,6	76,1
712 Frukostflin $\grave{a}$ Protein	9,3	10,4

712 Frukostflinç Vitamin E	0,39	0,58
712 Frukostflinç Niacinekviv	5	5,1
715 Frukostflinç Disackaride	10,9	10,8
715 Frukostflinç Retinolekvi	0	1
715 Frukostflinç Niacinekviv	2,7	11,7
719 Frukostflinç Energi (kJ)	1 599	1 537
719 Frukostflinç Energi (kca)	382	367
719 Frukostflinç Kolhydrat	70,1	69,6
719 Frukostflinç Protein	6,2	6,6
719 Frukostflinç Retinolekvi	2	4
719 Frukostflinç Niacinekviv	2,8	2,9
724 Frukostflinç Mättade fe	0,4	18,5
724 Frukostflinç Enkelomät	0,3	14,5
724 Frukostflinç Fleromätta	1,3	66,7
724 Frukostflinç Fettsyra 12	0	0,1
724 Frukostflinç Fettsyra 14	0	0,1
724 Frukostflinç Fettsyra 16	0,3	16,7
724 Frukostflinç Fettsyra 18	0	0,8
724 Frukostflinç Fettsyra 20	0	0,1
724 Frukostflinç Fettsyra 16	0	0,2
724 Frukostflinç Fettsyra 18	0,3	13,2
724 Frukostflinç Fettsyra 18	1,2	60,7
724 Frukostflinç Fettsyra 18	0,1	5,8
724 Frukostflinç Kolhydrat	66,8	80,8
724 Frukostflinç Protein	9,9	10,6
724 Frukostflinç Vitamin E	0,92	1,34
724 Frukostflinç Niacinekviv	16,6	10,6
732 Fattiga ridc Mättade fe	1,8	1,8
732 Fattiga ridc Enkelomät	2,4	2,3
732 Fattiga ridc Fleromätta	1	1
732 Fattiga ridc Fettsyra 16	0,9	0,9
732 Fattiga ridc Fettsyra 18	0,3	0,3
732 Fattiga ridc Fettsyra 20	0	0
732 Fattiga ridc Fettsyra 16	0,1	0
732 Fattiga ridc Fettsyra 18	2,3	2,2
732 Fattiga ridc Fettsyra 18	0,7	0,8
732 Fattiga ridc Fettsyra 18	0,2	0,2
732 Fattiga ridc Fettsyra 20	0	0
732 Fattiga ridc Fettsyra 22	0	0
732 Fattiga ridc Fettsyra 22	0	0
732 Fattiga ridc Transfettsy	0,1	0,1
732 Fattiga ridc Kolesterol	46	38,6
732 Fattiga ridc Monosacke	0,1	0,1
732 Fattiga ridc Energi (kJ)	902	903
732 Fattiga ridc Energi (kca)	216	216
732 Fattiga ridc Aska	1,3	1,3
732 Fattiga ridc Vatten	51,8	51,7
732 Fattiga ridc Kolhydrat	32,1	32,1
732 Fattiga ridc Protein	7,4	7,4
732 Fattiga ridc Fett	5,9	5,9

732 Fattiga ridc Fosfor	127	125
732 Fattiga ridc Jod	10	11
732 Fattiga ridc Järn	0,66	0,64
732 Fattiga ridc Kalcium	83	84
732 Fattiga ridc Kalium	170	171
732 Fattiga ridc Magnesium	17	16
732 Fattiga ridc Natrium	217	216
732 Fattiga ridc Selen	4	3,9
732 Fattiga ridc Zink	0,61	0,71
732 Fattiga ridc Retinolekvi	41	62
732 Fattiga ridc Retinol	61	43
732 Fattiga ridc Vitamin D	0,47	0,44
732 Fattiga ridc Vitamin E	0,96	1,22
732 Fattiga ridc $\alpha$ -Tokofero	0,96	1,22
732 Fattiga ridc Karoten	12	8
732 Fattiga ridc Vitamin K	0	3
732 Fattiga ridc Tiamin	0,15	0,15
732 Fattiga ridc Niacinekviv	3,1	3,1
732 Fattiga ridc Vitamin B1	0,33	0,32
732 Fattiga ridc Vitamin B6	0,11	0,11
732 Fattiga ridc Folat	15	18
733 Pannkaka t Mättade fe	1,2	1,2
733 Pannkaka t Enkelomät	3,1	3
733 Pannkaka t Fleromätta	1,5	1,5
733 Pannkaka t Fettsyra 16	0,7	0,6
733 Pannkaka t Fettsyra 18	0,2	0,3
733 Pannkaka t Fettsyra 20	0	0
733 Pannkaka t Fettsyra 16	0,1	0
733 Pannkaka t Fettsyra 18	3	3
733 Pannkaka t Fettsyra 18	1	1,1
733 Pannkaka t Fettsyra 18	0,3	0,3
733 Pannkaka t Fettsyra 20	0	0
733 Pannkaka t Fettsyra 22	0	0
733 Pannkaka t Fettsyra 22	0	0
733 Pannkaka t Transfettsy	0	0
733 Pannkaka t Kolesterol	73,1	60
733 Pannkaka t Monosacke	0,1	0
733 Pannkaka t Energi (kJ)	713	714
733 Pannkaka t Energi (kca	170	171
733 Pannkaka t Aska	1,4	1,4
733 Pannkaka t Vatten	63,5	63,4
733 Pannkaka t Kolhydrat	21,1	21,1
733 Pannkaka t Protein	7,3	7,2
733 Pannkaka t Fett	6,1	6,2
733 Pannkaka t Fosfor	135	133
733 Pannkaka t Jod	39	40
733 Pannkaka t Järn	0,64	0,6
733 Pannkaka t Kalcium	107	107
733 Pannkaka t Kalium	181	182
733 Pannkaka t Magnesium	18	17

733 Pannkaka t Natrium	264	262
733 Pannkaka t Selen	6,1	5,8
733 Pannkaka t Zink	0,59	0,76
733 Pannkaka t Retinolekvi	55	92
733 Pannkaka t Retinol	91	59
733 Pannkaka t Vitamin D	0,99	0,95
733 Pannkaka t Vitamin E	1,32	1,78
733 Pannkaka t $\alpha$ -Tokofero	1,32	1,78
733 Pannkaka t Karoten	9	2
733 Pannkaka t Vitamin K	0	5
733 Pannkaka t Tiamin	0,13	0,13
733 Pannkaka t Niacinekviv	2,6	2,6
733 Pannkaka t Vitamin B1	0,52	0,51
733 Pannkaka t Vitamin B6	0,09	0,09
733 Pannkaka t Folat	12	17
734 Ugnspannk Mättade fe	1,3	1,3
734 Ugnspannk Enkelomäti	3,4	3,3
734 Ugnspannk Fleromätta	1,6	1,7
734 Ugnspannk Fettsyra 16	0,8	0,7
734 Ugnspannk Fettsyra 18	0,3	0,3
734 Ugnspannk Fettsyra 20	0	0
734 Ugnspannk Fettsyra 16	0,1	0
734 Ugnspannk Fettsyra 18	3,3	3,2
734 Ugnspannk Fettsyra 18	1,1	1,2
734 Ugnspannk Fettsyra 18	0,4	0,4
734 Ugnspannk Fettsyra 20	0	0
734 Ugnspannk Fettsyra 22	0	0
734 Ugnspannk Fettsyra 22	0	0
734 Ugnspannk Transfettisy	0	0
734 Ugnspannk Kolesterol	89,3	73,2
734 Ugnspannk Monosackä	0,1	0
734 Ugnspannk Energi (kJ)	775	775
734 Ugnspannk Energi (kca	185	185
734 Ugnspannk Aska	1,5	1,5
734 Ugnspannk Vatten	60,6	60,4
734 Ugnspannk Kolhydrat	22,4	22,4
734 Ugnspannk Protein	8,1	8
734 Ugnspannk Fett	6,8	6,8
734 Ugnspannk Fosfor	149	146
734 Ugnspannk Jod	42	43
734 Ugnspannk Järn	0,73	0,68
734 Ugnspannk Kalcium	115	115
734 Ugnspannk Kalium	196	197
734 Ugnspannk Magnesium	19	19
734 Ugnspannk Natrium	284	283
734 Ugnspannk Selen	7,1	6,8
734 Ugnspannk Zink	0,64	0,85
734 Ugnspannk Retinolekvi	64	104
734 Ugnspannk Retinol	102	69
734 Ugnspannk Vitamin D	1,09	1,05

734 Ugnspannk Vitamin E	1,46	2,05
734 Ugnspannk $\alpha$ -Tokofero	1,46	2,05
734 Ugnspannk Karoten	11	2
734 Ugnspannk Vitamin K	0	7
734 Ugnspannk Tiamin	0,14	0,14
734 Ugnspannk Niacinekviv	2,8	2,8
734 Ugnspannk Vitamin B1	0,59	0,58
734 Ugnspannk Vitamin B6	0,11	0,11
734 Ugnspannk Folat	15	21
735 Ugnspannk Mättade fe	1,9	1,8
735 Ugnspannk Enkelomätl	3,6	3,5
735 Ugnspannk Fleromätta	1,6	1,6
735 Ugnspannk Fettsyra 16	1	1
735 Ugnspannk Fettsyra 18	0,4	0,4
735 Ugnspannk Fettsyra 20	0	0
735 Ugnspannk Fettsyra 16	0,1	0,1
735 Ugnspannk Fettsyra 18	3,5	3,4
735 Ugnspannk Fettsyra 18	1,1	1,2
735 Ugnspannk Fettsyra 18	0,4	0,4
735 Ugnspannk Fettsyra 20	0	0
735 Ugnspannk Fettsyra 22	0	0
735 Ugnspannk Fettsyra 22	0	0
735 Ugnspannk Transfettsy	0	0,1
735 Ugnspannk Kolesterol	90,5	74,7
735 Ugnspannk Monosacke	0,1	0
735 Ugnspannk Energi (kJ)	797	797
735 Ugnspannk Energi (kca	190	190
735 Ugnspannk Aska	1,5	1,5
735 Ugnspannk Vatten	60,2	60
735 Ugnspannk Kolhydrat	22,2	22,2
735 Ugnspannk Protein	8	7,9
735 Ugnspannk Fett	7,5	7,6
735 Ugnspannk Fosfor	149	145
735 Ugnspannk Jod	40	42
735 Ugnspannk Järn	0,72	0,67
735 Ugnspannk Kalcium	114	115
735 Ugnspannk Kalium	196	197
735 Ugnspannk Magnesium	19	19
735 Ugnspannk Natrium	280	279
735 Ugnspannk Selen	7	6,8
735 Ugnspannk Zink	0,64	0,85
735 Ugnspannk Retinolekvi	64	104
735 Ugnspannk Retinol	101	69
735 Ugnspannk Vitamin D	1,09	1,04
735 Ugnspannk Vitamin E	1,46	2,04
735 Ugnspannk $\alpha$ -Tokofero	1,45	2,04
735 Ugnspannk Karoten	15	6
735 Ugnspannk Vitamin K	0	6
735 Ugnspannk Tiamin	0,14	0,14
735 Ugnspannk Niacinekviv	2,8	2,8



735 Ugnspannk Vitamin B1	0,58	0,57
735 Ugnspannk Vitamin B6	0,11	0,11
735 Ugnspannk Folat	15	21
736 Våfflor ägg Mättade fe	2,7	2,7
736 Våfflor ägg Enkelomätl	7	7
736 Våfflor ägg Fleromätta	3,3	3,4
736 Våfflor ägg Fettsyra 16	1,3	1,3
736 Våfflor ägg Fettsyra 18	0,5	0,5
736 Våfflor ägg Fettsyra 20	0,1	0
736 Våfflor ägg Fettsyra 16	0,1	0
736 Våfflor ägg Fettsyra 18	6,9	6,8
736 Våfflor ägg Fettsyra 18	2,3	2,3
736 Våfflor ägg Fettsyra 18	0,9	0,9
736 Våfflor ägg Fettsyra 20	0	0
736 Våfflor ägg Fettsyra 22	0	0
736 Våfflor ägg Fettsyra 22	0	0
736 Våfflor ägg Transfettsy	0,1	0,1
736 Våfflor ägg Kolesterol	58,2	48,6
736 Våfflor ägg Monosacke	0,1	0
736 Våfflor ägg Energi (kJ)	1 032	1 039
736 Våfflor ägg Energi (kca	247	248
736 Våfflor ägg Aska	1,6	1,6
736 Våfflor ägg Vatten	53	52,7
736 Våfflor ägg Kolhydrat	24,7	24,7
736 Våfflor ägg Protein	6,6	6,6
736 Våfflor ägg Fett	13,3	13,5
736 Våfflor ägg Fosfor	167	165
736 Våfflor ägg Jod	33	34
736 Våfflor ägg Järn	0,61	0,59
736 Våfflor ägg Kalcium	152	152
736 Våfflor ägg Kalium	152	152
736 Våfflor ägg Magnesium	17	16
736 Våfflor ägg Natrium	357	349
736 Våfflor ägg Selen	4,8	4,7
736 Våfflor ägg Zink	0,56	0,68
736 Våfflor ägg Retinolekvi	42	133
736 Våfflor ägg Retinol	139	44
736 Våfflor ägg Vitamin D	1,41	1,29
736 Våfflor ägg Vitamin E	2,83	2,81
736 Våfflor ägg $\alpha$ -Tokofero	2,83	2,81
736 Våfflor ägg Karoten	14	9
736 Våfflor ägg Vitamin K	0	4
736 Våfflor ägg Tiamin	0,14	0,14
736 Våfflor ägg Niacinekviv	2,6	2,6
736 Våfflor ägg Vitamin B1	0,39	0,38
736 Våfflor ägg Vitamin B6	0,09	0,09
736 Våfflor ägg Folat	11	15
739 Fläskpannk Mättade fe	5,9	5,9
739 Fläskpannk Enkelomätl	5,2	5,1
739 Fläskpannk Fleromätta	1,4	1,5

739 Fläskpannk Fettsyra 16	3,4	3,4
739 Fläskpannk Fettsyra 18	1,8	1,8
739 Fläskpannk Fettsyra 16	0,4	0,4
739 Fläskpannk Fettsyra 18	4,6	4,5
739 Fläskpannk Fettsyra 18	1,1	1,2
739 Fläskpannk Fettsyra 18	0,1	0,1
739 Fläskpannk Fettsyra 20	0	0
739 Fläskpannk Fettsyra 22	0	0
739 Fläskpannk Fettsyra 22	0,1	0,1
739 Fläskpannk Kolesterol	95,9	83,1
739 Fläskpannk Monosackarid	0,1	0
739 Fläskpannk Energi (kJ)	971	968
739 Fläskpannk Energi (kcal)	232	231
739 Fläskpannk Aska	2,1	2,1
739 Fläskpannk Vatten	56,5	56,5
739 Fläskpannk Protein	9,6	9,5
739 Fläskpannk Fett	13,6	13,5
739 Fläskpannk Fosfor	174	171
739 Fläskpannk Jod	33	34
739 Fläskpannk Järn	0,72	0,68
739 Fläskpannk Kalcium	91	91
739 Fläskpannk Kalium	206	207
739 Fläskpannk Magnesium	20	19
739 Fläskpannk Natrium	535	537
739 Fläskpannk Selen	7,6	7,4
739 Fläskpannk Zink	1,5	1,67
739 Fläskpannk Retinolekvärd	54	59
739 Fläskpannk Retinol	53	58
739 Fläskpannk Vitamin D	0,38	0,38
739 Fläskpannk Vitamin E	0,54	1,16
739 Fläskpannk $\alpha$ -Tokoferol	0,54	1,16
739 Fläskpannk Karoten	17	10
739 Fläskpannk Vitamin K	0	5
739 Fläskpannk Tiamin	0,19	0,19
739 Fläskpannk Niacin	3,4	3,4
739 Fläskpannk Vitamin B1	0,55	0,55
739 Fläskpannk Vitamin B6	0,15	0,15
739 Fläskpannk Folat	12	17
747 Crêpefyllning Mättade fetter	3,1	3,1
747 Crêpefyllning Enkelomättade fetter	2,7	2,6
747 Crêpefyllning Fleromättade fetter	1	1
747 Crêpefyllning Fettsyra 16	1,7	1,7
747 Crêpefyllning Fettsyra 18	0,6	0,6
747 Crêpefyllning Fettsyra 16	0,3	0,3
747 Crêpefyllning Fettsyra 18	2,3	2,2
747 Crêpefyllning Fettsyra 18	0,3	0,4
747 Crêpefyllning Fettsyra 18	0,1	0,1
747 Crêpefyllning Fettsyra 20	0	0
747 Crêpefyllning Fettsyra 22	0	0
747 Crêpefyllning Fettsyra 22	0,3	0,3

747 Crêpefyllni Kolesterol	116,8	101,6
747 Crêpefyllni Monosackar	0,2	0,1
747 Crêpefyllni Energi (kJ)	558	554
747 Crêpefyllni Energi (kcal)	133	132
747 Crêpefyllni Aska	2,6	2,6
747 Crêpefyllni Vatten	73,5	73,5
747 Crêpefyllni Protein	14,6	14,6
747 Crêpefyllni Fett	7,6	7,6
747 Crêpefyllni Fosfor	165	162
747 Crêpefyllni Jod	9	11
747 Crêpefyllni Järn	0,77	0,73
747 Crêpefyllni Kalcium	56	56
747 Crêpefyllni Kalium	207	208
747 Crêpefyllni Magnesium	15	15
747 Crêpefyllni Natrium	747	749
747 Crêpefyllni Selen	12,5	12,2
747 Crêpefyllni Zink	0,86	1,06
747 Crêpefyllni Retinolekvin	92	97
747 Crêpefyllni Retinol	70	76
747 Crêpefyllni Vitamin D	2,58	2,58
747 Crêpefyllni Vitamin E	0,94	1,68
747 Crêpefyllni $\alpha$ -Tokoferol	0,94	1,68
747 Crêpefyllni Karoten	267	259
747 Crêpefyllni Vitamin K	0	6
747 Crêpefyllni Tiamin	0,14	0,15
747 Crêpefyllni Niacin	5,3	5,2
747 Crêpefyllni Vitamin B1	1,91	1,9
747 Crêpefyllni Vitamin B6	0,24	0,24
747 Crêpefyllni Folat	21	27
748 Pannkaka t Mättade fett	4,1	4,1
748 Pannkaka t Enkelomättat	2,9	2,9
748 Pannkaka t Fleromättat	0,8	0,8
748 Pannkaka t Fettsyra 16	2	2
748 Pannkaka t Fettsyra 18	0,8	0,8
748 Pannkaka t Fettsyra 16	0,2	0,2
748 Pannkaka t Fettsyra 18	2,6	2,5
748 Pannkaka t Fettsyra 18	0,5	0,5
748 Pannkaka t Fettsyra 18	0,1	0,1
748 Pannkaka t Fettsyra 20	0	0
748 Pannkaka t Fettsyra 22	0	0
748 Pannkaka t Fettsyra 22	0,1	0,1
748 Pannkaka t Kolesterol	134,7	125,6
748 Pannkaka t Monosackar	0,1	0,1
748 Pannkaka t Energi (kJ)	773	771
748 Pannkaka t Energi (kcal)	185	184
748 Pannkaka t Aska	2	2
748 Pannkaka t Vatten	63,4	63,4
748 Pannkaka t Protein	11	10,9
748 Pannkaka t Fett	9,5	9,4
748 Pannkaka t Fosfor	174	172

748 Pannkaka t Jod	8	9
748 Pannkaka t Järn	0,73	0,71
748 Pannkaka t Kalcium	141	142
748 Pannkaka t Kalium	210	211
748 Pannkaka t Magnesium	20	20
748 Pannkaka t Natrium	419	420
748 Pannkaka t Selen	9,5	9,3
748 Pannkaka t Zink	1,01	1,13
748 Pannkaka t Retinolekvi	117	120
748 Pannkaka t Retinol	89	92
748 Pannkaka t Vitamin D	1,32	1,32
748 Pannkaka t Vitamin E	0,96	1,41
748 Pannkaka t $\alpha$ -Tokofero	0,96	1,41
748 Pannkaka t Karoten	342	337
748 Pannkaka t Vitamin K	0	4
748 Pannkaka t Tiamin	0,14	0,14
748 Pannkaka t Niacinekviv	3,9	3,9
748 Pannkaka t Vitamin B1	0,94	0,94
748 Pannkaka t Vitamin B6	0,14	0,14
748 Pannkaka t Folat	25	27
752 Pajskal gräi Mättade fe	13	12,6
752 Pajskal gräi Enkelomät	13,3	11,8
752 Pajskal gräi Fleromätta	5,5	7,4
752 Pajskal gräi Transfettsy	0	0,2
752 Pajskal gräi Energi (kJ)	1 999	2 003
752 Pajskal gräi Energi (kca)	478	479
752 Pajskal gräi Vatten	18,6	18,4
752 Pajskal gräi Kolhydrat	41,2	41,3
752 Pajskal gräi Protein	5,8	5,9
752 Pajskal gräi Retinol	312	0
752 Pajskal gräi Vitamin E	4,53	4,92
752 Pajskal gräi $\alpha$ -Tokofero	4,53	4,92
752 Pajskal gräi Niacinekviv	3,2	3,2
754 Pirog u fylli Mättade fe	12,6	12,2
754 Pirog u fylli Enkelomät	13,1	11,6
754 Pirog u fylli Fleromätta	5,3	7,2
754 Pirog u fylli Fettsyra 16	9	9
754 Pirog u fylli Fettsyra 18	1	1
754 Pirog u fylli Fettsyra 16	0	0
754 Pirog u fylli Fettsyra 18	13	12,9
754 Pirog u fylli Fettsyra 18	4,3	4,3
754 Pirog u fylli Fettsyra 18	1,6	1,6
754 Pirog u fylli Fettsyra 20	0	0
754 Pirog u fylli Fettsyra 22	0	0
754 Pirog u fylli Fettsyra 22	0	0
754 Pirog u fylli Transfettsy	0	0,2
754 Pirog u fylli Kolesterol	31,1	25,4
754 Pirog u fylli Monosackä	0,1	0
754 Pirog u fylli Energi (kJ)	1 955	1 957
754 Pirog u fylli Energi (kca)	467	468

754 Pirog u fylli Aska	1,4	1,4
754 Pirog u fylli Vatten	19,9	19,6
754 Pirog u fylli Kolhydrat	39,5	39,5
754 Pirog u fylli Protein	6,4	6,6
754 Pirog u fylli Fett	31,4	31,4
754 Pirog u fylli Fosfor	78	77
754 Pirog u fylli Jod	29	29
754 Pirog u fylli Järn	0,79	0,77
754 Pirog u fylli Kalcium	14	15
754 Pirog u fylli Kalium	76	77
754 Pirog u fylli Magnesium	15	15
754 Pirog u fylli Natrium	441	442
754 Pirog u fylli Selen	3,1	3
754 Pirog u fylli Zink	0,45	0,53
754 Pirog u fylli Retinolekvi	314	316
754 Pirog u fylli Retinol	314	17
754 Pirog u fylli Vitamin D	3,84	3,84
754 Pirog u fylli Vitamin E	4,46	5,11
754 Pirog u fylli $\alpha$ -Tokofero	4,46	5,11
754 Pirog u fylli Karoten	4	1
754 Pirog u fylli Vitamin K	0	3
754 Pirog u fylli Tiamin	0,21	0,21
754 Pirog u fylli Niacinekviv	3,3	3,3
754 Pirog u fylli Vitamin B1	0,13	0,13
754 Pirog u fylli Vitamin B6	0,14	0,14
754 Pirog u fylli Folat	12	14
755 Smulpajde $\xi$ Mättade fe	13	12,6
755 Smulpajde $\xi$ Enkelomät	13,4	11,8
755 Smulpajde $\xi$ Fleromätta	5,4	7,4
755 Smulpajde $\xi$ Transfettsy	0	0,2
755 Smulpajde $\xi$ Energi (kJ)	2 099	2 103
755 Smulpajde $\xi$ Energi (kca)	502	503
755 Smulpajde $\xi$ Vatten	12,8	12,6
755 Smulpajde $\xi$ Kolhydrat	48,2	48,3
755 Smulpajde $\xi$ Protein	4,8	5
755 Smulpajde $\xi$ Retinol	314	0
755 Smulpajde $\xi$ Vitamin E	4,51	4,9
755 Smulpajde $\xi$ $\alpha$ -Tokofero	4,51	4,9
755 Smulpajde $\xi$ Niacinekviv	2,6	2,7
756 Köttfärspaj Fettsyra 20	0,1	0
756 Köttfärspaj Fettsyra 16	0,1	0,1
756 Köttfärspaj Transfettsy	0,1	0,2
756 Köttfärspaj Energi (kJ)	828	835
756 Köttfärspaj Energi (kca)	198	200
756 Köttfärspaj Aska	1,7	1,7
756 Köttfärspaj Vatten	64,2	64
756 Köttfärspaj Kolhydrat	10,6	10,6
756 Köttfärspaj Fett	12,8	12,9
756 Köttfärspaj Natrium	496	490
756 Köttfärspaj Retinolekvi	34	96

756 Köttfärs <span>paj</span> Retinol	98	30
756 Köttfärs <span>paj</span> Vitamin D	1,08	0,99
756 Köttfärs <span>paj</span> Vitamin E	2,17	1,83
756 Köttfärs <span>paj</span> $\alpha$ -Tokofero	2,17	1,82
757 Kyckling <span>paj</span> Mättade fe	2,2	2,2
757 Kyckling <span>paj</span> Enkelomät	2,7	2,7
757 Kyckling <span>paj</span> Fleromätta	1,1	1,1
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 14	0,2	0,2
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 16	1,1	1,1
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 18	0,4	0,4
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 20	0	0
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 16	0,1	0,1
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 18	2,6	2,6
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 18	0,8	0,8
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 18	0,3	0,3
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 20	0	0
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 22	0	0
757 Kyckling <span>paj</span> Fettsyra 22	0	0
757 Kyckling <span>paj</span> Transfettsy	0,1	0,1
757 Kyckling <span>paj</span> Kolesterol	48,5	45,8
757 Kyckling <span>paj</span> Monosacke	1,1	1,1
757 Kyckling <span>paj</span> Energi (kJ)	560	561
757 Kyckling <span>paj</span> Energi (kca	134	134
757 Kyckling <span>paj</span> Aska	1,5	1,5
757 Kyckling <span>paj</span> Vatten	72,7	72,7
757 Kyckling <span>paj</span> Kolhydrat	7	7
757 Kyckling <span>paj</span> Protein	11,5	11,5
757 Kyckling <span>paj</span> Fett	6,4	6,5
757 Kyckling <span>paj</span> Fosfor	137	136
757 Kyckling <span>paj</span> Jod	26	26
757 Kyckling <span>paj</span> Järn	0,56	0,54
757 Kyckling <span>paj</span> Kalcium	33	33
757 Kyckling <span>paj</span> Kalium	267	266
757 Kyckling <span>paj</span> Magnesium	20	20
757 Kyckling <span>paj</span> Natrium	281	278
757 Kyckling <span>paj</span> Selen	6,6	6,9
757 Kyckling <span>paj</span> Zink	0,82	0,83
757 Kyckling <span>paj</span> Retinolekvi	33	56
757 Kyckling <span>paj</span> Retinol	55	31
757 Kyckling <span>paj</span> Vitamin D	0,57	0,53
757 Kyckling <span>paj</span> Vitamin E	1,35	1,33
757 Kyckling <span>paj</span> $\alpha$ -Tokofero	1,35	1,33
757 Kyckling <span>paj</span> Karoten	38	37
757 Kyckling <span>paj</span> Vitamin K	0	1
757 Kyckling <span>paj</span> Tiamin	0,08	0,08
757 Kyckling <span>paj</span> Riboflavin	0,12	0,12
757 Kyckling <span>paj</span> Niacinekviv	6,8	6,8
757 Kyckling <span>paj</span> Vitamin B1	0,18	0,18
757 Kyckling <span>paj</span> Vitamin B6	0,23	0,23
757 Kyckling <span>paj</span> Folat	19	20

758 Pirog m köi Mättade fe	9,5	9,3
758 Pirog m köi Enkelomäti	9,7	8,7
758 Pirog m köi Fleromätta	3,7	4,9
758 Pirog m köi Fettsyra 16	6,5	6,5
758 Pirog m köi Fettsyra 18	1,2	1,2
758 Pirog m köi Fettsyra 16	0,1	0,1
758 Pirog m köi Fettsyra 18	9,5	9,4
758 Pirog m köi Fettsyra 18	2,9	2,9
758 Pirog m köi Fettsyra 18	1,1	1,1
758 Pirog m köi Fettsyra 20	0	0
758 Pirog m köi Fettsyra 22	0	0
758 Pirog m köi Fettsyra 22	0	0
758 Pirog m köi Transfettsy	0	0,1
758 Pirog m köi Kolesterol	38,6	33,9
758 Pirog m köi Monosacka	0,9	0,8
758 Pirog m köi Energi (kJ)	1 483	1 484
758 Pirog m köi Energi (kca)	354	355
758 Pirog m köi Aska	1,9	1,9
758 Pirog m köi Vatten	37,6	37,4
758 Pirog m köi Kolhydrat	26,8	26,9
758 Pirog m köi Protein	9	9,1
758 Pirog m köi Fett	23,3	23,3
758 Pirog m köi Fosfor	100	99
758 Pirog m köi Jod	52	53
758 Pirog m köi Järn	1,1	1,09
758 Pirog m köi Kalcium	18	18
758 Pirog m köi Kalium	174	175
758 Pirog m köi Magnesium	18	18
758 Pirog m köi Natrium	566	567
758 Pirog m köi Selen	4,1	4,1
758 Pirog m köi Zink	1,51	1,57
758 Pirog m köi Retinolekvi	268	269
758 Pirog m köi Retinol	205	16
758 Pirog m köi Vitamin D	2,59	2,59
758 Pirog m köi Vitamin E	3,07	3,54
758 Pirog m köi $\alpha$ -Tokofero	3,07	3,54
758 Pirog m köi Karoten	653	651
758 Pirog m köi Vitamin K	0	2
758 Pirog m köi Tiamin	0,18	0,18
758 Pirog m köi Niacinekviv	4,1	4,1
758 Pirog m köi Vitamin B1	0,3	0,3
758 Pirog m köi Vitamin B6	0,21	0,2
758 Pirog m köi Folat	12	14
768 Fiskpaj (bei Mättade fe)	6,2	6
768 Fiskpaj (bei Enkelomäti)	6,5	5,8
768 Fiskpaj (bei Fleromätta)	3,2	3,9
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 16)	4,2	4,2
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 18)	0,6	0,6
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 16)	0,2	0,2
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 18)	6,1	6,1

768 Fiskpaj (bei Fettsyra 18	2,2	2,2
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 18	0,7	0,7
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 20	0	0
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 22	0	0
768 Fiskpaj (bei Fettsyra 22	0,2	0,2
768 Fiskpaj (bei Transfetty	0	0,1
768 Fiskpaj (bei Kolesterol	92	79,6
768 Fiskpaj (bei Monosacke	0,1	0
768 Fiskpaj (bei Energi (kJ) 1 074	1 072	
768 Fiskpaj (bei Energi (kca	257	256
768 Fiskpaj (bei Aska	1,6	1,5
768 Fiskpaj (bei Vatten	54,5	54,4
768 Fiskpaj (bei Kolhydrat	15,8	15,8
768 Fiskpaj (bei Protein	11	11
768 Fiskpaj (bei Fett	16,6	16,6
768 Fiskpaj (bei Fosfor	142	139
768 Fiskpaj (bei Jod	13	14
768 Fiskpaj (bei Järn	0,82	0,79
768 Fiskpaj (bei Kalcium	58	58
768 Fiskpaj (bei Kalium	185	186
768 Fiskpaj (bei Magnesium	19	19
768 Fiskpaj (bei Natrium	345	347
768 Fiskpaj (bei Selen	12,1	11,9
768 Fiskpaj (bei Zink	0,53	0,7
768 Fiskpaj (bei Retinolekvi	177	181
768 Fiskpaj (bei Retinol	172	70
768 Fiskpaj (bei Vitamin D	3,59	3,59
768 Fiskpaj (bei Vitamin E	2,53	3,27
768 Fiskpaj (bei $\alpha$ -Tokofero	2,53	3,27
768 Fiskpaj (bei Karoten	60	53
768 Fiskpaj (bei Vitamin K	0	5
768 Fiskpaj (bei Tiamin	0,12	0,12
768 Fiskpaj (bei Vitamin B1	1,92	1,92
768 Fiskpaj (bei Vitamin B6	0,17	0,17
768 Fiskpaj (bei Folat	13	18
769 Pizza m räk Energi (kJ)	724	723
769 Pizza m räk Energi (kca	173	173
769 Pizza m räk Vatten	63,4	63,5
770 Vol-au-ven Mättade fe	4	3,9
770 Vol-au-ven Enkelomät	4,5	4,2
770 Vol-au-ven Fleromätta	2	2,4
770 Vol-au-ven Fettsyra 20	0	0
770 Vol-au-ven Fettsyra 16	0	0
770 Vol-au-ven Transfetty	0	0,1
770 Vol-au-ven Energi (kJ)	845	847
770 Vol-au-ven Energi (kca	202	202
770 Vol-au-ven Aska	1,5	1,5
770 Vol-au-ven Vatten	61,2	61,1
770 Vol-au-ven Kolhydrat	17,9	17,9
770 Vol-au-ven Protein	8	8



770 Vol-au-ven Fett	10,8	10,8
770 Vol-au-ven Natrium	360	358
770 Vol-au-ven Retinolekvi	84	103
770 Vol-au-ven Retinol	104	15
770 Vol-au-ven Vitamin D	1,25	1,22
770 Vol-au-ven Vitamin E	1,9	1,88
770 Vol-au-ven $\alpha$ -Tokofero	1,9	1,88
770 Vol-au-ven Niacinekviv	2,9	3
790 Pajfyllning · Mättade fe	5	5
790 Pajfyllning · Enkelomät	3,4	3,2
790 Pajfyllning · Fleromätta	0,9	1,1
790 Pajfyllning · Fettsyra 16	2,6	2,6
790 Pajfyllning · Fettsyra 18	0,8	0,8
790 Pajfyllning · Fettsyra 16	0,2	0,2
790 Pajfyllning · Fettsyra 18	2,8	2,7
790 Pajfyllning · Fettsyra 18	0,5	0,5
790 Pajfyllning · Fettsyra 18	0,2	0,2
790 Pajfyllning · Fettsyra 20	0	0
790 Pajfyllning · Fettsyra 22	0	0
790 Pajfyllning · Fettsyra 22	0,1	0,1
790 Pajfyllning · Transfettsy	0,2	0,2
790 Pajfyllning · Kolesterol	102,8	89
790 Pajfyllning · Monosacke	0,9	0,8
790 Pajfyllning · Energi (kJ)	645	641
790 Pajfyllning · Energi (kca)	154	153
790 Pajfyllning · Aska	2,4	2,4
790 Pajfyllning · Vatten	71,6	71,6
790 Pajfyllning · Kolhydrat	4,9	4,9
790 Pajfyllning · Protein	10,5	10,4
790 Pajfyllning · Fett	10,3	10,3
790 Pajfyllning · Fosfor	180	177
790 Pajfyllning · Jod	16	18
790 Pajfyllning · Järn	0,66	0,62
790 Pajfyllning · Kalcium	181	182
790 Pajfyllning · Kalium	178	179
790 Pajfyllning · Magnesium	16	16
790 Pajfyllning · Natrium	499	501
790 Pajfyllning · Selen	8,9	8,7
790 Pajfyllning · Zink	1,13	1,31
790 Pajfyllning · Retinolekvi	104	109
790 Pajfyllning · Retinol	101	91
790 Pajfyllning · Vitamin D	0,53	0,53
790 Pajfyllning · Vitamin E	0,81	1,51
790 Pajfyllning · $\alpha$ -Tokofero	0,81	1,51
790 Pajfyllning · Karoten	37	30
790 Pajfyllning · Vitamin K	0	6
790 Pajfyllning · Tiamin	0,07	0,07
790 Pajfyllning · Niacinekviv	3	3
790 Pajfyllning · Vitamin B1	1,5	1,5
790 Pajfyllning · Vitamin B6	0,13	0,12

790 Pajfyllning · Folat	16	21
791 Pirogfyllnin Mättade fe	2,5	2,5
791 Pirogfyllnin Enkelomäti	3,7	3,6
791 Pirogfyllnin Fleromätta	1,2	1,3
791 Pirogfyllnin Fettsyra 16	1,5	1,4
791 Pirogfyllnin Fettsyra 18	0,8	0,8
791 Pirogfyllnin Fettsyra 20	0	0
791 Pirogfyllnin Fettsyra 16	0,2	0,2
791 Pirogfyllnin Fettsyra 18	3,5	3,4
791 Pirogfyllnin Fettsyra 18	0,8	0,9
791 Pirogfyllnin Fettsyra 18	0,2	0,2
791 Pirogfyllnin Fettsyra 20	0	0
791 Pirogfyllnin Fettsyra 22	0	0
791 Pirogfyllnin Fettsyra 22	0	0
791 Pirogfyllnin Transfettsy	0	0
791 Pirogfyllnin Kolesterol	95,4	80,7
791 Pirogfyllnin Monosacke	1,6	1,5
791 Pirogfyllnin Energi (kJ)	645	644
791 Pirogfyllnin Energi (kca	154	154
791 Pirogfyllnin Aska	3,1	3,1
791 Pirogfyllnin Vatten	67,9	67,8
791 Pirogfyllnin Kolhydrat	11,1	11,1
791 Pirogfyllnin Protein	9	9
791 Pirogfyllnin Fett	8	8
791 Pirogfyllnin Fosfor	120	117
791 Pirogfyllnin Jod	119	121
791 Pirogfyllnin Järn	1,28	1,24
791 Pirogfyllnin Kalcium	43	43
791 Pirogfyllnin Kalium	228	230
791 Pirogfyllnin Magnesium	19	18
791 Pirogfyllnin Natrium	973	973
791 Pirogfyllnin Selen	7,5	7,3
791 Pirogfyllnin Zink	1,63	1,82
791 Pirogfyllnin Retinolekvi	135	159
791 Pirogfyllnin Retinol	62	46
791 Pirogfyllnin Vitamin D	0,68	0,66
791 Pirogfyllnin Vitamin E	1,25	1,86
791 Pirogfyllnin α-Tokofero	1,25	1,86
791 Pirogfyllnin Karoten	972	964
791 Pirogfyllnin Vitamin K		6
791 Pirogfyllnin Tiamin	0,09	0,09
791 Pirogfyllnin Niacinekviv	3,7	3,7
791 Pirogfyllnin Vitamin B1	0,46	0,45
791 Pirogfyllnin Vitamin B6	0,19	0,18
791 Pirogfyllnin Folat	11	15
796 Ost- och sk Mättade fe	8,4	8,2
796 Ost- och sk Enkelomäti	6,6	6
796 Ost- och sk Fleromätta	2,1	2,8
796 Ost- och sk Fettsyra 16	5	5
796 Ost- och sk Fettsyra 18	1,1	1,1

796 Ost- och sk Fettsyra 16	0,1	0,1
796 Ost- och sk Fettsyra 18	6,4	6,3
796 Ost- och sk Fettsyra 18	1,7	1,8
796 Ost- och sk Fettsyra 18	0,6	0,6
796 Ost- och sk Fettsyra 20	0	0
796 Ost- och sk Fettsyra 22	0	0
796 Ost- och sk Fettsyra 22	0	0
796 Ost- och sk Transfettsy	0,2	0,2
796 Ost- och sk Kolesterol	92,5	80,3
796 Ost- och sk Monosacka	0,4	0,3
796 Ost- och sk Energi (kJ) 1 162	1 160	
796 Ost- och sk Energi (kca	278	277
796 Ost- och sk Aska	1,9	1,9
796 Ost- och sk Vatten	50,6	50,5
796 Ost- och sk Kolhydrat	15,9	16
796 Ost- och sk Protein	12,8	12,8
796 Ost- och sk Fett	18	18
796 Ost- och sk Fosfor	196	194
796 Ost- och sk Jod	11	12
796 Ost- och sk Järn	0,72	0,68
796 Ost- och sk Kalcium	169	169
796 Ost- och sk Kalium	179	180
796 Ost- och sk Magnesium	20	20
796 Ost- och sk Natrium	403	405
796 Ost- och sk Selen	7,4	7,1
796 Ost- och sk Zink	1,35	1,51
796 Ost- och sk Retinolekvi	184	188
796 Ost- och sk Retinol	181	81
796 Ost- och sk Vitamin D	1,65	1,66
796 Ost- och sk Vitamin E	2,01	2,73
796 Ost- och sk $\alpha$ -Tokofero	2,01	2,73
796 Ost- och sk Karoten	45	38
796 Ost- och sk Vitamin K	1	5
796 Ost- och sk Tiamin	0,15	0,15
796 Ost- och sk Niacinekviv	4	4
796 Ost- och sk Vitamin B1	0,64	0,63
796 Ost- och sk Vitamin B6	0,14	0,14
796 Ost- och sk Folat	21	26
797 Smörgåstår Mättade fe	3	2,6
797 Smörgåstår Enkelomätl	3,6	3,2
797 Smörgåstår Fleromätta	5,8	5
797 Smörgåstår Fettsyra 4:(	0,1	0,1
797 Smörgåstår Fettsyra 12	0	0
797 Smörgåstår Fettsyra 14	0,1	0,1
797 Smörgåstår Fettsyra 16	1,8	1,6
797 Smörgåstår Fettsyra 18	0,8	0,7
797 Smörgåstår Fettsyra 20	0	0
797 Smörgåstår Fettsyra 16	0,1	0,1
797 Smörgåstår Fettsyra 18	3,3	3
797 Smörgåstår Fettsyra 18	5	4,3

797 Smörgåstår Fettsyra 18	0,6	0,5
797 Smörgåstår Fettsyra 20	0	0
797 Smörgåstår Fettsyra 20	0	0
797 Smörgåstår Fettsyra 22	0	0
797 Smörgåstår Fettsyra 22	0	0
797 Smörgåstår Transfettsy	0	0
797 Smörgåstår Kolesterol	39,2	75,8
797 Smörgåstår Monosacke	0,4	0,3
797 Smörgåstår Disackaride	1,4	1,2
797 Smörgåstår Sackaros	0,4	0,3
797 Smörgåstår Energi (kJ) 1 032		942
797 Smörgåstår Energi (kca	247	225
797 Smörgåstår Aska	2,1	2,2
797 Smörgåstår Vatten	52,5	55,9
797 Smörgåstår Avfall	0	9
797 Smörgåstår Kolhydrat	20,4	17,2
797 Smörgåstår Protein	9,9	11,5
797 Smörgåstår Fibrer	1,4	1,1
797 Smörgåstår Fett	13,7	12
797 Smörgåstår Fosfor	116	138
797 Smörgåstår Jod	0	2
797 Smörgåstår Järn	1,37	1,65
797 Smörgåstår Kalcium	30	43
797 Smörgåstår Kalium	163	149
797 Smörgåstår Magnesium	14	18
797 Smörgåstår Natrium	623	602
797 Smörgåstår Selen	4	7,3
797 Smörgåstår Zink	1,33	1,25
797 Smörgåstår Retinolekvi	875	756
797 Smörgåstår Retinol	870	752
797 Smörgåstår Vitamin D	0,26	0,37
797 Smörgåstår Vitamin E	0,84	1,28
797 Smörgåstår $\alpha$ -Tokofero	0,84	1,27
797 Smörgåstår Karoten	64	54
797 Smörgåstår Vitamin K		2
797 Smörgåstår Tiamin	0,3	0,22
797 Smörgåstår Riboflavin	0,28	0,26
797 Smörgåstår Askorbinsy	2	1
797 Smörgåstår Niacin	3,4	3
797 Smörgåstår Niacinekviv	5,2	5,2
797 Smörgåstår Vitamin B1	2,28	2,11
797 Smörgåstår Vitamin B6	0,24	0,2
797 Smörgåstår Folat	21	22
821 Risotto m r Fettsyra 20	0	0
821 Risotto m r Fettsyra 16	0	0
821 Risotto m r Transfettsy	0	0
821 Risotto m r Energi (kJ)	673	675
821 Risotto m r Energi (kca	161	161
821 Risotto m r Aska	1,8	1,8
821 Risotto m r Vatten	62,5	62,4

821 Risotto m r Kolhydrat	22,9	22,9
821 Risotto m r Fett	4,9	4,9
821 Risotto m r Natrium	336	334
821 Risotto m r Retinolekvi	174	194
821 Risotto m r Retinol	22	0
821 Risotto m r Vitamin D	0,27	0,25
821 Risotto m r Vitamin E	2,56	2,45
821 Risotto m r $\alpha$ -Tokofero	2,56	2,45
822 Risotto m r Fettsyra 20	0	0
822 Risotto m r Fettsyra 16	0	0
822 Risotto m r Transfettsy	0	0
822 Risotto m r Energi (kJ)	679	681
822 Risotto m r Energi (kca	162	163
822 Risotto m r Aska	1,6	1,6
822 Risotto m r Vatten	64	63,9
822 Risotto m r Kolhydrat	20,5	20,5
822 Risotto m r Fett	6,2	6,3
822 Risotto m r Natrium	231	229
822 Risotto m r Retinolekvi	32	48
822 Risotto m r Retinol	18	0
822 Risotto m r Vitamin D	0,23	0,21
822 Risotto m r Vitamin E	1,64	1,55
822 Risotto m r $\alpha$ -Tokofero	1,64	1,55
839 Risgrynskal Mättade fe	1,8	1,7
839 Risgrynskal Enkelomäti	1,5	1,4
839 Risgrynskal Fleromätta	0,4	0,5
839 Risgrynskal Fettsyra 16	0,9	0,9
839 Risgrynskal Fettsyra 18	0,3	0,3
839 Risgrynskal Fettsyra 20	0	0
839 Risgrynskal Fettsyra 16	0,1	0
839 Risgrynskal Fettsyra 18	1,4	1,3
839 Risgrynskal Fettsyra 18	0,3	0,3
839 Risgrynskal Fettsyra 18	0,1	0,1
839 Risgrynskal Fettsyra 20	0	0
839 Risgrynskal Fettsyra 22	0	0
839 Risgrynskal Fettsyra 22	0	0
839 Risgrynskal Transfettsy	0,1	0,1
839 Risgrynskal Kolesterol	53,8	45,1
839 Risgrynskal Monosacke	2,7	2,6
839 Risgrynskal Energi (kJ)	467	465
839 Risgrynskal Energi (kca	112	111
839 Risgrynskal Aska	1,1	1
839 Risgrynskal Vatten	76	75,9
839 Risgrynskal Kolhydrat	13,9	13,9
839 Risgrynskal Protein	4,5	4,4
839 Risgrynskal Fett	4	4
839 Risgrynskal Fosfor	98	96
839 Risgrynskal Jod	27	28
839 Risgrynskal Järn	0,37	0,35
839 Risgrynskal Kalcium	89	89

839 Risgrynskal Kalium	168	169
839 Risgrynskal Magnesium	14	14
839 Risgrynskal Natrium	171	171
839 Risgrynskal Selen	3,9	3,8
839 Risgrynskal Zink	0,45	0,56
839 Risgrynskal Retinolekvi	41	51
839 Risgrynskal Retinol	48	43
839 Risgrynskal Vitamin D	0,27	0,26
839 Risgrynskal Vitamin E	0,45	0,84
839 Risgrynskal $\alpha$ -Tokofero	0,45	0,84
839 Risgrynskal Karoten	15	10
839 Risgrynskal Vitamin K	0	4
839 Risgrynskal Tiamin	0,05	0,05
839 Risgrynskal Niacinekviv	1,2	1,2
839 Risgrynskal Vitamin B1	0,37	0,36
839 Risgrynskal Vitamin B6	0,05	0,05
839 Risgrynskal Folat	7	10
842 Paella (ber: Fettsyra 20	0	0
842 Paella (ber: Fettsyra 16	0,2	0,2
842 Paella (ber: Transfettsy	0	0
842 Paella (ber: Energi (kJ)	465	466
842 Paella (ber: Energi (kca	111	111
842 Paella (ber: Aska	1,3	1,3
842 Paella (ber: Vatten	76,1	76
842 Paella (ber: Kolhydrat	8,7	8,8
842 Paella (ber: Fett	4,4	4,4
842 Paella (ber: Natrium	275	275
842 Paella (ber: Retinolekvi	27	36
842 Paella (ber: Retinol	34	24
842 Paella (ber: Vitamin D	0,54	0,53
842 Paella (ber: Vitamin E	0,98	0,93
842 Paella (ber: $\alpha$ -Tokofero	0,98	0,93
843 Risotto fal Fettsyra 20	0,1	0
843 Risotto fal Fettsyra 16	0,2	0,2
843 Risotto fal Transfettsy	0	0
843 Risotto fal Energi (kJ)	1 062	1 065
843 Risotto fal Energi (kca	254	254
843 Risotto fal Aska	2,3	2,3
843 Risotto fal Vatten	49,7	49,6
843 Risotto fal Kolhydrat	22,6	22,6
843 Risotto fal Fett	12,9	12,9
843 Risotto fal Natrium	605	602
843 Risotto fal Retinolekvi	73	98
843 Risotto fal Retinol	96	68
843 Risotto fal Vitamin D	1,8	1,77
843 Risotto fal Vitamin E	2,35	2,21
843 Risotto fal $\alpha$ -Tokofero	2,35	2,21
856 Makaronip Mättade fe	3,1	3,1
856 Makaronip Enkelomät	2,3	2,2
856 Makaronip Fleromätta	0,5	0,6

856 Makaronip Fettsyra 16	1,6	1,6
856 Makaronip Fettsyra 18	0,7	0,7
856 Makaronip Fettsyra 16	0,2	0,1
856 Makaronip Fettsyra 18	2,1	2
856 Makaronip Fettsyra 18	0,4	0,5
856 Makaronip Fettsyra 18	0	0,1
856 Makaronip Fettsyra 20	0	0
856 Makaronip Fettsyra 22	0	0
856 Makaronip Fettsyra 22	0	0
856 Makaronip Kolesterol	67,9	58,6
856 Makaronip Monosackarid	0,3	0,3
856 Makaronip Energi (kJ)	591	589
856 Makaronip Energi (kcal)	141	141
856 Makaronip Aska	2	2
856 Makaronip Vatten	70,8	70,8
856 Makaronip Protein	8,7	8,7
856 Makaronip Fett	6,6	6,6
856 Makaronip Fosfor	130	128
856 Makaronip Jod	36	37
856 Makaronip Järn	0,66	0,63
856 Makaronip Kalcium	99	99
856 Makaronip Kalium	123	124
856 Makaronip Magnesium	15	15
856 Makaronip Natrium	531	532
856 Makaronip Selen	4,8	4,7
856 Makaronip Zink	0,96	1,08
856 Makaronip Retinolekvalent	50	53
856 Makaronip Retinol	49	52
856 Makaronip Vitamin D	0,25	0,26
856 Makaronip Vitamin E	0,43	0,88
856 Makaronip $\alpha$ -Tokoferol	0,43	0,88
856 Makaronip Karoten	19	14
856 Makaronip Vitamin K	0	4
856 Makaronip Tiamin	0,13	0,13
856 Makaronip Niacin	3,1	3,1
856 Makaronip Vitamin B1	0,47	0,46
856 Makaronip Vitamin B6	0,11	0,1
856 Makaronip Folat	10	13
858 Köttfärsås Fettsyra 20	0	0
858 Köttfärsås Fettsyra 16	0	0
858 Köttfärsås Transfettsyra	0	0
858 Köttfärsås Energi (kJ)	474	474
858 Köttfärsås Energi (kcal)	113	113
858 Köttfärsås Aska	1,2	1,2
858 Köttfärsås Vatten	73,1	73
858 Köttfärsås Kolhydrat	15,7	15,7
858 Köttfärsås Fett	2,3	2,4
858 Köttfärsås Natrium	320	319
858 Köttfärsås Retinolekvalent	4	9
858 Köttfärsås Retinol	7	1

858 Köttfärsås Vitamin D	0,17	0,16
858 Köttfärsås Vitamin E	0,52	0,49
858 Köttfärsås $\alpha$ -Tokofero	0,53	0,49
867 Makaronilå Mättade fe	2,1	2
867 Makaronilå Enkelomätl	1,1	1,1
867 Makaronilå Fleromätta	0,3	0,3
867 Makaronilå Fettsyra 16	1	1
867 Makaronilå Fettsyra 18	0,4	0,4
867 Makaronilå Fettsyra 16	0,1	0,1
867 Makaronilå Fettsyra 18	1	1
867 Makaronilå Fettsyra 18	0,2	0,3
867 Makaronilå Fettsyra 18	0	0,1
867 Makaronilå Fettsyra 20	0	0
867 Makaronilå Fettsyra 22	0	0
867 Makaronilå Fettsyra 22	0	0
867 Makaronilå Kolesterol	54,7	46
867 Makaronilå Monosacke	0,4	0,3
867 Makaronilå Energi (kJ)	487	485
867 Makaronilå Energi (kca	116	116
867 Makaronilå Aska	1,3	1,3
867 Makaronilå Vatten	74,2	74,2
867 Makaronilå Protein	6,2	6,2
867 Makaronilå Fett	4	4
867 Makaronilå Fosfor	109	107
867 Makaronilå Jod	34	35
867 Makaronilå Järn	0,61	0,58
867 Makaronilå Kalcium	99	100
867 Makaronilå Kalium	142	142
867 Makaronilå Magnesium	17	17
867 Makaronilå Natrium	268	269
867 Makaronilå Selen	4	3,8
867 Makaronilå Zink	0,61	0,73
867 Makaronilå Retinolekvi	91	94
867 Makaronilå Retinol	44	48
867 Makaronilå Vitamin D	0,17	0,18
867 Makaronilå Vitamin E	0,43	0,86
867 Makaronilå $\alpha$ -Tokofero	0,43	0,86
867 Makaronilå Karoten	557	552
867 Makaronilå Vitamin K	0	4
867 Makaronilå Tiamin	0,08	0,08
867 Makaronilå Niacinekviv	2,1	2,1
867 Makaronilå Vitamin B1	0,33	0,32
867 Makaronilå Vitamin B6	0,07	0,07
867 Makaronilå Folat	14	17
898 Chili con ca Fettsyra 20	0	0
898 Chili con ca Fettsyra 16	0,1	0,1
898 Chili con ca Transfettsy	0	0
898 Chili con ca Energi (kJ)	478	480
898 Chili con ca Energi (kca	114	115
898 Chili con ca Aska	1,6	1,6



898 Chili con ca Vatten	74,4	74,4
898 Chili con ca Kolhydrat	7,9	7,9
898 Chili con ca Fett	4,9	5
898 Chili con ca Natrium	274	272
898 Chili con ca Retinolekvi	12	25
898 Chili con ca Retinol	16	2
898 Chili con ca Vitamin D	0,3	0,28
898 Chili con ca Vitamin E	1,03	0,96
898 Chili con ca $\alpha$ -Tokofero	1,03	0,96
903 Linsoppa ( Fettsyra 20	0	0
903 Linsoppa ( Fettsyra 16	0	0
903 Linsoppa ( Transfettsy	0	0
903 Linsoppa ( Energi (kJ)	181	182
903 Linsoppa ( Energi (kca	43	43
903 Linsoppa ( Aska	1	0,9
903 Linsoppa ( Vatten	88,5	88,4
903 Linsoppa ( Kolhydrat	5,7	5,7
903 Linsoppa ( Fett	0,8	0,8
903 Linsoppa ( Natrium	213	213
903 Linsoppa ( Retinolekvi	4	10
903 Linsoppa ( Retinol	6	0
903 Linsoppa ( Vitamin D	0,08	0,07
903 Linsoppa ( Vitamin E	0,39	0,36
903 Linsoppa ( $\alpha$ -Tokofero	0,39	0,36
915 Sojabiff ste Fettsyra 20	0	0
915 Sojabiff ste Fettsyra 16	0	0
915 Sojabiff ste Transfettsy	0	0
915 Sojabiff ste Energi (kJ)	633	637
915 Sojabiff ste Energi (kca	151	152
915 Sojabiff ste Aska	2,4	2,4
915 Sojabiff ste Vatten	67,7	67,6
915 Sojabiff ste Kolhydrat	11,4	11,4
915 Sojabiff ste Fett	7,8	7,9
915 Sojabiff ste Natrium	461	457
915 Sojabiff ste Retinolekvi	1	40
915 Sojabiff ste Retinol	43	0
915 Sojabiff ste Vitamin D	0,54	0,48
915 Sojabiff ste Vitamin E	1,32	1,11
915 Sojabiff ste $\alpha$ -Tokofero	1,32	1,11
919 Kikärtsbiffa Mättade fe	1	1,1
919 Kikärtsbiffa Enkelomäti	1,7	1,9
919 Kikärtsbiffa Fleromätta	4	3,9
919 Kikärtsbiffa Fettsyra 16	0,7	0,8
919 Kikärtsbiffa Fettsyra 18	0,2	0,2
919 Kikärtsbiffa Fettsyra 20	0	0
919 Kikärtsbiffa Fettsyra 16	0	0
919 Kikärtsbiffa Fettsyra 18	1,7	1,9
919 Kikärtsbiffa Fettsyra 18	3,5	3,5
919 Kikärtsbiffa Fettsyra 18	0,4	0,4
919 Kikärtsbiffa Monosackä	1,2	0,6

919 Kikärtsbiffa Disackaride	1,5	0,9
919 Kikärtsbiffa Sackaros	1,5	0,8
919 Kikärtsbiffa Energi (kJ)	869	766
919 Kikärtsbiffa Energi (kca)	208	183
919 Kikärtsbiffa Aska	2,3	2,3
919 Kikärtsbiffa Vatten	53	55,6
919 Kikärtsbiffa Avfall	1	1
919 Kikärtsbiffa Kolhydrat	24,1	14,6
919 Kikärtsbiffa Protein	8,8	8,1
919 Kikärtsbiffa Fibrer	4,4	11,7
919 Kikärtsbiffa Fett	7,4	7,7
919 Kikärtsbiffa Fosfor	170	129
919 Kikärtsbiffa Jod	63	68
919 Kikärtsbiffa Järn	2,99	1,92
919 Kikärtsbiffa Kalcium	75	73
919 Kikärtsbiffa Kalium	349	220
919 Kikärtsbiffa Magnesium	48	40
919 Kikärtsbiffa Natrium	503	557
919 Kikärtsbiffa Selen	2,5	4,7
919 Kikärtsbiffa Zink	1,53	1,33
919 Kikärtsbiffa Retinolekvi	73	73
919 Kikärtsbiffa Retinol	45	45
919 Kikärtsbiffa Vitamin D	0,37	0,38
919 Kikärtsbiffa Vitamin E	0,85	2,11
919 Kikärtsbiffa $\alpha$ -Tokofero	0,85	2,11
919 Kikärtsbiffa Karoten	343	335
919 Kikärtsbiffa Vitamin K	0	9
919 Kikärtsbiffa Tiamin	0,09	0,09
919 Kikärtsbiffa Riboflavin	0,05	0,04
919 Kikärtsbiffa Askorbinsy	6	6
919 Kikärtsbiffa Niacin	0,7	0,4
919 Kikärtsbiffa Niacinekviv	2,1	1,8
919 Kikärtsbiffa Vitamin B1	0	0
919 Kikärtsbiffa Vitamin B6	0,1	0,11
919 Kikärtsbiffa Folat	120	70
930 Hjortbog s <sub>v</sub> Vitamin B6	0,06	0,5
931 Hjortstek s <sub>v</sub> Vitamin B6	0,06	0,5
932 Hjort ryggb Vitamin B6	0,06	0,5
943 Högre av I Energi (kJ)	568	563
943 Högre av I Energi (kca)	136	135
1008 Italiensk lu <sub>v</sub> Kolhydrat	0	1,5
1014 Biff ryggbif Mättade fe	2,6	2
1014 Biff ryggbif Enkelomätl	6,1	2,2
1014 Biff ryggbif Fleromätta	2,2	0,2
1014 Biff ryggbif Fettsyra 12	0	0
1014 Biff ryggbif Fettsyra 14	0,1	0,1
1014 Biff ryggbif Fettsyra 16	1,4	1,1
1014 Biff ryggbif Fettsyra 18	0,8	0,7
1014 Biff ryggbif Fettsyra 20	0,1	0
1014 Biff ryggbif Fettsyra 16	0,2	0,2

1014 Biff ryggbif Fettsyra 18	5,9	2
1014 Biff ryggbif Fettsyra 18	1,5	0,1
1014 Biff ryggbif Fettsyra 18	0,6	0
1014 Biff ryggbif Fettsyra 20	0	0
1014 Biff ryggbif Fettsyra 22	0	0
1014 Biff ryggbif Kolesterol	62,5	68,2
1014 Biff ryggbif Energi (kJ)	866	673
1014 Biff ryggbif Energi (kca)	207	161
1014 Biff ryggbif Aska	1,7	1,7
1014 Biff ryggbif Vatten	60,8	64,6
1014 Biff ryggbif Protein	26,2	28,6
1014 Biff ryggbif Fett	11,4	5,1
1014 Biff ryggbif Fosfor	227	248
1014 Biff ryggbif Jod	12	13
1014 Biff ryggbif Järn	2,65	2,89
1014 Biff ryggbif Kalcium	8	8
1014 Biff ryggbif Kalium	400	437
1014 Biff ryggbif Magnesium	27	29
1014 Biff ryggbif Natrium	215	180
1014 Biff ryggbif Selen	10,8	11,8
1014 Biff ryggbif Zink	4,57	4,99
1014 Biff ryggbif Retinolekvi	7	8
1014 Biff ryggbif Retinol	74	7
1014 Biff ryggbif Vitamin D	1,44	0,66
1014 Biff ryggbif Vitamin E	1,8	0,13
1014 Biff ryggbif $\alpha$ -Tokofero	1,8	0,13
1014 Biff ryggbif Karoten	10	10
1014 Biff ryggbif Tiamin	0,07	0,07
1014 Biff ryggbif Riboflavin	0,25	0,27
1014 Biff ryggbif Niacin	6,9	7,5
1014 Biff ryggbif Niacinekviv	11,7	12,7
1014 Biff ryggbif Vitamin B1	1,35	1,47
1014 Biff ryggbif Vitamin B6	0,46	0,5
1014 Biff ryggbif Folat	11	12
1017 Entrecôte r Mättade fe	6,4	6,2
1017 Entrecôte r Enkelomätl	8,5	4,8
1017 Entrecôte r Fleromätta	2,4	0,4
1017 Entrecôte r Fettsyra 12	0	0
1017 Entrecôte r Fettsyra 14	0,3	0,3
1017 Entrecôte r Fettsyra 16	3,1	3
1017 Entrecôte r Fettsyra 18	2,5	2,6
1017 Entrecôte r Fettsyra 20	0,1	0
1017 Entrecôte r Fettsyra 16	0,3	0,3
1017 Entrecôte r Fettsyra 18	8	4,3
1017 Entrecôte r Fettsyra 18	1,6	0,3
1017 Entrecôte r Fettsyra 18	0,6	0
1017 Entrecôte r Fettsyra 20	0	0
1017 Entrecôte r Fettsyra 22	0	0
1017 Entrecôte r Kolesterol	64,9	70,9
1017 Entrecôte r Energi (kJ) 1 078		905

1017 Entrecôte r Energi (kca	258	216
1017 Entrecôte r Aska	1,4	1,4
1017 Entrecôte r Vatten	56,5	60
1017 Entrecôte r Avfall	12	13
1017 Entrecôte r Protein	23,9	26,1
1017 Entrecôte r Fett	18,1	12,5
1017 Entrecôte r Fosfor	195	213
1017 Entrecôte r Jod	12	13
1017 Entrecôte r Järn	2,77	3,02
1017 Entrecôte r Kalcium	9	10
1017 Entrecôte r Kalium	364	398
1017 Entrecôte r Magnesium	25	28
1017 Entrecôte r Natrium	211	175
1017 Entrecôte r Selen	10,8	11,8
1017 Entrecôte r Zink	6,49	7,09
1017 Entrecôte r Retinolekvi	8	9
1017 Entrecôte r Retinol	75	8
1017 Entrecôte r Vitamin D	1,8	1,05
1017 Entrecôte r Vitamin E	1,8	0,13
1017 Entrecôte r α-Tokofero	1,8	0,13
1017 Entrecôte r Karoten	12	13
1017 Entrecôte r Tiamin	0,03	0,04
1017 Entrecôte r Riboflavin	0,13	0,15
1017 Entrecôte r Niacin	6,7	7,3
1017 Entrecôte r Niacinekviv	11,1	12,1
1017 Entrecôte r Vitamin B1	1,35	1,47
1017 Entrecôte r Vitamin B6	0,43	0,47
1017 Entrecôte r Folat	11	12
1023 Fläskfilé gri Mättade fe	1,4	1,3
1023 Fläskfilé gri Enkelomät	2,3	1,6
1023 Fläskfilé gri Fleromätta	0,7	0,3
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 12	0	0
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 14	0,1	0,1
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 16	0,9	0,8
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 18	0,5	0,4
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 20	0	0
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 16	0,1	0,1
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 18	2,1	1,4
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 18	0,5	0,3
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 18	0,1	0
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 20	0	0
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 22	0	0
1023 Fläskfilé gri Fettsyra 22	0	0
1023 Fläskfilé gri Kolesterol	68,3	69,2
1023 Fläskfilé gri Energi (kJ)	650	618
1023 Fläskfilé gri Energi (kca	155	148
1023 Fläskfilé gri Aska	2,1	2,1
1023 Fläskfilé gri Vatten	65,1	65,7
1023 Fläskfilé gri Protein	28,1	28,5
1023 Fläskfilé gri Fett	4,6	3,6

1023	Fläskfilé gri Fosfor	279	283
1023	Fläskfilé gri Jod	17	17
1023	Fläskfilé gri Järn	1,98	2,01
1023	Fläskfilé gri Kalcium	7	7
1023	Fläskfilé gri Kalium	509	516
1023	Fläskfilé gri Magnesium	37	37
1023	Fläskfilé gri Natrium	210	205
1023	Fläskfilé gri Selen	16,4	16,6
1023	Fläskfilé gri Zink	2,32	2,35
1023	Fläskfilé gri Retinolekvi	12	12
1023	Fläskfilé gri Retinol	23	12
1023	Fläskfilé gri Vitamin D	0,91	0,79
1023	Fläskfilé gri Vitamin E	0,82	0,55
1023	Fläskfilé gri $\alpha$ -Tokofero	0,68	0,42
1023	Fläskfilé gri Tiamin	0,79	0,8
1023	Fläskfilé gri Riboflavin	0,27	0,28
1023	Fläskfilé gri Niacin	11,7	11,8
1023	Fläskfilé gri Niacinekviv	16,8	17,1
1023	Fläskfilé gri Vitamin B1	0,83	0,84
1023	Fläskfilé gri Vitamin B6	0,59	0,6
1023	Fläskfilé gri Folat	3	3
1025	Fläskkotlet Mättade fe	7,1	6,9
1025	Fläskkotlet Enkelomät	10,2	6,6
1025	Fläskkotlet Fleromätta	3,7	1,8
1025	Fläskkotlet Fettsyra 4:(	0	0
1025	Fläskkotlet Fettsyra 12	0	0
1025	Fläskkotlet Fettsyra 14	0,3	0,3
1025	Fläskkotlet Fettsyra 16	4,1	4,1
1025	Fläskkotlet Fettsyra 18	2,4	2,4
1025	Fläskkotlet Fettsyra 20	0,1	0
1025	Fläskkotlet Fettsyra 16	0,5	0,5
1025	Fläskkotlet Fettsyra 18	9,4	5,8
1025	Fläskkotlet Fettsyra 18	2,6	1,4
1025	Fläskkotlet Fettsyra 18	0,7	0,1
1025	Fläskkotlet Fettsyra 20	0	0
1025	Fläskkotlet Fettsyra 20	0	0
1025	Fläskkotlet Fettsyra 22	0	0
1025	Fläskkotlet Fettsyra 22	0,1	0,1
1025	Fläskkotlet Kolesterol	70,5	77,1
1025	Fläskkotlet Energi (kJ)	1 193	1 028
1025	Fläskkotlet Energi (kca)	285	246
1025	Fläskkotlet Aska	1,8	1,8
1025	Fläskkotlet Vatten	53,2	56,5
1025	Fläskkotlet Avfall	24	27
1025	Fläskkotlet Protein	23,6	25,8
1025	Fläskkotlet Fett	21,4	15,9
1025	Fläskkotlet Fosfor	229	250
1025	Fläskkotlet Jod	15	17
1025	Fläskkotlet Järn	1,8	1,97
1025	Fläskkotlet Kalcium	8	8

1025 Fläskkotlet Kalium	395	432
1025 Fläskkotlet Magnesium	33	36
1025 Fläskkotlet Natrium	247	214
1025 Fläskkotlet Selen	12,2	13,3
1025 Fläskkotlet Zink	3,53	3,85
1025 Fläskkotlet Retinolekvi	11	12
1025 Fläskkotlet Retinol	79	12
1025 Fläskkotlet Vitamin D	1,54	0,76
1025 Fläskkotlet Vitamin E	2,19	0,53
1025 Fläskkotlet $\alpha$ -Tokofero	2,19	0,53
1025 Fläskkotlet Tiamin	0,77	0,85
1025 Fläskkotlet Riboflavin	0,35	0,38
1025 Fläskkotlet Niacin	6,8	7,4
1025 Fläskkotlet Niacinekviv	11,1	12,2
1025 Fläskkotlet Vitamin B1	0,66	0,72
1025 Fläskkotlet Vitamin B6	0,52	0,56
1025 Fläskkotlet Folat	6	7
1034 Kalvkött ko Energi (kJ)	716	715
1034 Kalvkött ko Energi (kca)	171	171
1036 Lammkotle Mättade fe	8	7,9
1036 Lammkotle Enkelomät	9,6	5,9
1036 Lammkotle Fleromätta	3,2	1,2
1036 Lammkotle Fettsyra 4:(	0,1	0,1
1036 Lammkotle Fettsyra 12	0,1	0,1
1036 Lammkotle Fettsyra 14	0,9	1
1036 Lammkotle Fettsyra 16	3,6	3,5
1036 Lammkotle Fettsyra 18	2,6	2,6
1036 Lammkotle Fettsyra 20	0,3	0,2
1036 Lammkotle Fettsyra 16	0,5	0,5
1036 Lammkotle Fettsyra 18	8,9	5,3
1036 Lammkotle Fettsyra 18	2	0,7
1036 Lammkotle Fettsyra 18	0,7	0,2
1036 Lammkotle Fettsyra 20	0	0
1036 Lammkotle Kolesterol	93,8	102,4
1036 Lammkotle Energi (kJ) 1 161		996
1036 Lammkotle Energi (kca)	278	238
1036 Lammkotle Aska	1,6	1,6
1036 Lammkotle Vatten	55,2	58,5
1036 Lammkotle Avfall	36	39
1036 Lammkotle Protein	22	24
1036 Lammkotle Fett	21,3	15,9
1036 Lammkotle Fosfor	217	236
1036 Lammkotle Jod	12	13
1036 Lammkotle Järn	1,93	2,1
1036 Lammkotle Kalcium	18	20
1036 Lammkotle Kalium	265	289
1036 Lammkotle Magnesium	21	22
1036 Lammkotle Natrium	225	191
1036 Lammkotle Selen	1,7	1,8
1036 Lammkotle Zink	4,09	4,46

1036	Lammkotle Retinolekvi	64	70
1036	Lammkotle Retinol	131	70
1036	Lammkotle Vitamin D	1,32	0,52
1036	Lammkotle Vitamin E	2,52	0,92
1036	Lammkotle $\alpha$ -Tokofero	2,52	0,92
1036	Lammkotle Karoten	8	9
1036	Lammkotle Tiamin	0,15	0,17
1036	Lammkotle Riboflavin	0,29	0,31
1036	Lammkotle Niacin	5,2	5,6
1036	Lammkotle Niacinekviv	9,2	10,1
1036	Lammkotle Vitamin B1	1,15	1,26
1036	Lammkotle Vitamin B6	0,19	0,21
1036	Lammkotle Folat	5	5
1037	Lammstek Mättade fe	3,7	3,6
1037	Lammstek Enkelomät	4	2,7
1037	Lammstek Fleromätta	1,2	0,6
1037	Lammstek Fettsyra 4:(	0	0
1037	Lammstek Fettsyra 12	0,1	0
1037	Lammstek Fettsyra 14	0,4	0,5
1037	Lammstek Fettsyra 16	1,7	1,6
1037	Lammstek Fettsyra 18	1,2	1,2
1037	Lammstek Fettsyra 20	0,1	0,1
1037	Lammstek Fettsyra 16	0,2	0,2
1037	Lammstek Fettsyra 18	3,7	2,4
1037	Lammstek Fettsyra 18	0,7	0,3
1037	Lammstek Fettsyra 18	0,3	0,1
1037	Lammstek Fettsyra 20	0	0
1037	Lammstek Kolesterol	92,3	94,9
1037	Lammstek Energi (kJ)	738	675
1037	Lammstek Energi (kca	176	161
1037	Lammstek Aska	1,4	1,4
1037	Lammstek Vatten	66	67,3
1037	Lammstek Avfall	31	32
1037	Lammstek Protein	23,4	24,1
1037	Lammstek Fett	9,2	7,2
1037	Lammstek Fosfor	231	237
1037	Lammstek Jod	11	11
1037	Lammstek Järn	2,13	2,19
1037	Lammstek Kalcium	13	14
1037	Lammstek Kalium	260	268
1037	Lammstek Magnesiur	20	21
1037	Lammstek Natrium	173	161
1037	Lammstek Selen	1,7	1,7
1037	Lammstek Zink	4,02	4,14
1037	Lammstek Retinolekvi	63	65
1037	Lammstek Retinol	85	65
1037	Lammstek Vitamin D	0,75	0,49
1037	Lammstek Vitamin E	1,38	0,85
1037	Lammstek $\alpha$ -Tokofero	1,38	0,85
1037	Lammstek Karoten	8	9

1037 Lammstek	Tiamin	0,14	0,14
1037 Lammstek	Riboflavin	0,25	0,25
1037 Lammstek	Niacin	7,5	7,7
1037 Lammstek	Niacinekviv	11,8	12,1
1037 Lammstek	Vitamin B1	1,14	1,17
1037 Lammstek	Vitamin B6	0,19	0,19
1037 Lammstek	Folat	2	2
1043 Oxrulad nö	Fettsyra 20	0	0
1043 Oxrulad nö	Fettsyra 16	0,2	0,2
1043 Oxrulad nö	Transfettsy	0	0
1043 Oxrulad nö	Energi (kJ) 1 009	1 015	
1043 Oxrulad nö	Energi (kca	241	243
1043 Oxrulad nö	Aska	3,3	3,3
1043 Oxrulad nö	Vatten	51,6	51,5
1043 Oxrulad nö	Kolhydrat	0,9	0,9
1043 Oxrulad nö	Fett	12,2	12,3
1043 Oxrulad nö	Natrium	687	682
1043 Oxrulad nö	Retinolekvi	9	60
1043 Oxrulad nö	Retinol	63	6
1043 Oxrulad nö	Vitamin D	1,31	1,24
1043 Oxrulad nö	Vitamin E	1,64	1,36
1043 Oxrulad nö	$\alpha$ -Tokofero	1,64	1,36
1062 Biff Strogar	Fettsyra 20	0	0
1062 Biff Strogar	Fettsyra 16	0,1	0,1
1062 Biff Strogar	Transfettsy	0,1	0,1
1062 Biff Strogar	Energi (kJ)	738	742
1062 Biff Strogar	Energi (kca	176	177
1062 Biff Strogar	Aska	2,3	2,3
1062 Biff Strogar	Vatten	66,3	66,2
1062 Biff Strogar	Kolhydrat	3,2	3,2
1062 Biff Strogar	Fett	10,2	10,2
1062 Biff Strogar	Natrium	488	485
1062 Biff Strogar	Retinolekvi	39	69
1062 Biff Strogar	Retinol	70	37
1062 Biff Strogar	Vitamin D	0,81	0,77
1062 Biff Strogar	Vitamin E	1,18	1,02
1062 Biff Strogar	$\alpha$ -Tokofero	1,18	1,02
1064 Rimmat sid	Mättade fe	17,2	17,2
1064 Rimmat sid	Enkelomätl	19,2	19,2
1064 Rimmat sid	Fleromätta	5,9	6
1064 Rimmat sid	Fettsyra 16	10,2	10,2
1064 Rimmat sid	Fettsyra 18	5,9	5,9
1064 Rimmat sid	Fettsyra 20	0,1	0,1
1064 Rimmat sid	Fettsyra 16	1,3	1,3
1064 Rimmat sid	Fettsyra 18	17,4	17,3
1064 Rimmat sid	Fettsyra 18	4,4	4,5
1064 Rimmat sid	Fettsyra 18	0,6	0,6
1064 Rimmat sid	Fettsyra 20	0,1	0,1
1064 Rimmat sid	Fettsyra 22	0,1	0,1
1064 Rimmat sid	Fettsyra 22	0,2	0,2



1064 Rimmat sid Transfettsy	0	0,1
1064 Rimmat sid Kolesterol	123,3	115
1064 Rimmat sid Monosackar	0,2	0,1
1064 Rimmat sid Energi (kJ)	2 055	2 058
1064 Rimmat sid Energi (kca)	491	492
1064 Rimmat sid Aska	5,6	5,5
1064 Rimmat sid Vatten	25,7	25,5
1064 Rimmat sid Kolhydrat	8,5	8,6
1064 Rimmat sid Protein	15,2	15,1
1064 Rimmat sid Fett	44,4	44,6
1064 Rimmat sid Fosfor	265	263
1064 Rimmat sid Jod	79	80
1064 Rimmat sid Järn	0,95	0,93
1064 Rimmat sid Kalcium	17	18
1064 Rimmat sid Kalium	247	248
1064 Rimmat sid Magnesium	25	25
1064 Rimmat sid Natrium	1 989	1 985
1064 Rimmat sid Selen	10,3	10,2
1064 Rimmat sid Zink	4,09	4,2
1064 Rimmat sid Retinolekvi	32	82
1064 Rimmat sid Retinol	84	35
1064 Rimmat sid Vitamin D	1,32	1,26
1064 Rimmat sid Vitamin E	2,05	2,2
1064 Rimmat sid $\alpha$ -Tokoferol	2,05	2,2
1064 Rimmat sid Karoten	5	0
1064 Rimmat sid Vitamin K	0	4
1064 Rimmat sid Tiamin	0,33	0,33
1064 Rimmat sid Niacinekviv	5,7	5,7
1064 Rimmat sid Vitamin B1	0,49	0,49
1064 Rimmat sid Vitamin B6	0,27	0,27
1064 Rimmat sid Folat	9	12
1065 Fläskkotlet Mättade fe	5,7	5,6
1065 Fläskkotlet Enkelomät	7,9	7,8
1065 Fläskkotlet Fleromätta	2,8	2,8
1065 Fläskkotlet Fettsyra 16	3,3	3,3
1065 Fläskkotlet Fettsyra 18	1,9	1,9
1065 Fläskkotlet Fettsyra 20	0,1	0
1065 Fläskkotlet Fettsyra 16	0,4	0,4
1065 Fläskkotlet Fettsyra 18	7,3	7,2
1065 Fläskkotlet Fettsyra 18	2	2
1065 Fläskkotlet Fettsyra 18	0,5	0,5
1065 Fläskkotlet Fettsyra 20	0	0
1065 Fläskkotlet Fettsyra 22	0	0
1065 Fläskkotlet Fettsyra 22	0,1	0,1
1065 Fläskkotlet Transfettsy	0	0
1065 Fläskkotlet Kolesterol	92,7	85,5
1065 Fläskkotlet Monosackar	0,1	0,1
1065 Fläskkotlet Energi (kJ)	1 107	1 110
1065 Fläskkotlet Energi (kca)	265	265
1065 Fläskkotlet Aska	2,6	2,6

1065 Fläskkotlet Vatten	52,2	52,1
1065 Fläskkotlet Kolhydrat	7,3	7,3
1065 Fläskkotlet Protein	20,3	20,2
1065 Fläskkotlet Fett	17	17,2
1065 Fläskkotlet Fosfor	212	211
1065 Fläskkotlet Jod	67	68
1065 Fläskkotlet Järn	1,73	1,71
1065 Fläskkotlet Kalcium	16	16
1065 Fläskkotlet Kalium	337	338
1065 Fläskkotlet Magnesium	32	32
1065 Fläskkotlet Natrium	647	644
1065 Fläskkotlet Selen	11,7	11,6
1065 Fläskkotlet Zink	2,85	2,95
1065 Fläskkotlet Retinolekvi	28	70
1065 Fläskkotlet Retinol	72	30
1065 Fläskkotlet Vitamin D	1,22	1,16
1065 Fläskkotlet Vitamin E	1,75	1,88
1065 Fläskkotlet $\alpha$ -Tokofero	1,75	1,88
1065 Fläskkotlet Karoten	4	0
1065 Fläskkotlet Vitamin K	0	3
1065 Fläskkotlet Tiamin	0,62	0,63
1065 Fläskkotlet Niacinekviv	9,2	9,2
1065 Fläskkotlet Vitamin B1	0,63	0,62
1065 Fläskkotlet Vitamin B6	0,42	0,41
1065 Fläskkotlet Folat	12	14
1066 Wienerschi Mättade fe	2,4	2,4
1066 Wienerschi Enkelomät	4,8	4,8
1066 Wienerschi Fleromätta	2,1	2,1
1066 Wienerschi Fettsyra 16	1,4	1,4
1066 Wienerschi Fettsyra 18	0,6	0,6
1066 Wienerschi Fettsyra 20	0	0
1066 Wienerschi Fettsyra 16	0,2	0,2
1066 Wienerschi Fettsyra 18	4,1	4,1
1066 Wienerschi Fettsyra 18	1,2	1,2
1066 Wienerschi Fettsyra 18	0,4	0,4
1066 Wienerschi Fettsyra 20	0	0
1066 Wienerschi Fettsyra 22	0	0
1066 Wienerschi Fettsyra 22	0,2	0,2
1066 Wienerschi Transfetty	0	0
1066 Wienerschi Kolesterol	78,9	73,4
1066 Wienerschi Monosack	0,3	0,3
1066 Wienerschi Energi (kJ)	806	809
1066 Wienerschi Energi (kca	193	193
1066 Wienerschi Aska	3	3
1066 Wienerschi Vatten	60,9	60,8
1066 Wienerschi Kolhydrat	8,3	8,4
1066 Wienerschi Protein	17,2	17,2
1066 Wienerschi Fett	9,8	10
1066 Wienerschi Fosfor	167	165
1066 Wienerschi Jod	43	43

1066	Wienerschi Järn	1,49	1,47
1066	Wienerschi Kalcium	27	27
1066	Wienerschi Kalium	320	321
1066	Wienerschi Magnesium	27	27
1066	Wienerschi Natrium	726	723
1066	Wienerschi Selen	12,6	12,5
1066	Wienerschi Zink	1,94	2,01
1066	Wienerschi Retinolekvi	28	65
1066	Wienerschi Retinol	67	30
1066	Wienerschi Vitamin D	1,01	0,97
1066	Wienerschi Vitamin E	1,58	1,65
1066	Wienerschi $\alpha$ -Tokofero	1,58	1,65
1066	Wienerschi Karoten	7	4
1066	Wienerschi Vitamin K	0	2
1066	Wienerschi Tiamin	0,46	0,46
1066	Wienerschi Niacinekviv	8,8	8,8
1066	Wienerschi Vitamin B1	1,55	1,55
1066	Wienerschi Vitamin B6	0,36	0,36
1066	Wienerschi Folat	9	11
1068	Gulasch nö Fettsyra 20	0	0
1068	Gulasch nö Fettsyra 16	0,2	0,2
1068	Gulasch nö Transfettsy	0	0
1068	Gulasch nö Energi (kJ)	516	518
1068	Gulasch nö Energi (kca)	123	124
1068	Gulasch nö Aska	1,8	1,8
1068	Gulasch nö Vatten	76,8	76,7
1068	Gulasch nö Kolhydrat	3,2	3,2
1068	Gulasch nö Fett	8,1	8,1
1068	Gulasch nö Natrium	431	429
1068	Gulasch nö Retinolekvi	12	32
1068	Gulasch nö Retinol	28	6
1068	Gulasch nö Vitamin D	0,55	0,52
1068	Gulasch nö Vitamin E	1,08	0,97
1068	Gulasch nö $\alpha$ -Tokofero	1,08	0,97
1069	Hargryta (b Fettsyra 20)	0	0
1069	Hargryta (b Fettsyra 16)	0	0
1069	Hargryta (b Transfettsy)	0	0
1069	Hargryta (b Energi (kJ))	485	487
1069	Hargryta (b Energi (kca))	116	116
1069	Hargryta (b Aska)	1,5	1,5
1069	Hargryta (b Vatten)	74,5	74,5
1069	Hargryta (b Kolhydrat)	2,9	2,9
1069	Hargryta (b Fett)	4,3	4,3
1069	Hargryta (b Natrium)	397	395
1069	Hargryta (b Retinolekvi)	8	26
1069	Hargryta (b Retinol)	23	4
1069	Hargryta (b Vitamin D)	0,51	0,48
1069	Hargryta (b Vitamin E)	0,85	0,75
1069	Hargryta (b $\alpha$ -Tokofero)	0,85	0,75
1072	Kalvläggsgr Fettsyra 20	0	0

1072 Kalvläggsgr Fettsyra 16	0,1	0
1072 Kalvläggsgr Transfettsy	0	0
1072 Kalvläggsgr Energi (kJ)	355	357
1072 Kalvläggsgr Energi (kca	85	85
1072 Kalvläggsgr Aska	1,9	1,9
1072 Kalvläggsgr Vatten	80,5	80,5
1072 Kalvläggsgr Kolhydrat	2,6	2,6
1072 Kalvläggsgr Fett	3,3	3,4
1072 Kalvläggsgr Natrium	432	430
1072 Kalvläggsgr Retinolekvi	107	127
1072 Kalvläggsgr Retinol	37	14
1072 Kalvläggsgr Vitamin D	0,43	0,4
1072 Kalvläggsgr Vitamin E	1,03	0,92
1072 Kalvläggsgr $\alpha$ -Tokofero	1,03	0,92
1074 Lammfrika: Mättade fe	6,5	6,5
1074 Lammfrika: Enkelomäti	4,6	4,5
1074 Lammfrika: Fleromätta	1	1,1
1074 Lammfrika: Transfettsy	0,1	0,1
1074 Lammfrika: Energi (kJ)	764	764
1074 Lammfrika: Energi (kca	183	183
1074 Lammfrika: Vatten	68,5	68,5
1074 Lammfrika: Kolhydrat	2	2
1074 Lammfrika: Protein	15,1	15,1
1074 Lammfrika: Retinol	71	57
1074 Lammfrika: Vitamin E	0,8	0,82
1074 Lammfrika: $\alpha$ -Tokofero	0,8	0,82
1074 Lammfrika: Niacinekviv	6,6	6,6
1075 Lammköttg Fettsyra 20	0,1	0,1
1075 Lammköttg Fettsyra 16	0,3	0,3
1075 Lammköttg Transfettsy	0	0
1075 Lammköttg Energi (kJ)	688	689
1075 Lammköttg Energi (kca	164	165
1075 Lammköttg Aska	1,8	1,8
1075 Lammköttg Vatten	68	68
1075 Lammköttg Kolhydrat	3,9	3,9
1075 Lammköttg Fett	9,6	9,6
1075 Lammköttg Natrium	347	346
1075 Lammköttg Retinolekvi	48	53
1075 Lammköttg Retinol	45	40
1075 Lammköttg Vitamin D	0,37	0,36
1075 Lammköttg Vitamin E	0,81	0,78
1075 Lammköttg $\alpha$ -Tokofero	0,81	0,78
1077 Nötköttgry Fettsyra 20	0	0
1077 Nötköttgry Fettsyra 16	0,1	0,1
1077 Nötköttgry Transfettsy	0	0
1077 Nötköttgry Energi (kJ)	462	464
1077 Nötköttgry Energi (kca	110	111
1077 Nötköttgry Aska	1,5	1,5
1077 Nötköttgry Vatten	78,4	78,4
1077 Nötköttgry Kolhydrat	4,2	4,2

1077 Nötköttgry Fett	6,7	6,7
1077 Nötköttgry Natrium	288	286
1077 Nötköttgry Retinolekvi	93	111
1077 Nötköttgry Retinol	24	5
1077 Nötköttgry Vitamin D	0,45	0,43
1077 Nötköttgry Vitamin E	0,83	0,73
1077 Nötköttgry $\alpha$ -Tokofero	0,83	0,73
1079 Nötköttgry Fettsyra 20	0	0
1079 Nötköttgry Fettsyra 16	0,1	0,1
1079 Nötköttgry Transfettsy	0	0
1079 Nötköttgry Energi (kJ)	361	362
1079 Nötköttgry Energi (kca)	86	86
1079 Nötköttgry Aska	1,2	1,2
1079 Nötköttgry Vatten	80,2	80,1
1079 Nötköttgry Kolhydrat	3,4	3,4
1079 Nötköttgry Fett	2,8	2,8
1079 Nötköttgry Natrium	128	128
1079 Nötköttgry Retinolekvi	84	92
1079 Nötköttgry Retinol	11	2
1079 Nötköttgry Vitamin D	0,35	0,34
1079 Nötköttgry Vitamin E	0,56	0,52
1079 Nötköttgry $\alpha$ -Tokofero	0,56	0,52
1080 Renskav st Fettsyra 20	0,1	0
1080 Renskav st Fettsyra 16	0,7	0,7
1080 Renskav st Transfettsy	0,5	0,6
1080 Renskav st Energi (kJ)	1 506	1 509
1080 Renskav st Energi (kca)	360	361
1080 Renskav st Aska	3,4	3,4
1080 Renskav st Vatten	42,7	42,6
1080 Renskav st Kolhydrat	1,6	1,7
1080 Renskav st Fett	29,5	29,6
1080 Renskav st Natrium	985	983
1080 Renskav st Retinolekvi	171	194
1080 Renskav st Retinol	190	164
1080 Renskav st Vitamin D	0,77	0,73
1080 Renskav st Vitamin E	2,02	1,89
1080 Renskav st $\alpha$ -Tokofero	2,02	1,89
1081 Renskavsgr Fettsyra 20	0	0
1081 Renskavsgr Fettsyra 16	0,4	0,4
1081 Renskavsgr Transfettsy	0,2	0,2
1081 Renskavsgr Energi (kJ)	765	767
1081 Renskavsgr Energi (kca)	183	183
1081 Renskavsgr Aska	2,1	2,1
1081 Renskavsgr Vatten	67,6	67,6
1081 Renskavsgr Kolhydrat	2,1	2,1
1081 Renskavsgr Fett	12,9	12,9
1081 Renskavsgr Natrium	489	488
1081 Renskavsgr Retinolekvi	88	103
1081 Renskavsgr Retinol	71	54
1081 Renskavsgr Vitamin D	1,17	1,15

1081 Renskavsgr Vitamin E	1,2	1,11
1081 Renskavsgr $\alpha$ -Tokofero	1,2	1,11
1082 Skinksås gr Fettsyra 20	0	0
1082 Skinksås gr Fettsyra 16	0,1	0,1
1082 Skinksås gr Transfettsy	0,1	0,1
1082 Skinksås gr Energi (kJ)	490	493
1082 Skinksås gr Energi (kca	117	118
1082 Skinksås gr Aska	2,8	2,8
1082 Skinksås gr Vatten	75,3	75,3
1082 Skinksås gr Kolhydrat	6,5	6,5
1082 Skinksås gr Fett	6	6
1082 Skinksås gr Natrium	897	895
1082 Skinksås gr Retinolekvi	24	48
1082 Skinksås gr Retinol	47	21
1082 Skinksås gr Vitamin D	0,53	0,49
1082 Skinksås gr Vitamin E	0,84	0,7
1082 Skinksås gr $\alpha$ -Tokofero	0,84	0,7
1083 Kalops (ber Fettsyra 20	0	0
1083 Kalops (ber Fettsyra 16	0,3	0,3
1083 Kalops (ber Transfettsy	0	0
1083 Kalops (ber Energi (kJ)	655	656
1083 Kalops (ber Energi (kca	156	157
1083 Kalops (ber Aska	1,3	1,3
1083 Kalops (ber Vatten	72,6	72,5
1083 Kalops (ber Kolhydrat	2,2	2,2
1083 Kalops (ber Fett	10,6	10,6
1083 Kalops (ber Natrium	247	245
1083 Kalops (ber Retinolekvi	11	24
1083 Kalops (ber Retinol	24	9
1083 Kalops (ber Vitamin D	0,61	0,59
1083 Kalops (ber Vitamin E	0,68	0,6
1083 Kalops (ber $\alpha$ -Tokofero	0,68	0,6
1085 Fläskköttgr Fettsyra 20	0	0
1085 Fläskköttgr Fettsyra 16	0,1	0,1
1085 Fläskköttgr Transfettsy	0	0
1085 Fläskköttgr Energi (kJ)	414	417
1085 Fläskköttgr Energi (kca	99	100
1085 Fläskköttgr Aska	1,6	1,5
1085 Fläskköttgr Vatten	79,7	79,6
1085 Fläskköttgr Kolhydrat	4,4	4,4
1085 Fläskköttgr Fett	5,6	5,6
1085 Fläskköttgr Natrium	292	290
1085 Fläskköttgr Retinolekvi	14	36
1085 Fläskköttgr Retinol	28	3
1085 Fläskköttgr Vitamin D	0,48	0,45
1085 Fläskköttgr Vitamin E	1,15	1,02
1085 Fläskköttgr $\alpha$ -Tokofero	1,15	1,02
1088 Dillkött nöt Fibrer	0	0,6
1109 Pannbiff gr Mättade fe	6,9	6,9
1109 Pannbiff gr Enkelomät	6,8	6,8

1109 Pannbiff gr Fleromätta	1,9	1,9
1109 Pannbiff gr Fettsyra 16	4,2	4,2
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	2,3	2,4
1109 Pannbiff gr Fettsyra 16	0,5	0,5
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	6,1	6
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	1,4	1,5
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	0,1	0,1
1109 Pannbiff gr Fettsyra 20	0,1	0,1
1109 Pannbiff gr Fettsyra 22	0	0
1109 Pannbiff gr Fettsyra 22	0,1	0,1
1109 Pannbiff gr Kolesterol	110	100,4
1109 Pannbiff gr Monosackar	0,3	0,3
1109 Pannbiff gr Energi (kJ)	1 084	1 081
1109 Pannbiff gr Energi (kcal)	259	258
1109 Pannbiff gr Aska	3	3
1109 Pannbiff gr Vatten	52,8	52,8
1109 Pannbiff gr Protein	19,4	19,3
1109 Pannbiff gr Fett	16,7	16,8
1109 Pannbiff gr Fosfor	224	222
1109 Pannbiff gr Jod	90	91
1109 Pannbiff gr Järn	1,24	1,21
1109 Pannbiff gr Kalcium	21	21
1109 Pannbiff gr Kalium	370	371
1109 Pannbiff gr Magnesium	31	31
1109 Pannbiff gr Natrium	794	795
1109 Pannbiff gr Selen	8,9	8,7
1109 Pannbiff gr Zink	3,05	3,18
1109 Pannbiff gr Retinolekvin	35	38
1109 Pannbiff gr Retinol	34	38
1109 Pannbiff gr Vitamin D	0,74	0,75
1109 Pannbiff gr Vitamin E	0,73	1,2
1109 Pannbiff gr $\alpha$ -Tokoferol	0,73	1,2
1109 Pannbiff gr Karoten	6	0
1109 Pannbiff gr Vitamin K	0	4
1109 Pannbiff gr Tiamin	0,46	0,46
1109 Pannbiff gr Niacin	7,5	7,5
1109 Pannbiff gr Vitamin B1	0,68	0,68
1109 Pannbiff gr Vitamin B6	0,3	0,3
1109 Pannbiff gr Folat	9	13
1110 Hamburgar Mättade fett	4,2	4
1110 Hamburgar Enkelomättat	5,1	3,4
1110 Hamburgar Fleromätta	1,2	0,3
1110 Hamburgar Fettsyra 12	0	0
1110 Hamburgar Fettsyra 14	0,2	0,2
1110 Hamburgar Fettsyra 16	2,1	2
1110 Hamburgar Fettsyra 18	1,6	1,6
1110 Hamburgar Fettsyra 20	0	0
1110 Hamburgar Fettsyra 16	0,2	0,2
1110 Hamburgar Fettsyra 18	4,8	3,1
1110 Hamburgar Fettsyra 18	0,8	0,2

1110	Hamburgar Fettsyra 18	0,3	0
1110	Hamburgar Fettsyra 20	0	0
1110	Hamburgar Fettsyra 22	0	0
1110	Hamburgar Kolesterol	57,6	59,8
1110	Hamburgar Energi (kJ)	773	688
1110	Hamburgar Energi (kca)	185	164
1110	Hamburgar Aska	2,3	2,4
1110	Hamburgar Vatten	65,3	67,1
1110	Hamburgar Protein	21,3	22,1
1110	Hamburgar Fett	11,1	8,4
1110	Hamburgar Fosfor	171	178
1110	Hamburgar Jod	67	69
1110	Hamburgar Järn	2,57	2,67
1110	Hamburgar Kalcium	11	12
1110	Hamburgar Kalium	312	324
1110	Hamburgar Magnesium	20	21
1110	Hamburgar Natrium	625	626
1110	Hamburgar Selen	8,5	8,9
1110	Hamburgar Zink	6,08	6,31
1110	Hamburgar Retinolekvi	7	8
1110	Hamburgar Retinol	36	7
1110	Hamburgar Vitamin D	0,91	0,55
1110	Hamburgar Vitamin E	0,85	0,11
1110	Hamburgar $\alpha$ -Tokofero	0,85	0,11
1110	Hamburgar Karoten	11	11
1110	Hamburgar Tiamin	0,06	0,06
1110	Hamburgar Riboflavin	0,26	0,27
1110	Hamburgar Niacin	4,5	4,7
1110	Hamburgar Niacinekviv	8,4	8,7
1110	Hamburgar Vitamin B1	1,02	1,06
1110	Hamburgar Vitamin B6	0,49	0,51
1110	Hamburgar Folat	10	10
1111	Hamburgar Fettsyra 20	0,1	0
1111	Hamburgar Fettsyra 16	0,4	0,4
1111	Hamburgar Transfettsy	0	0
1111	Hamburgar Energi (kJ)	1 028	1 032
1111	Hamburgar Energi (kca)	246	247
1111	Hamburgar Aska	2,3	2,3
1111	Hamburgar Vatten	58,9	58,8
1111	Hamburgar Kolhydrat	0	0
1111	Hamburgar Fett	18,4	18,5
1111	Hamburgar Natrium	608	605
1111	Hamburgar Retinolekvi	7	34
1111	Hamburgar Retinol	36	7
1111	Hamburgar Vitamin D	0,91	0,87
1111	Hamburgar Vitamin E	1,12	0,97
1111	Hamburgar $\alpha$ -Tokofero	1,12	0,97
1112	Köttfärsjär Mättade fe	6,5	6,5
1112	Köttfärsjär Enkelomät	5,6	5,6
1112	Köttfärsjär Fleromätta	0,9	1



1112	Köttfärsjär  Fettsyra 16	3,5	3,5
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 18	2,3	2,3
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 16	0,4	0,4
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 18	5,1	5
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 18	0,7	0,7
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 18	0,1	0,1
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 20	0,1	0,1
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 22	0	0
1112	Köttfärsjär  Fettsyra 22	0	0
1112	Köttfärsjär  Kolesterol	91	83,1
1112	Köttfärsjär  Monosacke	0,1	0,1
1112	Köttfärsjär  Energi (kJ)	937	935
1112	Köttfärsjär  Energi (kca	224	223
1112	Köttfärsjär  Aska	2,6	2,6
1112	Köttfärsjär  Vatten	59,1	59,1
1112	Köttfärsjär  Protein	18,1	18
1112	Köttfärsjär  Fett	14,3	14,4
1112	Köttfärsjär  Fosfor	199	197
1112	Köttfärsjär  Jod	78	79
1112	Köttfärsjär  Järn	1,88	1,86
1112	Köttfärsjär  Kalcium	55	55
1112	Köttfärsjär  Kalium	339	340
1112	Köttfärsjär  Magnesium	27	27
1112	Köttfärsjär  Natrium	661	662
1112	Köttfärsjär  Selen	9,7	9,6
1112	Köttfärsjär  Zink	4,07	4,17
1112	Köttfärsjär  Retinolekvi	40	43
1112	Köttfärsjär  Retinol	34	37
1112	Köttfärsjär  Vitamin D	0,58	0,58
1112	Köttfärsjär  Vitamin E	0,6	0,99
1112	Köttfärsjär  $\alpha$ -Tokofero	0,6	0,99
1112	Köttfärsjär  Karoten	72	67
1112	Köttfärsjär  Vitamin K	0	3
1112	Köttfärsjär  Tiamin	0,15	0,15
1112	Köttfärsjär  Niacinekviv	7,7	7,7
1112	Köttfärsjär  Vitamin B1	1,01	1,01
1112	Köttfärsjär  Vitamin B6	0,3	0,3
1112	Köttfärsjär  Folat	14	17
1113	Kalvfrikade Mättade fe	4,4	4,4
1113	Kalvfrikade Enkelomät	4,5	4,5
1113	Kalvfrikade Fleromätta	0,7	0,7
1113	Kalvfrikade Fettsyra 16	2,2	2,2
1113	Kalvfrikade Fettsyra 18	1,5	1,5
1113	Kalvfrikade Fettsyra 16	0,3	0,3
1113	Kalvfrikade Fettsyra 18	4,1	4,1
1113	Kalvfrikade Fettsyra 18	0,4	0,5
1113	Kalvfrikade Fettsyra 18	0	0
1113	Kalvfrikade Fettsyra 20	0,1	0,1
1113	Kalvfrikade Fettsyra 22	0	0
1113	Kalvfrikade Fettsyra 22	0	0

1113 Kalvfrikade Kolesterol	85,8	79,2
1113 Kalvfrikade Monosackar	0,1	0,1
1113 Kalvfrikade Energi (kJ)	705	704
1113 Kalvfrikade Energi (kcal)	169	168
1113 Kalvfrikade Aska	2,1	2,1
1113 Kalvfrikade Vatten	68,6	68,6
1113 Kalvfrikade Protein	14,5	14,5
1113 Kalvfrikade Fett	10,4	10,4
1113 Kalvfrikade Fosfor	158	156
1113 Kalvfrikade Jod	64	65
1113 Kalvfrikade Järn	1,26	1,24
1113 Kalvfrikade Kalcium	46	47
1113 Kalvfrikade Kalium	278	278
1113 Kalvfrikade Magnesium	20	20
1113 Kalvfrikade Natrium	550	550
1113 Kalvfrikade Selen	6,6	6,5
1113 Kalvfrikade Zink	3,01	3,1
1113 Kalvfrikade Retinolekviv	44	46
1113 Kalvfrikade Retinol	43	46
1113 Kalvfrikade Vitamin D	0,33	0,33
1113 Kalvfrikade Vitamin E	0,44	0,77
1113 Kalvfrikade $\alpha$ -Tokoferol	0,44	0,77
1113 Kalvfrikade Karoten	10	6
1113 Kalvfrikade Vitamin K	0	3
1113 Kalvfrikade Tiamin	0,06	0,06
1113 Kalvfrikade Niacin	6,9	6,9
1113 Kalvfrikade Vitamin B1	0,78	0,77
1113 Kalvfrikade Vitamin B6	0,16	0,16
1113 Kalvfrikade Folat	8	10
1114 Kalvfärsbiff Mättade fett	9	8,8
1114 Kalvfärsbiff Enkelomättat	7,4	7,1
1114 Kalvfärsbiff Fleromättat	1,1	1,1
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 14	0,9	0,9
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 16	4,5	4,4
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 18	2,5	2,5
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 16	0,5	0,4
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 18	6,7	6,5
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 18	0,7	0,8
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 18	0,1	0,1
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 20	0,1	0,1
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 22	0	0
1114 Kalvfärsbiff Fettsyra 22	0	0
1114 Kalvfärsbiff Kolesterol	211,8	178,6
1114 Kalvfärsbiff Monosackar	0	0
1114 Kalvfärsbiff Energi (kJ)	1 023	1 004
1114 Kalvfärsbiff Energi (kcal)	244	240
1114 Kalvfärsbiff Aska	2,5	2,5
1114 Kalvfärsbiff Vatten	59,9	59,9
1114 Kalvfärsbiff Protein	16,9	16,8
1114 Kalvfärsbiff Fett	19,1	18,7

1114 Kalvfärsbiff Fosfor	215	213
1114 Kalvfärsbiff Jod	78	80
1114 Kalvfärsbiff Järn	1,78	1,52
1114 Kalvfärsbiff Kalcium	67	67
1114 Kalvfärsbiff Kalium	315	314
1114 Kalvfärsbiff Magnesium	22	22
1114 Kalvfärsbiff Natrium	608	609
1114 Kalvfärsbiff Selen	8,5	11,6
1114 Kalvfärsbiff Zink	3,52	3,76
1114 Kalvfärsbiff Retinolekvi	139	149
1114 Kalvfärsbiff Retinol	135	146
1114 Kalvfärsbiff Vitamin D	0,7	0,68
1114 Kalvfärsbiff Vitamin E	0,95	2,19
1114 Kalvfärsbiff $\alpha$ -Tokofero	0,95	2,19
1114 Kalvfärsbiff Karoten	43	30
1114 Kalvfärsbiff Vitamin K	1	9
1114 Kalvfärsbiff Tiamin	0,08	0,08
1114 Kalvfärsbiff Riboflavin	0,19	0,2
1114 Kalvfärsbiff Niacinekviv	7,9	7,9
1114 Kalvfärsbiff Vitamin B1	1,23	1,28
1114 Kalvfärsbiff Vitamin B6	0,29	0,28
1114 Kalvfärsbiff Folat	15	22
1115 Köttfärsås Fettsyra 20	0	0
1115 Köttfärsås Fettsyra 16	0,1	0,1
1115 Köttfärsås Transfettsy	0	0
1115 Köttfärsås Energi (kJ)	394	395
1115 Köttfärsås Energi (kca)	94	95
1115 Köttfärsås Aska	1,9	1,8
1115 Köttfärsås Vatten	79,7	79,7
1115 Köttfärsås Kolhydrat	3,8	3,8
1115 Köttfärsås Fett	4,6	4,6
1115 Köttfärsås Natrium	482	481
1115 Köttfärsås Retinolekvi	8	21
1115 Köttfärsås Retinol	16	2
1115 Köttfärsås Vitamin D	0,37	0,36
1115 Köttfärsås Vitamin E	0,85	0,78
1115 Köttfärsås $\alpha$ -Tokofero	0,85	0,78
1117 Köttfärsgul Fettsyra 20	0	0
1117 Köttfärsgul Fettsyra 16	0,2	0,2
1117 Köttfärsgul Transfettsy	0	0,1
1117 Köttfärsgul Energi (kJ)	592	594
1117 Köttfärsgul Energi (kca)	141	142
1117 Köttfärsgul Aska	1,6	1,6
1117 Köttfärsgul Vatten	74,8	74,8
1117 Köttfärsgul Kolhydrat	4,1	4,1
1117 Köttfärsgul Fett	9,9	10
1117 Köttfärsgul Natrium	376	374
1117 Köttfärsgul Retinolekvi	15	38
1117 Köttfärsgul Retinol	40	14
1117 Köttfärsgul Vitamin D	0,53	0,5

1117 Köttfärs gul Vitamin E	1,11	0,98
1117 Köttfärs gul α-Tokofero	1,11	0,98
1118 Köttfärs gul Fettsyra 20	0	0
1118 Köttfärs gul Fettsyra 16	0,2	0,2
1118 Köttfärs gul Transfettsy	0	0
1118 Köttfärs gul Energi (kJ)	579	582
1118 Köttfärs gul Energi (kca	138	139
1118 Köttfärs gul Aska	1,7	1,7
1118 Köttfärs gul Vatten	74,9	74,8
1118 Köttfärs gul Kolhydrat	4	4
1118 Köttfärs gul Fett	9,4	9,5
1118 Köttfärs gul Natrium	409	407
1118 Köttfärs gul Retinolekvi	3	29
1118 Köttfärs gul Retinol	31	3
1118 Köttfärs gul Vitamin D	0,57	0,54
1118 Köttfärs gul Vitamin E	1,18	1,04
1118 Köttfärs gul α-Tokofero	1,18	1,04
1119 Köttbullar i Mättade fe	3,8	3,8
1119 Köttbullar i Enkelomätt	3,2	3,2
1119 Köttbullar i Fleromätta	0,4	0,5
1119 Köttbullar i Fettsyra 16	2	2
1119 Köttbullar i Fettsyra 18	1,3	1,3
1119 Köttbullar i Fettsyra 16	0,2	0,2
1119 Köttbullar i Fettsyra 18	2,9	2,9
1119 Köttbullar i Fettsyra 18	0,3	0,3
1119 Köttbullar i Fettsyra 18	0	0,1
1119 Köttbullar i Fettsyra 20	0	0
1119 Köttbullar i Fettsyra 22	0	0
1119 Köttbullar i Fettsyra 22	0	0
1119 Köttbullar i Kolesterol	88,7	80,8
1119 Köttbullar i Monosackä	0,2	0,2
1119 Köttbullar i Energi (kJ)	732	730
1119 Köttbullar i Energi (kca	175	174
1119 Köttbullar i Aska	2,5	2,5
1119 Köttbullar i Vatten	64,2	64,2
1119 Köttbullar i Protein	18,9	18,9
1119 Köttbullar i Fett	8,3	8,4
1119 Köttbullar i Fosfor	189	187
1119 Köttbullar i Jod	76	77
1119 Köttbullar i Järn	2,25	2,23
1119 Köttbullar i Kalcium	52	52
1119 Köttbullar i Kalium	318	318
1119 Köttbullar i Magnesium	23	23
1119 Köttbullar i Natrium	658	659
1119 Köttbullar i Selen	9,5	9,3
1119 Köttbullar i Zink	4,81	4,91
1119 Köttbullar i Retinolekvi	35	37
1119 Köttbullar i Retinol	33	36
1119 Köttbullar i Vitamin D	0,55	0,55
1119 Köttbullar i Vitamin E	0,37	0,75

1119	Köttbullar	ı	α-Tokofero	0,37	0,75
1119	Köttbullar	ı	Karoten	17	12
1119	Köttbullar	ı	Vitamin K	0	3
1119	Köttbullar	ı	Tiamin	0,08	0,08
1119	Köttbullar	ı	Niacinekviv	7,1	7,1
1119	Köttbullar	ı	Vitamin B1	1,02	1,02
1119	Köttbullar	ı	Vitamin B6	0,4	0,4
1119	Köttbullar	ı	Folat	15	18
1120	Köttbullar	ξ	Mättade fe	7	7
1120	Köttbullar	ξ	Enkelomät	6,9	6,9
1120	Köttbullar	ξ	Fleromätta	1,9	1,9
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 16	4,2	4,2
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 18	2,4	2,4
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 16	0,6	0,5
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 18	6,2	6,1
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 18	1,5	1,5
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 18	0,1	0,1
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 20	0,1	0,1
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 22	0	0
1120	Köttbullar	ξ	Fettsyra 22	0,1	0,1
1120	Köttbullar	ξ	Kolesterol	111,2	101,5
1120	Köttbullar	ξ	Monosacke	0,3	0,2
1120	Köttbullar	ξ	Energi (kJ)	1 094	1 091
1120	Köttbullar	ξ	Energi (kca)	261	261
1120	Köttbullar	ξ	Aska	3,1	3
1120	Köttbullar	ξ	Vatten	52,4	52,4
1120	Köttbullar	ξ	Protein	19,6	19,5
1120	Köttbullar	ξ	Fett	16,9	16,9
1120	Köttbullar	ξ	Fosfor	226	224
1120	Köttbullar	ξ	Jod	91	92
1120	Köttbullar	ξ	Järn	1,25	1,22
1120	Köttbullar	ξ	Kalcium	21	21
1120	Köttbullar	ξ	Kalium	371	372
1120	Köttbullar	ξ	Magnesium	31	31
1120	Köttbullar	ξ	Natrium	803	804
1120	Köttbullar	ξ	Selen	9	8,8
1120	Köttbullar	ξ	Zink	3,09	3,21
1120	Köttbullar	ξ	Retinolekvi	35	39
1120	Köttbullar	ξ	Retinol	35	39
1120	Köttbullar	ξ	Vitamin D	0,75	0,76
1120	Köttbullar	ξ	Vitamin E	0,73	1,21
1120	Köttbullar	ξ	α-Tokofero	0,73	1,21
1120	Köttbullar	ξ	Karoten	6	0
1120	Köttbullar	ξ	Vitamin K	0	4
1120	Köttbullar	ξ	Tiamin	0,46	0,46
1120	Köttbullar	ξ	Niacinekviv	7,6	7,6
1120	Köttbullar	ξ	Vitamin B1	0,69	0,68
1120	Köttbullar	ξ	Vitamin B6	0,31	0,3
1120	Köttbullar	ξ	Folat	9	13
1121	Köttfärssås		Fettsyra 20	0	0

1121	Köttfärssås Fettsyra 16	0,2	0,2
1121	Köttfärssås Transfettsy	0	0
1121	Köttfärssås Energi (kJ)	590	593
1121	Köttfärssås Energi (kca	141	142
1121	Köttfärssås Aska	1,9	1,9
1121	Köttfärssås Vatten	74,9	74,8
1121	Köttfärssås Kolhydrat	3,3	3,3
1121	Köttfärssås Fett	10,2	10,3
1121	Köttfärssås Natrium	469	466
1121	Köttfärssås Retinolekvi	9	36
1121	Köttfärssås Retinol	34	4
1121	Köttfärssås Vitamin D	0,65	0,61
1121	Köttfärssås Vitamin E	1,32	1,17
1121	Köttfärssås $\alpha$ -Tokofero	1,32	1,17
1122	Köttbullsgr Fettsyra 20	0	0
1122	Köttbullsgr Fettsyra 16	0,2	0,2
1122	Köttbullsgr Transfettsy	0	0
1122	Köttbullsgr Energi (kJ)	657	660
1122	Köttbullsgr Energi (kca	157	158
1122	Köttbullsgr Aska	3,1	3,1
1122	Köttbullsgr Vatten	68,6	68,5
1122	Köttbullsgr Kolhydrat	11,3	11,3
1122	Köttbullsgr Fett	9,3	9,4
1122	Köttbullsgr Natrium	756	754
1122	Köttbullsgr Retinolekvi	77	105
1122	Köttbullsgr Retinol	37	6
1122	Köttbullsgr Vitamin D	0,43	0,39
1122	Köttbullsgr Vitamin E	1,26	1,1
1122	Köttbullsgr $\alpha$ -Tokofero	1,26	1,1
1123	Köttfärssås Fettsyra 20	0	0
1123	Köttfärssås Fettsyra 16	0,1	0,1
1123	Köttfärssås Transfettsy	0	0
1123	Köttfärssås Energi (kJ)	504	507
1123	Köttfärssås Energi (kca	120	121
1123	Köttfärssås Aska	1,9	1,9
1123	Köttfärssås Vatten	76	75,9
1123	Köttfärssås Kolhydrat	2,7	2,7
1123	Köttfärssås Fett	7,3	7,3
1123	Köttfärssås Natrium	479	476
1123	Köttfärssås Retinolekvi	11	42
1123	Köttfärssås Retinol	37	3
1123	Köttfärssås Vitamin D	0,67	0,63
1123	Köttfärssås Vitamin E	1,42	1,25
1123	Köttfärssås $\alpha$ -Tokofero	1,42	1,25
1124	Köttfärsrör Fettsyra 20	0,1	0
1124	Köttfärsrör Fettsyra 16	0,3	0,3
1124	Köttfärsrör Transfettsy	0	0
1124	Köttfärsrör Energi (kJ)	926	930
1124	Köttfärsrör Energi (kca	221	222
1124	Köttfärsrör Aska	1,9	1,9

1124	Köttfärsrör Vatten	62,3	62,2
1124	Köttfärsrör Kolhydrat	3,5	3,6
1124	Köttfärsrör Fett	15,9	16
1124	Köttfärsrör Natrium	493	489
1124	Köttfärsrör Retinolekvi	7	48
1124	Köttfärsrör Retinol	52	6
1124	Köttfärsrör Vitamin D	1,01	0,95
1124	Köttfärsrör Vitamin E	1,33	1,09
1124	Köttfärsrör $\alpha$ -Tokofero	1,33	1,09
1125	Lammfärsb Mättade fe	6,5	6,5
1125	Lammfärsb Enkelomätl	5,2	5,2
1125	Lammfärsb Fleromätta	1,2	1,2
1125	Lammfärsb Fettsyra 16	3	3
1125	Lammfärsb Fettsyra 18	2,1	2,1
1125	Lammfärsb Fettsyra 16	0,4	0,4
1125	Lammfärsb Fettsyra 18	4,7	4,6
1125	Lammfärsb Fettsyra 18	0,7	0,7
1125	Lammfärsb Fettsyra 18	0,1	0,1
1125	Lammfärsb Fettsyra 20	0	0
1125	Lammfärsb Fettsyra 22	0	0
1125	Lammfärsb Fettsyra 22	0	0
1125	Lammfärsb Kolesterol	130,4	120,8
1125	Lammfärsb Monosacke	0,3	0,2
1125	Lammfärsb Energi (kJ) 1 000		998
1125	Lammfärsb Energi (kca	239	239
1125	Lammfärsb Aska	3,8	3,8
1125	Lammfärsb Vatten	53,6	53,6
1125	Lammfärsb Protein	20,7	20,7
1125	Lammfärsb Fett	13,8	13,9
1125	Lammfärsb Fosfor	209	207
1125	Lammfärsb Jod	128	129
1125	Lammfärsb Järn	2,02	1,99
1125	Lammfärsb Kalcium	30	30
1125	Lammfärsb Kalium	264	264
1125	Lammfärsb Magnesium	24	24
1125	Lammfärsb Natrium	1 103	1 105
1125	Lammfärsb Selen	4,5	4,4
1125	Lammfärsb Zink	3,57	3,69
1125	Lammfärsb Retinolekvi	80	83
1125	Lammfärsb Retinol	79	82
1125	Lammfärsb Vitamin D	0,58	0,58
1125	Lammfärsb Vitamin E	1,03	1,5
1125	Lammfärsb $\alpha$ -Tokofero	1,03	1,5
1125	Lammfärsb Karoten	13	7
1125	Lammfärsb Vitamin K	0	4
1125	Lammfärsb Tiamin	0,15	0,15
1125	Lammfärsb Niacinekviv	8,3	8,3
1125	Lammfärsb Vitamin B1	1,12	1,12
1125	Lammfärsb Vitamin B6	0,18	0,18
1125	Lammfärsb Folat	12	15

1126	Köttfärslim Mättade fe	5,3	5,3
1126	Köttfärslim Enkelomätl	5	5
1126	Köttfärslim Fleromätta	1,3	1,4
1126	Köttfärslim Fettsyra 16	3,2	3,1
1126	Köttfärslim Fettsyra 18	1,7	1,7
1126	Köttfärslim Fettsyra 16	0,4	0,4
1126	Köttfärslim Fettsyra 18	4,5	4,4
1126	Köttfärslim Fettsyra 18	1	1,1
1126	Köttfärslim Fettsyra 18	0,1	0,1
1126	Köttfärslim Fettsyra 20	0	0
1126	Köttfärslim Fettsyra 22	0	0
1126	Köttfärslim Fettsyra 22	0,1	0,1
1126	Köttfärslim Kolesterol	80,7	73,8
1126	Köttfärslim Monosacke	0,2	0,2
1126	Köttfärslim Energi (kJ)	821	819
1126	Köttfärslim Energi (kca)	196	196
1126	Köttfärslim Aska	2,3	2,3
1126	Köttfärslim Vatten	64,1	64,1
1126	Köttfärslim Protein	14,5	14,5
1126	Köttfärslim Fett	12,5	12,6
1126	Köttfärslim Fosfor	177	175
1126	Köttfärslim Jod	67	68
1126	Köttfärslim Järn	0,89	0,87
1126	Köttfärslim Kalcium	36	36
1126	Köttfärslim Kalium	292	293
1126	Köttfärslim Magnesium	24	24
1126	Köttfärslim Natrium	577	578
1126	Köttfärslim Selen	6,7	6,6
1126	Köttfärslim Zink	2,27	2,36
1126	Köttfärslim Retinolekvi	30	32
1126	Köttfärslim Retinol	29	32
1126	Köttfärslim Vitamin D	0,54	0,54
1126	Köttfärslim Vitamin E	0,53	0,87
1126	Köttfärslim $\alpha$ -Tokofero	0,53	0,87
1126	Köttfärslim Karoten	6	3
1126	Köttfärslim Vitamin K	0	3
1126	Köttfärslim Tiamin	0,33	0,34
1126	Köttfärslim Niacinekviv	5,5	5,5
1126	Köttfärslim Vitamin B1	0,55	0,55
1126	Köttfärslim Vitamin B6	0,22	0,22
1126	Köttfärslim Folat	8	10
1127	Köttfärslim Mättade fe	5,1	5,1
1127	Köttfärslim Enkelomätl	4,6	4,6
1127	Köttfärslim Fleromätta	0,9	0,9
1127	Köttfärslim Fettsyra 16	2,8	2,8
1127	Köttfärslim Fettsyra 18	1,8	1,8
1127	Köttfärslim Fettsyra 16	0,3	0,3
1127	Köttfärslim Fettsyra 18	4,2	4,1
1127	Köttfärslim Fettsyra 18	0,6	0,7
1127	Köttfärslim Fettsyra 18	0,1	0,1



1127	Köttfärslim Fettsyra 20	0	0
1127	Köttfärslim Fettsyra 22	0	0
1127	Köttfärslim Fettsyra 22	0	0
1127	Köttfärslim Kolesterol	82,8	75,5
1127	Köttfärslim Monosackar	0,2	0,2
1127	Köttfärslim Energi (kJ)	824	822
1127	Köttfärslim Energi (kca)	197	196
1127	Köttfärslim Aska	2,3	2,3
1127	Köttfärslim Vatten	62,7	62,7
1127	Köttfärslim Protein	16,5	16,5
1127	Köttfärslim Fett	11,6	11,6
1127	Köttfärslim Fosfor	171	169
1127	Köttfärslim Jod	70	71
1127	Köttfärslim Järn	1,78	1,76
1127	Köttfärslim Kalcium	33	33
1127	Köttfärslim Kalium	285	285
1127	Köttfärslim Magnesium	22	22
1127	Köttfärslim Natrium	615	616
1127	Köttfärslim Selen	8,2	8,1
1127	Köttfärslim Zink	3,86	3,96
1127	Köttfärslim Retinolekvi	29	32
1127	Köttfärslim Retinol	28	31
1127	Köttfärslim Vitamin D	0,51	0,51
1127	Köttfärslim Vitamin E	0,4	0,76
1127	Köttfärslim $\alpha$ -Tokoferol	0,4	0,76
1127	Köttfärslim Karoten	11	8
1127	Köttfärslim Vitamin K	0	3
1127	Köttfärslim Tiamin	0,15	0,15
1127	Köttfärslim Niacinekviv	6,3	6,3
1127	Köttfärslim Vitamin B1	0,8	0,8
1127	Köttfärslim Vitamin B6	0,33	0,33
1127	Köttfärslim Folat	13	16
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Mättade fe	3,8	3,7
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Enkelomätl	3,1	3,1
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fleromätta	0,4	0,4
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 16	1,9	1,9
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 18	1,3	1,3
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 16	0,2	0,2
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 18	2,8	2,8
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 18	0,3	0,3
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 18	0	0
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 20	0	0
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 22	0	0
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Fettsyra 22	0	0
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Kolesterol	85,9	78,4
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Monosackar	0,3	0,2
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Energi (kJ)	747	745
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Energi (kca)	179	178
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Aska	2,5	2,5
1128	Pannbiff n $\ddot{c}$ Vatten	63,1	63

1128 Pannbiff nč Protein	18,5	18,5
1128 Pannbiff nč Fett	8,1	8,2
1128 Pannbiff nč Fosfor	185	183
1128 Pannbiff nč Jod	75	75
1128 Pannbiff nč Järn	2,21	2,19
1128 Pannbiff nč Kalcium	51	51
1128 Pannbiff nč Kalium	311	312
1128 Pannbiff nč Magnesiur	23	23
1128 Pannbiff nč Natrium	643	644
1128 Pannbiff nč Selen	9,2	9,1
1128 Pannbiff nč Zink	4,71	4,8
1128 Pannbiff nč Retinolekvi	33	36
1128 Pannbiff nč Retinol	32	35
1128 Pannbiff nč Vitamin D	0,53	0,54
1128 Pannbiff nč Vitamin E	0,35	0,72
1128 Pannbiff nč $\alpha$ -Tokofero	0,35	0,72
1128 Pannbiff nč Karoten	16	12
1128 Pannbiff nč Vitamin K	0	3
1128 Pannbiff nč Tiamin	0,07	0,07
1128 Pannbiff nč Niacinekviv	6,9	6,9
1128 Pannbiff nč Vitamin B1	0,98	0,98
1128 Pannbiff nč Vitamin B6	0,39	0,39
1128 Pannbiff nč Folat	15	17
1129 Pannbiff bl: Mättade fe	5,9	5,9
1129 Pannbiff bl: Enkelomät	7,9	7,8
1129 Pannbiff bl: Fleromätta	2,4	2,5
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 16	3,1	3,1
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 18	2	2
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 20	0,1	0
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 16	0,3	0,3
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 18	7,4	7,3
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 18	1,7	1,7
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 18	0,5	0,5
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 20	0	0
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 22	0	0
1129 Pannbiff bl: Fettsyra 22	0	0
1129 Pannbiff bl: Transfettsy	0	0,1
1129 Pannbiff bl: Kolesterol	83,8	76,4
1129 Pannbiff bl: Monosacke	0,2	0,2
1129 Pannbiff bl: Energi (kJ) 1 011		1 015
1129 Pannbiff bl: Energi (kca	242	242
1129 Pannbiff bl: Aska	2,5	2,5
1129 Pannbiff bl: Vatten	58,1	57,9
1129 Pannbiff bl: Kolhydrat	5,2	5,3
1129 Pannbiff bl: Protein	16,8	16,7
1129 Pannbiff bl: Fett	17,1	17,3
1129 Pannbiff bl: Fosfor	182	180
1129 Pannbiff bl: Jod	71	72
1129 Pannbiff bl: Järn	1,75	1,73
1129 Pannbiff bl: Kalcium	48	48

1129 Pannbiff bl: Kalium	305	305
1129 Pannbiff bl: Magnesium	23	23
1129 Pannbiff bl: Natrium	651	647
1129 Pannbiff bl: Selen	8,4	8,2
1129 Pannbiff bl: Zink	3,86	3,96
1129 Pannbiff bl: Retinolekvi	33	82
1129 Pannbiff bl: Retinol	84	34
1129 Pannbiff bl: Vitamin D	1,16	1,1
1129 Pannbiff bl: Vitamin E	1,72	1,81
1129 Pannbiff bl: α-Tokofero	1,72	1,81
1129 Pannbiff bl: Karoten	13	9
1129 Pannbiff bl: Vitamin K	0	3
1129 Pannbiff bl: Tiamin	0,16	0,16
1129 Pannbiff bl: Niacinekviv	6,3	6,3
1129 Pannbiff bl: Vitamin B1	0,84	0,84
1129 Pannbiff bl: Vitamin B6	0,33	0,33
1129 Pannbiff bl: Folat	12	15
1130 Parisersmö Mättade fe	3,8	3,7
1130 Parisersmö Enkelomättl	3,6	3,4
1130 Parisersmö Fleromätta	0,9	1,2
1130 Parisersmö Fettsyra 16	2,3	2,3
1130 Parisersmö Fettsyra 18	0,9	0,9
1130 Parisersmö Fettsyra 16	0,1	0,1
1130 Parisersmö Fettsyra 18	3,4	3,4
1130 Parisersmö Fettsyra 18	0,7	0,8
1130 Parisersmö Fettsyra 18	0,2	0,2
1130 Parisersmö Fettsyra 20	0	0
1130 Parisersmö Fettsyra 22	0	0
1130 Parisersmö Fettsyra 22	0	0
1130 Parisersmö Transfettisy	0	0
1130 Parisersmö Kolesterol	74,6	65,7
1130 Parisersmö Monosacke	0,3	0,2
1130 Parisersmö Energi (kJ)	854	853
1130 Parisersmö Energi (kca	204	204
1130 Parisersmö Aska	2,1	2
1130 Parisersmö Vatten	57,9	57,8
1130 Parisersmö Kolhydrat	16,1	16,1
1130 Parisersmö Protein	13,5	13,5
1130 Parisersmö Fett	9,2	9,2
1130 Parisersmö Fosfor	147	146
1130 Parisersmö Jod	45	46
1130 Parisersmö Järn	1,67	1,65
1130 Parisersmö Kalcium	41	41
1130 Parisersmö Kalium	241	241
1130 Parisersmö Magnesium	19	19
1130 Parisersmö Natrium	546	547
1130 Parisersmö Selen	7	6,9
1130 Parisersmö Zink	2,94	3,05
1130 Parisersmö Retinolekvi	68	71
1130 Parisersmö Retinol	67	38

1130 Parisersmö Vitamin D	0,84	0,84
1130 Parisersmö Vitamin E	0,87	1,35
1130 Parisersmö $\alpha$ -Tokofero	0,87	1,35
1130 Parisersmö Karoten	14	10
1130 Parisersmö Vitamin K	0	4
1130 Parisersmö Tiamin	0,1	0,1
1130 Parisersmö Niacinekviv	5,3	5,3
1130 Parisersmö Vitamin B1	0,64	0,64
1130 Parisersmö Vitamin B6	0,27	0,27
1130 Parisersmö Folat	20	23
1131 Älgfärsbiffa Mättade fe	1,1	1,1
1131 Älgfärsbiffa Enkelomätl	1,1	1
1131 Älgfärsbiffa Fleromätta	0,4	0,5
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 16	0,6	0,5
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 18	0,4	0,4
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 16	0,1	0
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 18	1	1
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 18	0,3	0,3
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 18	0	0,1
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 20	0	0
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 22	0	0
1131 Älgfärsbiffa Fettsyra 22	0	0
1131 Älgfärsbiffa Kolesterol	94,2	85,9
1131 Älgfärsbiffa Monosacke	0,2	0,2
1131 Älgfärsbiffa Energi (kJ)	614	612
1131 Älgfärsbiffa Energi (kca)	147	146
1131 Älgfärsbiffa Aska	1,5	1,5
1131 Älgfärsbiffa Vatten	66,2	66,2
1131 Älgfärsbiffa Protein	21,9	21,8
1131 Älgfärsbiffa Fett	3,1	3,2
1131 Älgfärsbiffa Fosfor	205	203
1131 Älgfärsbiffa Jod	20	21
1131 Älgfärsbiffa Järn	2,97	2,95
1131 Älgfärsbiffa Kalcium	27	27
1131 Älgfärsbiffa Kalium	359	360
1131 Älgfärsbiffa Magnesium	25	25
1131 Älgfärsbiffa Natrium	211	212
1131 Älgfärsbiffa Selen	9,3	9,2
1131 Älgfärsbiffa Zink	6,1	6,21
1131 Älgfärsbiffa Retinolekvi	31	34
1131 Älgfärsbiffa Retinol	30	33
1131 Älgfärsbiffa Vitamin D	0,15	0,16
1131 Älgfärsbiffa Vitamin E	0,96	1,36
1131 Älgfärsbiffa $\alpha$ -Tokofero	0,96	1,37
1131 Älgfärsbiffa Karoten	6	2
1131 Älgfärsbiffa Vitamin K	1	5
1131 Älgfärsbiffa Tiamin	0,11	0,11
1131 Älgfärsbiffa Niacinekviv	8,4	8,4
1131 Älgfärsbiffa Vitamin B1	2,42	2,42
1131 Älgfärsbiffa Vitamin B6	0,25	0,25

1131 Älgfärsbiffa Folat	7	10
1132 Köttfärssås Fettsyra 20	0	0
1132 Köttfärssås Fettsyra 16	0	0
1132 Köttfärssås Transfettsy	0	0
1132 Köttfärssås Energi (kJ)	364	367
1132 Köttfärssås Energi (kca)	87	88
1132 Köttfärssås Aska	1,9	1,9
1132 Köttfärssås Vatten	79,4	79,3
1132 Köttfärssås Kolhydrat	3,4	3,5
1132 Köttfärssås Fett	3,4	3,4
1132 Köttfärssås Natrium	449	447
1132 Köttfärssås Retinolekvi	9	33
1132 Köttfärssås Retinol	28	1
1132 Köttfärssås Vitamin D	0,33	0,3
1132 Köttfärssås Vitamin E	1,43	1,29
1132 Köttfärssås $\alpha$ -Tokofero	1,43	1,29
1135 Taco m köt Fettsyra 20	0	0
1135 Taco m köt Fettsyra 16	0,1	0,1
1135 Taco m köt Transfettsy	0	0,1
1135 Taco m köt Energi (kJ)	932	933
1135 Taco m köt Energi (kca)	223	223
1135 Taco m köt Aska	1,9	1,9
1135 Taco m köt Vatten	57,4	57,3
1135 Taco m köt Kolhydrat	17,8	17,8
1135 Taco m köt Fett	12,7	12,8
1135 Taco m köt Natrium	433	432
1135 Taco m köt Retinolekvi	29	41
1135 Taco m köt Retinol	29	15
1135 Taco m köt Vitamin D	0,3	0,29
1135 Taco m köt Vitamin E	0,92	0,85
1135 Taco m köt $\alpha$ -Tokofero	0,92	0,85
1166 Kycklingbröc Energi (kJ)	623	621
1166 Kycklingbröc Energi (kca)	149	148
1168 Kycklingvin Energi (kJ)	780	778
1168 Kycklingvin Energi (kca)	186	186
1172 Kycklingbröc Energi (kJ)	689	685
1172 Kycklingbröc Energi (kca)	165	164
1188 Kycklingbröc Energi (kJ) 1 059	1 056	
1188 Kycklingbröc Energi (kca)	253	253
1195 Kalkongryt: Fettsyra 20	0	0
1195 Kalkongryt: Fettsyra 16	0,1	0,1
1195 Kalkongryt: Transfettsy	0	0
1195 Kalkongryt: Energi (kJ)	520	521
1195 Kalkongryt: Energi (kca)	124	125
1195 Kalkongryt: Aska	1,9	1,9
1195 Kalkongryt: Vatten	73,7	73,6
1195 Kalkongryt: Kolhydrat	2,4	2,5
1195 Kalkongryt: Fett	5,4	5,4
1195 Kalkongryt: Natrium	416	414
1195 Kalkongryt: Retinolekvi	28	46

1195 Kalkongryt: Retinol	47	28
1195 Kalkongryt: Vitamin D	1,27	1,24
1195 Kalkongryt: Vitamin E	0,92	0,82
1195 Kalkongryt: $\alpha$ -Tokofero	0,92	0,82
1196 Kycklingfrik Fettsyra 20	0	0
1196 Kycklingfrik Fettsyra 16	0,2	0,2
1196 Kycklingfrik Transfettsy	0	0
1196 Kycklingfrik Energi (kJ)	521	522
1196 Kycklingfrik Energi (kca	125	125
1196 Kycklingfrik Aska	1,8	1,8
1196 Kycklingfrik Vatten	71,9	71,8
1196 Kycklingfrik Kolhydrat	3,3	3,3
1196 Kycklingfrik Fett	3,9	3,9
1196 Kycklingfrik Natrium	346	345
1196 Kycklingfrik Retinolekvi	64	74
1196 Kycklingfrik Retinol	24	13
1196 Kycklingfrik Vitamin D	0,47	0,45
1196 Kycklingfrik Vitamin E	1,27	1,21
1196 Kycklingfrik $\alpha$ -Tokofero	1,27	1,21
1197 Kycklinggry Fettsyra 20	0	0
1197 Kycklinggry Fettsyra 16	0,4	0,4
1197 Kycklinggry Transfettsy	0	0
1197 Kycklinggry Energi (kJ)	458	459
1197 Kycklinggry Energi (kca	110	110
1197 Kycklinggry Aska	1,5	1,5
1197 Kycklinggry Vatten	78,4	78,4
1197 Kycklinggry Kolhydrat	2,7	2,7
1197 Kycklinggry Fett	6,3	6,3
1197 Kycklinggry Natrium	300	300
1197 Kycklinggry Retinolekvi	31	38
1197 Kycklinggry Retinol	32	25
1197 Kycklinggry Vitamin D	0,83	0,82
1197 Kycklinggry Vitamin E	1,4	1,37
1197 Kycklinggry $\alpha$ -Tokofero	1,4	1,37
1198 Ostsufflé (t Mättade fe	7,8	7,7
1198 Ostsufflé (t Enkelomät	4,8	4,6
1198 Ostsufflé (t Fleromätta	1	1,1
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 16	3,7	3,6
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 18	1,4	1,4
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 20	0	0
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 16	0,2	0,2
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 18	4,4	4,3
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 18	0,7	0,8
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 18	0,2	0,2
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 20	0	0
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 22	0	0
1198 Ostsufflé (t Fettsyra 22	0	0
1198 Ostsufflé (t Transfettsy	0,3	0,3
1198 Ostsufflé (t Kolesterol	159,6	135,6
1198 Ostsufflé (t Monosack	0,1	0

1198 Ostsufflé (t Energi (kJ)	916	911
1198 Ostsufflé (t Energi (kca	219	218
1198 Ostsufflé (t Aska	1,9	1,9
1198 Ostsufflé (t Vatten	61,8	61,7
1198 Ostsufflé (t Kolhydrat	6,7	6,7
1198 Ostsufflé (t Protein	14,4	14,3
1198 Ostsufflé (t Fett	15	14,9
1198 Ostsufflé (t Fosfor	268	263
1198 Ostsufflé (t Jod	24	26
1198 Ostsufflé (t Järn	0,7	0,63
1198 Ostsufflé (t Kalcium	305	306
1198 Ostsufflé (t Kalium	134	136
1198 Ostsufflé (t Magnesium	20	19
1198 Ostsufflé (t Natrium	260	262
1198 Ostsufflé (t Selen	11,5	11,1
1198 Ostsufflé (t Zink	1,37	1,68
1198 Ostsufflé (t Retinolekvi	154	176
1198 Ostsufflé (t Retinol	165	158
1198 Ostsufflé (t Vitamin D	0,7	0,69
1198 Ostsufflé (t Vitamin E	1,2	2,3
1198 Ostsufflé (t $\alpha$ -Tokofero	1,2	2,3
1198 Ostsufflé (t Karoten	60	47
1198 Ostsufflé (t Vitamin K	1	10
1198 Ostsufflé (t Tiamin	0,06	0,06
1198 Ostsufflé (t Niacinekviv	3,6	3,6
1198 Ostsufflé (t Vitamin B1	0,95	0,94
1198 Ostsufflé (t Vitamin B6	0,07	0,06
1198 Ostsufflé (t Folat	21	30
1199 Bondomele Mättade fe	1	1
1199 Bondomele Enkelomät	2	1,8
1199 Bondomele Fleromätta	0,7	0,7
1199 Bondomele Fettsyra 16	0,7	0,7
1199 Bondomele Fettsyra 18	0,3	0,3
1199 Bondomele Fettsyra 20	0	0
1199 Bondomele Fettsyra 16	0,1	0,1
1199 Bondomele Fettsyra 18	1,8	1,7
1199 Bondomele Fettsyra 18	0,5	0,5
1199 Bondomele Fettsyra 18	0,1	0,1
1199 Bondomele Fettsyra 20	0	0
1199 Bondomele Fettsyra 22	0	0
1199 Bondomele Fettsyra 22	0	0
1199 Bondomele Transfettsy	0	0
1199 Bondomele Kolesterol	117	98,2
1199 Bondomele Monosacke	0,9	0,8
1199 Bondomele Energi (kJ)	446	442
1199 Bondomele Energi (kca	107	106
1199 Bondomele Aska	1,8	1,8
1199 Bondomele Vatten	76,5	76,4
1199 Bondomele Kolhydrat	8	8
1199 Bondomele Protein	9	8,9

1199 Bondomele Fett	4,1	4
1199 Bondomele Fosfor	119	115
1199 Bondomele Jod	5	7
1199 Bondomele Järn	0,97	0,92
1199 Bondomele Kalcium	25	26
1199 Bondomele Kalium	306	307
1199 Bondomele Magnesiurn	18	18
1199 Bondomele Natrium	469	470
1199 Bondomele Selen	7,3	7
1199 Bondomele Zink	1,02	1,26
1199 Bondomele Retinolekvi	54	69
1199 Bondomele Retinol	61	58
1199 Bondomele Vitamin D	0,61	0,6
1199 Bondomele Vitamin E	0,86	1,73
1199 Bondomele $\alpha$ -Tokofero	0,86	1,73
1199 Bondomele Karoten	39	28
1199 Bondomele Vitamin K		7
1199 Bondomele Tiamin	0,1	0,1
1199 Bondomele Niacinekviv	3,2	3,2
1199 Bondomele Vitamin B1	0,47	0,46
1199 Bondomele Vitamin B6	0,18	0,18
1199 Bondomele Folat	17	25
1204 Kyckling m Fettsyra 20	0	0
1204 Kyckling m Fettsyra 16	0,6	0,6
1204 Kyckling m Transfettsy	0	0
1204 Kyckling m Energi (kJ)	842	845
1204 Kyckling m Energi (kca)	201	202
1204 Kyckling m Aska	1,3	1,3
1204 Kyckling m Vatten	65,4	65,3
1204 Kyckling m Kolhydrat	3,1	3,1
1204 Kyckling m Fett	14,1	14,2
1204 Kyckling m Natrium	118	115
1204 Kyckling m Retinolekvi	39	65
1204 Kyckling m Retinol	67	38
1204 Kyckling m Vitamin D	1,48	1,45
1204 Kyckling m Vitamin E	3,51	3,37
1204 Kyckling m $\alpha$ -Tokofero	3,51	3,37
1205 Kycklinggry Fettsyra 20	0	0
1205 Kycklinggry Fettsyra 16	0,4	0,4
1205 Kycklinggry Transfettsy	0	0
1205 Kycklinggry Energi (kJ)	444	445
1205 Kycklinggry Energi (kca)	106	106
1205 Kycklinggry Aska	1,2	1,2
1205 Kycklinggry Vatten	79,3	79,3
1205 Kycklinggry Kolhydrat	2,9	2,9
1205 Kycklinggry Fett	6,1	6,1
1205 Kycklinggry Natrium	217	217
1205 Kycklinggry Retinolekvi	44	50
1205 Kycklinggry Retinol	31	25
1205 Kycklinggry Vitamin D	0,81	0,8



1205 Kycklinggry Vitamin E	1,67	1,64
1205 Kycklinggry $\alpha$ -Tokofero	1,67	1,64
1225 Ägg konver Mättade fe	2,8	2,6
1225 Ägg konver Enkelomätl	4,5	4
1225 Ägg konver Fleromätta	1,2	1,5
1225 Ägg konver Fettsyra 16	2,1	1,9
1225 Ägg konver Fettsyra 18	0,6	0,7
1225 Ägg konver Fettsyra 16	0,4	0,2
1225 Ägg konver Fettsyra 18	4,1	3,7
1225 Ägg konver Fettsyra 18	0,8	1,1
1225 Ägg konver Fettsyra 18	0,1	0,1
1225 Ägg konver Fettsyra 20	0,1	0,1
1225 Ägg konver Fettsyra 22	0	0
1225 Ägg konver Fettsyra 22	0,1	0,1
1225 Ägg konver Transfettsyror		0
1225 Ägg konver Kolesterol	417	340
1225 Ägg konver Monosacke	0,3	0
1225 Ägg konver Energi (kJ)	588	568
1225 Ägg konver Energi (kca	141	136
1225 Ägg konver Aska	0,9	0,8
1225 Ägg konver Vatten	76,4	76,3
1225 Ägg konver Protein	12,6	12,3
1225 Ägg konver Fett	10,1	9,7
1225 Ägg konver Fosfor	200	184
1225 Ägg konver Jod	21	29
1225 Ägg konver Järn	1,9	1,68
1225 Ägg konver Kalcium	50	52
1225 Ägg konver Kalium	126	132
1225 Ägg konver Magnesium	13	12
1225 Ägg konver Natrium	132	142
1225 Ägg konver Selen	24	22,7
1225 Ägg konver Zink	0,3	1,31
1225 Ägg konver Retinolekvi	208	233
1225 Ägg konver Retinol	204	233
1225 Ägg konver Vitamin D	1,4	1,43
1225 Ägg konver Vitamin E	1,8	5,57
1225 Ägg konver $\alpha$ -Tokofero	1,8	5,57
1225 Ägg konver Karoten	42	0
1225 Ägg konver Vitamin K		30
1225 Ägg konver Tiamin	0,07	0,08
1225 Ägg konver Niacinekviv	3,2	3,1
1225 Ägg konver Vitamin B1	1,5	1,47
1225 Ägg konver Vitamin B6	0,12	0,1
1225 Ägg konver Folat	47	86
1226 Äggula, kor Mättade fe	9,1	7,6
1226 Äggula, kor Enkelomätl	14,6	11,7
1226 Äggula, kor Fleromätta	3,8	4,3
1226 Äggula, kor Fettsyra 14	0,1	0,1
1226 Äggula, kor Fettsyra 16	6,9	5,5
1226 Äggula, kor Fettsyra 18	2,1	1,9

1226	Äggula, kor Fettsyra 16	1,2	0,7
1226	Äggula, kor Fettsyra 18	13,3	10,9
1226	Äggula, kor Fettsyra 18	2,6	3,3
1226	Äggula, kor Fettsyra 18	0,2	0,3
1226	Äggula, kor Fettsyra 20	0,4	0,4
1226	Äggula, kor Fettsyra 22	0	0
1226	Äggula, kor Fettsyra 22	0,4	0,3
1226	Äggula, kor Transfettsyror		0
1226	Äggula, kor Kolesterol	1 300,0	992
1226	Äggula, kor Monosackar	0,2	0
1226	Äggula, kor Energi (kJ)	1 500	1 324
1226	Äggula, kor Energi (kca)	359	316
1226	Äggula, kor Aska	1,7	2,3
1226	Äggula, kor Vatten	48,9	49
1226	Äggula, kor Protein	16,4	15,6
1226	Äggula, kor Fett	33	28,6
1226	Äggula, kor Fosfor	540	522
1226	Äggula, kor Jod	57	76
1226	Äggula, kor Järn	5,5	3,1
1226	Äggula, kor Kalcium	140	141
1226	Äggula, kor Kalium	120	108
1226	Äggula, kor Magnesium	14	14
1226	Äggula, kor Natrium	49	65
1226	Äggula, kor Selen	30	58,6
1226	Äggula, kor Zink	1,2	3,37
1226	Äggula, kor Retinolekvi	610	703
1226	Äggula, kor Retinol	600	702
1226	Äggula, kor Vitamin D	4	3,82
1226	Äggula, kor Vitamin E	5,2	16,7
1226	Äggula, kor $\alpha$ -Tokofero	5,2	16,7
1226	Äggula, kor Karoten	124	0
1226	Äggula, kor Vitamin K		81
1226	Äggula, kor Tiamin	0,22	0,23
1226	Äggula, kor Riboflavin	0,4	0,57
1226	Äggula, kor Niacinekviv	4,1	3,9
1226	Äggula, kor Vitamin B1	3,4	3,88
1226	Äggula, kor Vitamin B6	0,3	0,23
1226	Äggula, kor Folat	146	241
1229	Fransk om $\epsilon$ Mättade fe	7,6	7,4
1229	Fransk om $\epsilon$ Enkelomät	8,2	7,8
1229	Fransk om $\epsilon$ Fleromätta	2,5	2,7
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 16	4	3,9
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 18	1,5	1,5
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 20	0,1	0
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 16	0,4	0,3
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 18	7,8	7,5
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 18	1,7	2
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 18	0,5	0,6
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 20	0,1	0,1
1229	Fransk om $\epsilon$ Fettsyra 22	0	0

1229 Fransk omε Fettsyra 22	0,1	0,1
1229 Fransk omε Transfettsy	0,2	0,2
1229 Fransk omε Kolesterol	347,7	287,4
1229 Fransk omε Monosacke	0,2	0
1229 Fransk omε Energi (kJ)	946	935
1229 Fransk omε Energi (kca	226	224
1229 Fransk omε Aska	1,7	1,7
1229 Fransk omε Vatten	66,5	66,2
1229 Fransk omε Kolhydrat	1	1
1229 Fransk omε Protein	10,6	10,3
1229 Fransk omε Fett	20,2	20,1
1229 Fransk omε Fosfor	176	164
1229 Fransk omε Jod	58	64
1229 Fransk omε Järn	1,51	1,34
1229 Fransk omε Kalcium	64	66
1229 Fransk omε Kalium	132	137
1229 Fransk omε Magnesium	13	12
1229 Fransk omε Natrium	453	457
1229 Fransk omε Selen	19,2	18,2
1229 Fransk omε Zink	0,33	1,13
1229 Fransk omε Retinolekvi	227	292
1229 Fransk omε Retinol	271	244
1229 Fransk omε Vitamin D	1,76	1,73
1229 Fransk omε Vitamin E	2,81	5,52
1229 Fransk omε α-Tokofero	2,81	5,52
1229 Fransk omε Karoten	67	34
1229 Fransk omε Vitamin K	1	24
1229 Fransk omε Tiamin	0,06	0,07
1229 Fransk omε Niacinekviv	2,6	2,6
1229 Fransk omε Vitamin B1	1,08	1,06
1229 Fransk omε Vitamin B6	0,08	0,07
1229 Fransk omε Folat	27	48
1230 Fransk omε Mättade fe	2,7	2,6
1230 Fransk omε Enkelomätl	6,5	6,1
1230 Fransk omε Fleromätta	2,4	2,6
1230 Fransk omε Fettsyra 16	1,9	1,7
1230 Fransk omε Fettsyra 18	0,6	0,6
1230 Fransk omε Fettsyra 20	0	0
1230 Fransk omε Fettsyra 16	0,3	0,2
1230 Fransk omε Fettsyra 18	6,2	5,9
1230 Fransk omε Fettsyra 18	1,6	1,8
1230 Fransk omε Fettsyra 18	0,5	0,5
1230 Fransk omε Fettsyra 20	0,1	0,1
1230 Fransk omε Fettsyra 22	0	0
1230 Fransk omε Fettsyra 22	0,1	0,1
1230 Fransk omε Transfettsy	0	0
1230 Fransk omε Kolesterol	326,7	266,4
1230 Fransk omε Monosacke	0,2	0
1230 Fransk omε Energi (kJ)	642	632
1230 Fransk omε Energi (kca	154	151

1230 Fransk omε Aska	1,6	1,5
1230 Fransk omε Vatten	75,7	75,5
1230 Fransk omε Kolhydrat	0	0
1230 Fransk omε Protein	9,9	9,6
1230 Fransk omε Fett	12,8	12,7
1230 Fransk omε Fosfor	157	145
1230 Fransk omε Jod	55	61
1230 Fransk omε Järn	1,49	1,32
1230 Fransk omε Kalcium	41	43
1230 Fransk omε Kalium	99	104
1230 Fransk omε Magnesium	11	10
1230 Fransk omε Natrium	445	449
1230 Fransk omε Selen	18,8	17,7
1230 Fransk omε Zink	0,24	1,03
1230 Fransk omε Retinolekvi	163	227
1230 Fransk omε Retinol	209	183
1230 Fransk omε Vitamin D	1,71	1,67
1230 Fransk omε Vitamin E	2,64	5,35
1230 Fransk omε α-Tokofero	2,64	5,35
1230 Fransk omε Karoten	33	0
1230 Fransk omε Vitamin K		24
1230 Fransk omε Tiamin	0,05	0,06
1230 Fransk omε Niacinekviv	2,5	2,4
1230 Fransk omε Vitamin B1	1	0,98
1230 Fransk omε Vitamin B6	0,08	0,06
1230 Fransk omε Folat	26	47
1231 Sufflé u fyll Mättade fe	2,1	2
1231 Sufflé u fyll Enkelomät	4,5	4,3
1231 Sufflé u fyll Fleromätta	1,8	1,9
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 16	1,3	1,2
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 18	0,4	0,5
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 20	0	0
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 16	0,2	0,1
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 18	4,3	4,2
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 18	1,2	1,3
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 18	0,4	0,4
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 20	0	0
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 22	0	0
1231 Sufflé u fyll Fettsyra 22	0	0
1231 Sufflé u fyll Transfettsy	0	0
1231 Sufflé u fyll Kolesterol	161,4	132,3
1231 Sufflé u fyll Monosacke	0,1	0
1231 Sufflé u fyll Energi (kJ)	595	592
1231 Sufflé u fyll Energi (kca	142	141
1231 Sufflé u fyll Aska	2,2	2,2
1231 Sufflé u fyll Vatten	73,3	73,2
1231 Sufflé u fyll Kolhydrat	8	8
1231 Sufflé u fyll Protein	7,3	7,2
1231 Sufflé u fyll Fett	9	9
1231 Sufflé u fyll Fosfor	137	131

1231 Sufflé u fyll Jod	83	85
1231 Sufflé u fyll Järn	0,82	0,74
1231 Sufflé u fyll Kalcium	90	91
1231 Sufflé u fyll Kalium	151	153
1231 Sufflé u fyll Magnesium	14	13
1231 Sufflé u fyll Natrium	631	631
1231 Sufflé u fyll Selen	10,3	9,8
1231 Sufflé u fyll Zink	0,42	0,8
1231 Sufflé u fyll Retinolekvi	94	141
1231 Sufflé u fyll Retinol	134	103
1231 Sufflé u fyll Vitamin D	1,28	1,24
1231 Sufflé u fyll Vitamin E	1,79	3
1231 Sufflé u fyll $\alpha$ -Tokofero	1,78	3
1231 Sufflé u fyll Karoten	20	4
1231 Sufflé u fyll Vitamin K	0	12
1231 Sufflé u fyll Tiamin	0,07	0,07
1231 Sufflé u fyll Niacinekviv	2	2
1231 Sufflé u fyll Vitamin B1	0,7	0,69
1231 Sufflé u fyll Vitamin B6	0,07	0,07
1231 Sufflé u fyll Folat	17	28
1232 Äggakaka ( Mättade fe	2,5	2,4
1232 Äggakaka ( Enkelomätl	3,1	2,9
1232 Äggakaka ( Fleromätta	1	1,1
1232 Äggakaka ( Fettsyra 16	1,4	1,3
1232 Äggakaka ( Fettsyra 18	0,5	0,5
1232 Äggakaka ( Fettsyra 20	0	0
1232 Äggakaka ( Fettsyra 16	0,1	0,1
1232 Äggakaka ( Fettsyra 18	2,9	2,8
1232 Äggakaka ( Fettsyra 18	0,7	0,8
1232 Äggakaka ( Fettsyra 18	0,2	0,2
1232 Äggakaka ( Fettsyra 20	0	0
1232 Äggakaka ( Fettsyra 22	0	0
1232 Äggakaka ( Fettsyra 22	0	0
1232 Äggakaka ( Transfettsy	0,1	0,1
1232 Äggakaka ( Kolesterol	146,4	120,6
1232 Äggakaka ( Monosacke	0,1	0
1232 Äggakaka ( Energi (kJ)	577	573
1232 Äggakaka ( Energi (kca	138	137
1232 Äggakaka ( Aska	1,4	1,4
1232 Äggakaka ( Vatten	73,1	73
1232 Äggakaka ( Kolhydrat	10,4	10,4
1232 Äggakaka ( Protein	7,5	7,4
1232 Äggakaka ( Fett	7,3	7,3
1232 Äggakaka ( Fosfor	139	133
1232 Äggakaka ( Jod	45	48
1232 Äggakaka ( Järn	0,78	0,71
1232 Äggakaka ( Kalcium	96	96
1232 Äggakaka ( Kalium	161	163
1232 Äggakaka ( Magnesium	15	14
1232 Äggakaka ( Natrium	313	314

1232	Äggakaka ( Selen	9,5	9
1232	Äggakaka ( Zink	0,47	0,81
1232	Äggakaka ( Retinolekvi	87	112
1232	Äggakaka ( Retinol	103	94
1232	Äggakaka ( Vitamin D	0,71	0,7
1232	Äggakaka ( Vitamin E	1,15	2,32
1232	Äggakaka ( $\alpha$ -Tokofero	1,15	2,32
1232	Äggakaka ( Karoten	23	9
1232	Äggakaka ( Vitamin K	0	10
1232	Äggakaka ( Tiamin	0,09	0,09
1232	Äggakaka ( Niacinekviv	2,2	2,2
1232	Äggakaka ( Vitamin B1	0,67	0,66
1232	Äggakaka ( Vitamin B6	0,08	0,07
1232	Äggakaka ( Folat	15	24
1233	Ägg konver Mättade fe	3,7	3,5
1233	Ägg konver Enkelomäti	9,4	8,9
1233	Ägg konver Fleromätta	3,6	3,9
1233	Ägg konver Fettsyra 16	2,5	2,3
1233	Ägg konver Fettsyra 18	0,8	0,9
1233	Ägg konver Fettsyra 20	0,1	0
1233	Ägg konver Fettsyra 16	0,4	0,2
1233	Ägg konver Fettsyra 18	8,9	8,5
1233	Ägg konver Fettsyra 18	2,4	2,7
1233	Ägg konver Fettsyra 18	0,8	0,8
1233	Ägg konver Fettsyra 20	0,1	0,1
1233	Ägg konver Fettsyra 22	0	0
1233	Ägg konver Fettsyra 22	0,1	0,1
1233	Ägg konver Transfettsy	0	0,1
1233	Ägg konver Kolesterol	417	340
1233	Ägg konver Monosacke	0,3	0
1233	Ägg konver Energi (kJ)	884	873
1233	Ägg konver Energi (kca	211	209
1233	Ägg konver Aska	3	3
1233	Ägg konver Vatten	66,3	65,9
1233	Ägg konver Kolhydrat	0	0,1
1233	Ägg konver Protein	12,6	12,3
1233	Ägg konver Fett	18,1	17,9
1233	Ägg konver Fosfor	201	186
1233	Ägg konver Jod	121	129
1233	Ägg konver Järn	1,92	1,7
1233	Ägg konver Kalcium	53	55
1233	Ägg konver Kalium	127	132
1233	Ägg konver Magnesium	14	12
1233	Ägg konver Natrium	984	987
1233	Ägg konver Selen	24	22,7
1233	Ägg konver Zink	0,3	1,31
1233	Ägg konver Retinolekvi	208	305
1233	Ägg konver Retinol	284	233
1233	Ägg konver Vitamin D	2,4	2,33
1233	Ägg konver Vitamin E	3,8	7,17

1233	Ägg konver $\alpha$ -Tokofero	3,8	7,17
1233	Ägg konver Karoten	42	0
1233	Ägg konver Vitamin K		30
1233	Ägg konver Tiamin	0,07	0,08
1233	Ägg konver Niacinekviv	3,2	3,1
1233	Ägg konver Vitamin B1	1,28	1,25
1233	Ägg konver Vitamin B6	0,1	0,08
1233	Ägg konver Folat	33	60
1234	Äggröra m Mättade fe	2,7	2,6
1234	Äggröra m Enkelomätl	3,8	3,6
1234	Äggröra m Fleromätta	1,3	1,4
1234	Äggröra m Fettsyra 16	1,6	1,5
1234	Äggröra m Fettsyra 18	0,6	0,6
1234	Äggröra m Fettsyra 20	0	0
1234	Äggröra m Fettsyra 16	0,2	0,1
1234	Äggröra m Fettsyra 18	3,6	3,4
1234	Äggröra m Fettsyra 18	0,9	1
1234	Äggröra m Fettsyra 18	0,2	0,3
1234	Äggröra m Fettsyra 20	0,1	0,1
1234	Äggröra m Fettsyra 22	0	0
1234	Äggröra m Fettsyra 22	0,1	0
1234	Äggröra m Transfettsy	0,1	0,1
1234	Äggröra m Kolesterol	186,1	152,9
1234	Äggröra m Monosackä	0,1	0
1234	Äggröra m Energi (kJ)	543	537
1234	Äggröra m Energi (kca	130	128
1234	Äggröra m Aska	1,7	1,6
1234	Äggröra m Vatten	76,6	76,5
1234	Äggröra m Kolhydrat	5,2	5,2
1234	Äggröra m Protein	7,9	7,7
1234	Äggröra m Fett	8,7	8,6
1234	Äggröra m Fosfor	148	141
1234	Äggröra m Jod	55	58
1234	Äggröra m Järn	0,88	0,79
1234	Äggröra m Kalcium	97	98
1234	Äggröra m Kalium	161	163
1234	Äggröra m Magnesium	14	14
1234	Äggröra m Natrium	393	396
1234	Äggröra m Selen	11,6	11
1234	Äggröra m Zink	0,43	0,87
1234	Äggröra m Retinolekvi	106	138
1234	Äggröra m Retinol	127	116
1234	Äggröra m Vitamin D	0,91	0,89
1234	Äggröra m Vitamin E	1,42	2,93
1234	Äggröra m $\alpha$ -Tokofero	1,42	2,93
1234	Äggröra m Karoten	27	9
1234	Äggröra m Vitamin K	0	13
1234	Äggröra m Tiamin	0,06	0,07
1234	Äggröra m Niacinekviv	2,1	2
1234	Äggröra m Vitamin B1	0,78	0,77

1234 Äggröra m Vitamin B6	0,07	0,06
1234 Äggröra m Folat	17	29
1235 Skinklåda (  Mättade fe	1,8	1,8
1235 Skinklåda (  Enkelomät	1,3	1,3
1235 Skinklåda (  Fleromätta	0,3	0,3
1235 Skinklåda (  Fettsyra 16	1	0,9
1235 Skinklåda (  Fettsyra 18	0,4	0,4
1235 Skinklåda (  Fettsyra 16	0,1	0,1
1235 Skinklåda (  Fettsyra 18	1,2	1,2
1235 Skinklåda (  Fettsyra 18	0,2	0,3
1235 Skinklåda (  Fettsyra 18	0	0
1235 Skinklåda (  Fettsyra 20	0	0
1235 Skinklåda (  Fettsyra 22	0	0
1235 Skinklåda (  Fettsyra 22	0	0
1235 Skinklåda (  Kolesterol	82,9	70,1
1235 Skinklåda (  Monosacke	0,8	0,7
1235 Skinklåda (  Energi (kJ)	433	430
1235 Skinklåda (  Energi (kca	103	103
1235 Skinklåda (  Aska	1,8	1,8
1235 Skinklåda (  Vatten	77	77
1235 Skinklåda (  Protein	7,8	7,7
1235 Skinklåda (  Fett	4	3,9
1235 Skinklåda (  Fosfor	129	127
1235 Skinklåda (  Jod	28	30
1235 Skinklåda (  Järn	0,65	0,61
1235 Skinklåda (  Kalcium	92	92
1235 Skinklåda (  Kalium	323	324
1235 Skinklåda (  Magnesium	21	21
1235 Skinklåda (  Natrium	357	358
1235 Skinklåda (  Selen	5,8	5,6
1235 Skinklåda (  Zink	0,87	1,03
1235 Skinklåda (  Retinolekvi	59	63
1235 Skinklåda (  Retinol	55	59
1235 Skinklåda (  Vitamin D	0,44	0,44
1235 Skinklåda (  Vitamin E	0,46	1,09
1235 Skinklåda (  $\alpha$ -Tokofero	0,46	1,09
1235 Skinklåda (  Karoten	55	48
1235 Skinklåda (  Vitamin K	0	5
1235 Skinklåda (  Tiamin	0,07	0,08
1235 Skinklåda (  Niacinekviv	2,7	2,7
1235 Skinklåda (  Vitamin B1	0,47	0,47
1235 Skinklåda (  Vitamin B6	0,1	0,1
1235 Skinklåda (  Folat	15	20
1236 Torsksufflé Mättade fe	1,4	1,4
1236 Torsksufflé Enkelomät	3	2,8
1236 Torsksufflé Fleromätta	1,3	1,3
1236 Torsksufflé Fettsyra 16	0,9	0,8
1236 Torsksufflé Fettsyra 18	0,3	0,3
1236 Torsksufflé Fettsyra 20	0	0
1236 Torsksufflé Fettsyra 16	0,1	0,1



1236	Torsksufflé Fettsyra 18	2,8	2,7
1236	Torsksufflé Fettsyra 18	0,8	0,8
1236	Torsksufflé Fettsyra 18	0,3	0,3
1236	Torsksufflé Fettsyra 20	0	0
1236	Torsksufflé Fettsyra 22	0	0
1236	Torsksufflé Fettsyra 22	0,1	0,1
1236	Torsksufflé Transfett	0	0
1236	Torsksufflé Kolesterol	126,9	108
1236	Torsksufflé Monosackarid	0,1	0
1236	Torsksufflé Energi (kJ)	526	524
1236	Torsksufflé Energi (kcal)	126	125
1236	Torsksufflé Aska	2,1	2,1
1236	Torsksufflé Vatten	74,1	74
1236	Torsksufflé Kolhydrat	5,1	5,2
1236	Torsksufflé Protein	12,4	12,3
1236	Torsksufflé Fett	6,2	6,1
1236	Torsksufflé Fosfor	174	170
1236	Torsksufflé Jod	86	88
1236	Torsksufflé Järn	0,62	0,57
1236	Torsksufflé Kalcium	66	66
1236	Torsksufflé Kalium	257	259
1236	Torsksufflé Magnesium	22	21
1236	Torsksufflé Natrium	493	493
1236	Torsksufflé Selen	18,8	18,4
1236	Torsksufflé Zink	0,45	0,7
1236	Torsksufflé Retinolekvid	61	92
1236	Torsksufflé Retinol	87	67
1236	Torsksufflé Vitamin D	1,28	1,25
1236	Torsksufflé Vitamin E	1,6	2,39
1236	Torsksufflé $\alpha$ -Tokoferol	1,6	2,39
1236	Torsksufflé Karoten	13	3
1236	Torsksufflé Vitamin K	0	7
1236	Torsksufflé Tiamin	0,06	0,06
1236	Torsksufflé Niacin	3,6	3,6
1236	Torsksufflé Vitamin B1	0,72	0,72
1236	Torsksufflé Vitamin B6	0,13	0,13
1236	Torsksufflé Folat	14	21
1250	Stillahavs lax Vitamin D	1,25	12,5
1257	Lake Energi (kJ)	314	297
1257	Lake Energi (kcal)	75	71
1260	Makrill Mättade fett	4,1	
1260	Makrill Enkelomättade fett	5,1	
1260	Makrill Fleromättade fett	4	
1260	Makrill Fettsyra 4:1	0	
1260	Makrill Fettsyra 18	0,2	
1260	Makrill Fettsyra 20	0,2	
1260	Makrill Fettsyra 20	0,8	
1260	Makrill Fettsyra 22	0,2	
1260	Makrill Fettsyra 22	1,7	
1260	Makrill Energi (kJ)	925	901

1260 Makrill	Energi (kca	221	215
1260 Makrill	Retinolekvi	40	
1305 Abborrfilé	Mättade fe	0,8	0,8
1305 Abborrfilé	Enkelomät	3	3
1305 Abborrfilé	Fleromätta	1,6	1,6
1305 Abborrfilé	Fettsyra 16	0,5	0,4
1305 Abborrfilé	Fettsyra 18	0,2	0,2
1305 Abborrfilé	Fettsyra 20	0	0
1305 Abborrfilé	Fettsyra 16	0,1	0
1305 Abborrfilé	Fettsyra 18	2,9	2,9
1305 Abborrfilé	Fettsyra 18	0,9	1
1305 Abborrfilé	Fettsyra 18	0,4	0,4
1305 Abborrfilé	Fettsyra 20	0	0
1305 Abborrfilé	Fettsyra 22	0	0
1305 Abborrfilé	Fettsyra 22	0,1	0,1
1305 Abborrfilé	Transfettsy	0	0
1305 Abborrfilé	Kolesterol	95,2	90,2
1305 Abborrfilé	Monosacka	0,1	0,1
1305 Abborrfilé	Energi (kJ)	599	602
1305 Abborrfilé	Energi (kca	143	144
1305 Abborrfilé	Aska	2	2
1305 Abborrfilé	Vatten	69,4	69,3
1305 Abborrfilé	Kolhydrat	3,8	3,8
1305 Abborrfilé	Protein	18,7	18,7
1305 Abborrfilé	Fett	5,7	5,9
1305 Abborrfilé	Fosfor	216	215
1305 Abborrfilé	Jod	54	54
1305 Abborrfilé	Järn	0,44	0,42
1305 Abborrfilé	Kalcium	21	21
1305 Abborrfilé	Kalium	364	364
1305 Abborrfilé	Magnesium	28	28
1305 Abborrfilé	Natrium	450	447
1305 Abborrfilé	Selen	40,3	40,2
1305 Abborrfilé	Zink	0,55	0,62
1305 Abborrfilé	Retinolekvi	27	66
1305 Abborrfilé	Retinol	68	29
1305 Abborrfilé	Vitamin D	19,36	19,31
1305 Abborrfilé	Vitamin E	1,87	1,91
1305 Abborrfilé	α-Tokofero	1,87	1,91
1305 Abborrfilé	Karoten	3	0
1305 Abborrfilé	Vitamin K	0	2
1305 Abborrfilé	Tiamin	0,13	0,13
1305 Abborrfilé	Niacinekviv	8,2	8,2
1305 Abborrfilé	Vitamin B1	2,68	2,68
1305 Abborrfilé	Vitamin B6	0,34	0,34
1305 Abborrfilé	Folat	12	14
1307 Fiskpanette	Fettsyra 20	0,1	0
1307 Fiskpanette	Fettsyra 16	0	0
1307 Fiskpanette	Transfettsyror		0
1307 Fiskpanette	Energi (kJ)	985	990

1307 Fiskpanette	Energi (kca)	235	237
1307 Fiskpanette	Aska	1,5	1,5
1307 Fiskpanette	Vatten	56,7	56,5
1307 Fiskpanette	Kolhydrat	14,3	14,4
1307 Fiskpanette	Fett	13,9	14,1
1307 Fiskpanette	Natrium	339	335
1307 Fiskpanette	Retinolekvi	2	46
1307 Fiskpanette	Retinol	51	2
1307 Fiskpanette	Vitamin D	1,36	1,3
1307 Fiskpanette	Vitamin E	1,97	1,73
1307 Fiskpanette	$\alpha$ -Tokofero	1,97	1,73
1309 Regnbågsla	Fettsyra 20	0	0
1309 Regnbågsla	Fettsyra 16	0,7	0,6
1309 Regnbågsla	Transfettsy	0	0
1309 Regnbågsla	Energi (kJ)	972	977
1309 Regnbågsla	Energi (kca)	232	233
1309 Regnbågsla	Aska	2,3	2,3
1309 Regnbågsla	Vatten	58,5	58,4
1309 Regnbågsla	Kolhydrat	2,6	2,6
1309 Regnbågsla	Fett	15,3	15,5
1309 Regnbågsla	Natrium	448	444
1309 Regnbågsla	Retinolekvi	33	73
1309 Regnbågsla	Retinol	78	33
1309 Regnbågsla	Vitamin D	15,65	15,59
1309 Regnbågsla	Vitamin E	3,26	3,04
1309 Regnbågsla	$\alpha$ -Tokofero	3,26	3,04
1311 Gädda pan	Mättade fe	1,1	1
1311 Gädda pan	Enkelomätl	4,1	4
1311 Gädda pan	Fleromätta	2	2
1311 Gädda pan	Fettsyra 16	0,6	0,6
1311 Gädda pan	Fettsyra 18	0,2	0,2
1311 Gädda pan	Fettsyra 20	0	0
1311 Gädda pan	Fettsyra 16	0,1	0
1311 Gädda pan	Fettsyra 18	4	4
1311 Gädda pan	Fettsyra 18	1,3	1,3
1311 Gädda pan	Fettsyra 18	0,5	0,5
1311 Gädda pan	Fettsyra 20	0	0
1311 Gädda pan	Fettsyra 22	0	0
1311 Gädda pan	Fettsyra 22	0,1	0,1
1311 Gädda pan	Transfettsy	0	0,1
1311 Gädda pan	Kolesterol	94,5	86,6
1311 Gädda pan	Monosacke	0,2	0,1
1311 Gädda pan	Energi (kJ)	796	800
1311 Gädda pan	Energi (kca)	190	191
1311 Gädda pan	Aska	3,1	3,1
1311 Gädda pan	Vatten	58,8	58,6
1311 Gädda pan	Kolhydrat	5,6	5,6
1311 Gädda pan	Protein	24,5	24,5
1311 Gädda pan	Fett	7,4	7,7
1311 Gädda pan	Fosfor	302	301

1311 Gädpa pan Jod	86	87
1311 Gädpa pan Järn	0,57	0,55
1311 Gädpa pan Kalcium	63	64
1311 Gädpa pan Kalium	548	548
1311 Gädpa pan Magnesium	39	39
1311 Gädpa pan Natrium	694	690
1311 Gädpa pan Selen	24,4	24,3
1311 Gädpa pan Zink	1,01	1,12
1311 Gädpa pan Retinolekvi	21	75
1311 Gädpa pan Retinol	77	24
1311 Gädpa pan Vitamin D	6,73	6,66
1311 Gädpa pan Vitamin E	2,25	2,35
1311 Gädpa pan $\alpha$ -Tokofero	2,25	2,35
1311 Gädpa pan Karoten	4	0
1311 Gädpa pan Vitamin K	1	4
1311 Gädpa pan Tiamin	0,08	0,08
1311 Gädpa pan Niacinekviv	8	8
1311 Gädpa pan Vitamin B1	1,8	1,79
1311 Gädpa pan Vitamin B6	0,28	0,28
1311 Gädpa pan Folat	15	18
1313 Hälleföndr Mättade fe	1,7	1,7
1313 Hälleföndr Enkelomät	5	4,9
1313 Hälleföndr Fleromätta	3	3
1313 Hälleföndr Fettsyra 16	1	1
1313 Hälleföndr Fettsyra 18	0,3	0,3
1313 Hälleföndr Fettsyra 20	0	0
1313 Hälleföndr Fettsyra 16	0,4	0,4
1313 Hälleföndr Fettsyra 18	4,1	4
1313 Hälleföndr Fettsyra 18	1,1	1,1
1313 Hälleföndr Fettsyra 18	0,4	0,4
1313 Hälleföndr Fettsyra 20	0,1	0,1
1313 Hälleföndr Fettsyra 22	0,1	0,1
1313 Hälleföndr Fettsyra 22	0,8	0,8
1313 Hälleföndr Transfettsy	0	0
1313 Hälleföndr Kolesterol	80,3	74,2
1313 Hälleföndr Monosack	0,1	0,1
1313 Hälleföndr Energi (kJ)	785	788
1313 Hälleföndr Energi (kca	188	188
1313 Hälleföndr Aska	2,7	2,7
1313 Hälleföndr Vatten	63,2	63,1
1313 Hälleföndr Kolhydrat	4,1	4,2
1313 Hälleföndr Protein	19,3	19,3
1313 Hälleföndr Fett	10,3	10,5
1313 Hälleföndr Fosfor	227	226
1313 Hälleföndr Jod	76	77
1313 Hälleföndr Järn	0,93	0,91
1313 Hälleföndr Kalcium	21	21
1313 Hälleföndr Kalium	406	406
1313 Hälleföndr Magnesium	27	27
1313 Hälleföndr Natrium	557	554

1313 Hälleflundr Selen	39	38,9
1313 Hälleflundr Zink	0,58	0,66
1313 Hälleflundr Retinolekvi	16	59
1313 Hälleflundr Retinol	90	47
1313 Hälleflundr Vitamin D	9,21	9,16
1313 Hälleflundr Vitamin E	2,02	2,09
1313 Hälleflundr $\alpha$ -Tokofero	2,02	2,09
1313 Hälleflundr Karoten	4	1
1313 Hälleflundr Vitamin K	0	3
1313 Hälleflundr Tiamin	0,08	0,08
1313 Hälleflundr Niacinekviv	11,6	11,6
1313 Hälleflundr Vitamin B1	0,91	0,9
1313 Hälleflundr Vitamin B6	0,32	0,32
1313 Hälleflundr Folat	13	16
1315 Kolja paner Mättade fe	0,9	0,9
1315 Kolja paner Enkelomät	3,3	3,2
1315 Kolja paner Fleromätta	1,7	1,7
1315 Kolja paner Fettsyra 16	0,5	0,5
1315 Kolja paner Fettsyra 18	0,2	0,2
1315 Kolja paner Fettsyra 20	0	0
1315 Kolja paner Fettsyra 16	0	0
1315 Kolja paner Fettsyra 18	3,2	3,2
1315 Kolja paner Fettsyra 18	1	1
1315 Kolja paner Fettsyra 18	0,4	0,4
1315 Kolja paner Fettsyra 20	0	0
1315 Kolja paner Fettsyra 22	0	0
1315 Kolja paner Fettsyra 22	0,1	0,1
1315 Kolja paner Transfettsy	0	0
1315 Kolja paner Kolesterol	83,5	77,5
1315 Kolja paner Monosacke	0,1	0,1
1315 Kolja paner Energi (kJ)	628	631
1315 Kolja paner Energi (kca	150	151
1315 Kolja paner Aska	2,4	2,4
1315 Kolja paner Vatten	68	67,8
1315 Kolja paner Kolhydrat	5,4	5,4
1315 Kolja paner Protein	17,5	17,4
1315 Kolja paner Fett	6,2	6,5
1315 Kolja paner Fosfor	219	218
1315 Kolja paner Jod	56	57
1315 Kolja paner Järn	0,72	0,7
1315 Kolja paner Kalcium	40	40
1315 Kolja paner Kalium	291	292
1315 Kolja paner Magnesium	26	26
1315 Kolja paner Natrium	557	553
1315 Kolja paner Selen	19	18,9
1315 Kolja paner Zink	0,39	0,47
1315 Kolja paner Retinolekvi	19	61
1315 Kolja paner Retinol	63	21
1315 Kolja paner Vitamin D	1,26	1,21
1315 Kolja paner Vitamin E	1,68	1,75

1315 Kolja paner $\alpha$ -Tokofero	1,68	1,75
1315 Kolja paner Karoten	3	0
1315 Kolja paner Vitamin K	0	3
1315 Kolja paner Tiamin	0,05	0,05
1315 Kolja paner Niacinekviv	6	5,9
1315 Kolja paner Vitamin B1	1,04	1,04
1315 Kolja paner Vitamin B6	0,14	0,14
1315 Kolja paner Folat	12	14
1318 Makrill kok Mättade fe	4,4	0
1318 Makrill kok Enkelomät	5,6	0
1318 Makrill kok Fleromätta	4,4	0
1318 Makrill kok Fettsyra 18	0,2	0
1318 Makrill kok Fettsyra 20	0,2	0
1318 Makrill kok Fettsyra 20	0,9	0
1318 Makrill kok Fettsyra 22	0,2	0
1318 Makrill kok Fettsyra 22	1,8	0
1318 Makrill kok Energi (kJ) 1 011		985
1318 Makrill kok Energi (kca	242	235
1318 Makrill kok Retinolekvi	43	0
1319 Makrill pan Mättade fe	4,5	0,6
1319 Makrill pan Enkelomät	7,8	2,9
1319 Makrill pan Fleromätta	5,3	1,4
1319 Makrill pan Fettsyra 20	0,1	0
1319 Makrill pan Fettsyra 16	0,6	0,6
1319 Makrill pan Fettsyra 18	0,6	0,4
1319 Makrill pan Fettsyra 20	0,2	0
1319 Makrill pan Fettsyra 20	0,8	0
1319 Makrill pan Fettsyra 22	0,2	0
1319 Makrill pan Fettsyra 22	1,6	0
1319 Makrill pan Transfettsy	0	0
1319 Makrill pan Energi (kJ) 1 172		1 154
1319 Makrill pan Energi (kca	280	276
1319 Makrill pan Aska	3,8	3,8
1319 Makrill pan Vatten	50	49,9
1319 Makrill pan Kolhydrat	5,1	5,1
1319 Makrill pan Fett	19,4	19,6
1319 Makrill pan Natrium	468	464
1319 Makrill pan Retinolekvi	38	41
1319 Makrill pan Retinol	84	38
1319 Makrill pan Vitamin D	12,82	12,77
1319 Makrill pan Vitamin E	1,48	1,25
1319 Makrill pan $\alpha$ -Tokofero	1,48	1,25
1320 Makrill opa Mättade fe	4,5	0
1320 Makrill opa Enkelomät	5,6	0
1320 Makrill opa Fleromätta	4,4	0
1320 Makrill opa Fettsyra 18	0,2	0
1320 Makrill opa Fettsyra 20	0,2	0
1320 Makrill opa Fettsyra 20	0,9	0
1320 Makrill opa Fettsyra 22	0,2	0
1320 Makrill opa Fettsyra 22	1,8	0

1320 Makrill opa Energi (kJ) 1 016		990
1320 Makrill opa Energi (kca	243	237
1320 Makrill opa Retinolekvi	43	0
1323 Rödspättaf Mättade fe	0,9	0,9
1323 Rödspättaf Enkelomätl	3,3	3,2
1323 Rödspättaf Fleromätta	1,7	1,7
1323 Rödspättaf Fettsyra 16	0,5	0,5
1323 Rödspättaf Fettsyra 18	0,2	0,2
1323 Rödspättaf Fettsyra 20	0	0
1323 Rödspättaf Fettsyra 16	0,1	0,1
1323 Rödspättaf Fettsyra 18	3,2	3,1
1323 Rödspättaf Fettsyra 18	1	1
1323 Rödspättaf Fettsyra 18	0,4	0,4
1323 Rödspättaf Fettsyra 20	0	0
1323 Rödspättaf Fettsyra 22	0	0
1323 Rödspättaf Fettsyra 22	0,1	0,1
1323 Rödspättaf Transfettsy	0	0
1323 Rödspättaf Kolesterol	96,1	87,6
1323 Rödspättaf Monosacke	0,1	0,1
1323 Rödspättaf Energi (kJ)	702	704
1323 Rödspättaf Energi (kca	168	168
1323 Rödspättaf Aska	2,2	2,2
1323 Rödspättaf Vatten	63,8	63,7
1323 Rödspättaf Kolhydrat	6,2	6,2
1323 Rödspättaf Protein	21,1	21,1
1323 Rödspättaf Fett	6,3	6,4
1323 Rödspättaf Fosfor	202	200
1323 Rödspättaf Jod	76	76
1323 Rödspättaf Järn	0,41	0,39
1323 Rödspättaf Kalcium	21	21
1323 Rödspättaf Kalium	399	399
1323 Rödspättaf Magnesium	27	27
1323 Rödspättaf Natrium	507	504
1323 Rödspättaf Selen	28,7	28,5
1323 Rödspättaf Zink	0,52	0,63
1323 Rödspättaf Retinolekvi	23	64
1323 Rödspättaf Retinol	65	26
1323 Rödspättaf Vitamin D	2,44	2,39
1323 Rödspättaf Vitamin E	1,72	1,92
1323 Rödspättaf α-Tokofero	1,72	1,92
1323 Rödspättaf Karoten	5	0
1323 Rödspättaf Vitamin K	1	4
1323 Rödspättaf Tiamin	0,32	0,32
1323 Rödspättaf Niacinekviv	9	9
1323 Rödspättaf Vitamin B1	0,67	0,67
1323 Rödspättaf Vitamin B6	0,23	0,22
1323 Rödspättaf Folat	14	17
1326 Sik panerac Mättade fe	0,9	0,9
1326 Sik panerac Enkelomätl	3,4	3,3
1326 Sik panerac Fleromätta	1,7	1,7

1326 Sik panerac Fettsyra 16	0,5	0,5
1326 Sik panerac Fettsyra 18	0,2	0,2
1326 Sik panerac Fettsyra 20	0	0
1326 Sik panerac Fettsyra 16	0,1	0,1
1326 Sik panerac Fettsyra 18	3,3	3,2
1326 Sik panerac Fettsyra 18	1	1,1
1326 Sik panerac Fettsyra 18	0,4	0,4
1326 Sik panerac Fettsyra 20	0	0
1326 Sik panerac Fettsyra 22	0	0
1326 Sik panerac Fettsyra 22	0,1	0,1
1326 Sik panerac Transfett	0	0
1326 Sik panerac Kolesterol	76,6	70,3
1326 Sik panerac Monosackarid	0,1	0,1
1326 Sik panerac Energi (kJ)	664	667
1326 Sik panerac Energi (kcal)	159	159
1326 Sik panerac Aska	2,5	2,5
1326 Sik panerac Vatten	65,8	65,7
1326 Sik panerac Kolhydrat	4,5	4,5
1326 Sik panerac Protein	20,3	20,3
1326 Sik panerac Fett	6,3	6,5
1326 Sik panerac Fosfor	251	250
1326 Sik panerac Jod	68	69
1326 Sik panerac Järn	0,49	0,47
1326 Sik panerac Kalcium	20	20
1326 Sik panerac Kalium	461	461
1326 Sik panerac Magnesium	31	31
1326 Sik panerac Natrium	558	554
1326 Sik panerac Selen	24,3	24,2
1326 Sik panerac Zink	0,47	0,56
1326 Sik panerac Retinolekval	17	60
1326 Sik panerac Retinol	62	19
1326 Sik panerac Vitamin D	7,82	7,76
1326 Sik panerac Vitamin E	1,76	1,84
1326 Sik panerac $\alpha$ -Tokoferol	1,76	1,84
1326 Sik panerac Karoten	3	0
1326 Sik panerac Vitamin K	1	3
1326 Sik panerac Tiamin	0,1	0,1
1326 Sik panerac Niacin	9,4	9,4
1326 Sik panerac Vitamin B1	2,55	2,54
1326 Sik panerac Vitamin B6	0,38	0,38
1326 Sik panerac Folat	12	15
1328 Sill panerac Fettsyra 20	0	0
1328 Sill panerac Fettsyra 16	1	1
1328 Sill panerac Transfett	0	0
1328 Sill panerac Energi (kJ)	1 205	1 211
1328 Sill panerac Energi (kcal)	288	289
1328 Sill panerac Aska	2,6	2,6
1328 Sill panerac Vatten	52,9	52,8
1328 Sill panerac Kolhydrat	4,2	4,2
1328 Sill panerac Fett	22,9	23



1328 Sill paneraç Natrium	587	582
1328 Sill paneraç Retinolekvi	35	79
1328 Sill paneraç Retinol	84	35
1328 Sill paneraç Vitamin D	12,16	12,1
1328 Sill paneraç Vitamin E	2,31	2,07
1328 Sill paneraç $\alpha$ -Tokofero	2,31	2,07
1330 Strömming Fettsyra 20	0	0
1330 Strömming Fettsyra 16	0,7	0,7
1330 Strömming Transfettsy	0	0
1330 Strömming Energi (kJ)	860	865
1330 Strömming Energi (kca)	206	207
1330 Strömming Aska	2,5	2,5
1330 Strömming Vatten	63,1	63
1330 Strömming Kolhydrat	3,4	3,4
1330 Strömming Fett	14	14,1
1330 Strömming Natrium	491	487
1330 Strömming Retinolekvi	11	54
1330 Strömming Retinol	58	11
1330 Strömming Vitamin D	9,65	9,59
1330 Strömming Vitamin E	3,19	2,95
1330 Strömming $\alpha$ -Tokofero	3,19	2,95
1336 Torsk pane Mättade fe	0,9	0,9
1336 Torsk pane Enkelomätl	3,2	3,1
1336 Torsk pane Fleromätta	1,7	1,7
1336 Torsk pane Fettsyra 16	0,6	0,5
1336 Torsk pane Fettsyra 18	0,2	0,2
1336 Torsk pane Fettsyra 20	0	0
1336 Torsk pane Fettsyra 16	0,1	0
1336 Torsk pane Fettsyra 18	3,1	3
1336 Torsk pane Fettsyra 18	1	1
1336 Torsk pane Fettsyra 18	0,4	0,4
1336 Torsk pane Fettsyra 20	0	0
1336 Torsk pane Fettsyra 22	0	0
1336 Torsk pane Fettsyra 22	0,2	0,2
1336 Torsk pane Transfettsy	0	0
1336 Torsk pane Kolesterol	87,4	79,1
1336 Torsk pane Monosacke	0,1	0,1
1336 Torsk pane Energi (kJ)	589	591
1336 Torsk pane Energi (kca)	141	141
1336 Torsk pane Aska	2,1	2
1336 Torsk pane Vatten	70,4	70,3
1336 Torsk pane Kolhydrat	4,5	4,6
1336 Torsk pane Protein	16,6	16,5
1336 Torsk pane Fett	6,1	6,2
1336 Torsk pane Fosfor	196	194
1336 Torsk pane Jod	92	93
1336 Torsk pane Järn	0,48	0,46
1336 Torsk pane Kalcium	23	23
1336 Torsk pane Kalium	332	333
1336 Torsk pane Magnesium	29	29

1336 Torsk pane Natrium	445	442
1336 Torsk pane Selen	25,8	25,6
1336 Torsk pane Zink	0,46	0,56
1336 Torsk pane Retinolekvi	22	62
1336 Torsk pane Retinol	63	25
1336 Torsk pane Vitamin D	1,52	1,47
1336 Torsk pane Vitamin E	2,14	2,34
1336 Torsk pane $\alpha$ -Tokofero	2,14	2,34
1336 Torsk pane Karoten	5	0
1336 Torsk pane Vitamin K	0	3
1336 Torsk pane Tiamin	0,06	0,06
1336 Torsk pane Niacinekviv	5	5
1336 Torsk pane Vitamin B1	0,72	0,72
1336 Torsk pane Vitamin B6	0,18	0,18
1336 Torsk pane Folat	13	16
1339 Vitlingfilé p Mättade fe	0,9	0,9
1339 Vitlingfilé p Enkelomäti	3,3	3,3
1339 Vitlingfilé p Fleromätta	1,6	1,6
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 16	0,5	0,5
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 18	0,2	0,2
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 20	0	0
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 16	0,1	0
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 18	3,2	3,2
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 18	1	1
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 18	0,4	0,4
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 20	0	0
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 22	0	0
1339 Vitlingfilé p Fettsyra 22	0,1	0,1
1339 Vitlingfilé p Transfettsy	0	0
1339 Vitlingfilé p Kolesterol	76,8	70,6
1339 Vitlingfilé p Monosackar	0,1	0,1
1339 Vitlingfilé p Energi (kJ)	606	609
1339 Vitlingfilé p Energi (kcal)	145	146
1339 Vitlingfilé p Aska	2,4	2,4
1339 Vitlingfilé p Vatten	69,1	69
1339 Vitlingfilé p Kolhydrat	4,4	4,4
1339 Vitlingfilé p Protein	17,5	17,5
1339 Vitlingfilé p Fett	6,1	6,3
1339 Vitlingfilé p Fosfor	188	187
1339 Vitlingfilé p Jod	57	58
1339 Vitlingfilé p Järn	0,53	0,52
1339 Vitlingfilé p Kalcium	52	52
1339 Vitlingfilé p Kalium	348	349
1339 Vitlingfilé p Magnesium	26	26
1339 Vitlingfilé p Natrium	549	546
1339 Vitlingfilé p Selen	23,7	23,6
1339 Vitlingfilé p Zink	0,55	0,63
1339 Vitlingfilé p Retinolekvi	19	61
1339 Vitlingfilé p Retinol	63	21
1339 Vitlingfilé p Vitamin D	1,27	1,22

1339 Vitlingfilé p Vitamin E	1,52	1,61
1339 Vitlingfilé p $\alpha$ -Tokofero	1,52	1,61
1339 Vitlingfilé p Karoten	3	0
1339 Vitlingfilé p Vitamin K	0	3
1339 Vitlingfilé p Tiamin	0,06	0,06
1339 Vitlingfilé p Niacinekviv	5,1	5,1
1339 Vitlingfilé p Vitamin B1	0,69	0,69
1339 Vitlingfilé p Vitamin B6	0,14	0,14
1339 Vitlingfilé p Folat	13	15
1350 Böcklinglås Mättade fe	3,3	3,3
1350 Böcklinglås Enkelomätl	3,3	3,2
1350 Böcklinglås Fleromätta	2,6	2,6
1350 Böcklinglås Fettsyra 16	2,1	2,1
1350 Böcklinglås Fettsyra 18	0,3	0,3
1350 Böcklinglås Fettsyra 16	0,6	0,6
1350 Böcklinglås Fettsyra 18	2,5	2,5
1350 Böcklinglås Fettsyra 18	0,7	0,7
1350 Böcklinglås Fettsyra 18	0,3	0,3
1350 Böcklinglås Fettsyra 20	0,1	0,1
1350 Böcklinglås Fettsyra 22	0	0
1350 Böcklinglås Fettsyra 22	0,5	0,5
1350 Böcklinglås Kolesterol	125,3	113,3
1350 Böcklinglås Monosacke	0,3	0,3
1350 Böcklinglås Energi (kJ)	692	689
1350 Böcklinglås Energi (kca	165	165
1350 Böcklinglås Aska	2,9	2,9
1350 Böcklinglås Vatten	68,5	68,5
1350 Böcklinglås Protein	16,1	16
1350 Böcklinglås Fett	10,3	10,3
1350 Böcklinglås Fosfor	174	171
1350 Böcklinglås Jod	51	53
1350 Böcklinglås Järn	1,08	1,04
1350 Böcklinglås Kalcium	70	70
1350 Böcklinglås Kalium	317	318
1350 Böcklinglås Magnesium	25	24
1350 Böcklinglås Natrium	752	754
1350 Böcklinglås Selen	15,9	15,7
1350 Böcklinglås Zink	0,79	0,95
1350 Böcklinglås Retinolekvi	74	78
1350 Böcklinglås Retinol	73	78
1350 Böcklinglås Vitamin D	6,1	6,1
1350 Böcklinglås Vitamin E	0,52	1,1
1350 Böcklinglås $\alpha$ -Tokofero	0,52	1,1
1350 Böcklinglås Karoten	12	5
1350 Böcklinglås Vitamin K	0	5
1350 Böcklinglås Tiamin	0,03	0,03
1350 Böcklinglås Niacinekviv	5,8	5,8
1350 Böcklinglås Vitamin B1	7,07	7,06
1350 Böcklinglås Vitamin B6	0,18	0,18
1350 Böcklinglås Folat	17	21

1351 Fiskbullar ꝑ Mättade fe	1,1	1,1
1351 Fiskbullar ꝑ Enkelomäti	3,9	3,9
1351 Fiskbullar ꝑ Fleromätta	2	2,1
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 16	0,6	0,6
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 18	0,2	0,2
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 20	0	0
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 16	0,1	0
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 18	3,8	3,8
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 18	1,4	1,4
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 18	0,5	0,5
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 20	0	0
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 22	0	0
1351 Fiskbullar ꝑ Fettsyra 22	0	0
1351 Fiskbullar ꝑ Transfettsy	0	0,1
1351 Fiskbullar ꝑ Kolesterol	65,4	58,5
1351 Fiskbullar ꝑ Monosacke	0,2	0,1
1351 Fiskbullar ꝑ Energi (kJ)	597	600
1351 Fiskbullar ꝑ Energi (kca	143	143
1351 Fiskbullar ꝑ Aska	1,8	1,7
1351 Fiskbullar ꝑ Vatten	71,8	71,7
1351 Fiskbullar ꝑ Kolhydrat	11,2	11,2
1351 Fiskbullar ꝑ Protein	7,2	7,1
1351 Fiskbullar ꝑ Fett	7,4	7,7
1351 Fiskbullar ꝑ Fosfor	116	114
1351 Fiskbullar ꝑ Jod	2	3
1351 Fiskbullar ꝑ Järn	0,41	0,39
1351 Fiskbullar ꝑ Kalcium	55	55
1351 Fiskbullar ꝑ Kalium	199	200
1351 Fiskbullar ꝑ Magnesium	15	15
1351 Fiskbullar ꝑ Natrium	769	765
1351 Fiskbullar ꝑ Selen	18,3	18,1
1351 Fiskbullar ꝑ Zink	0,47	0,57
1351 Fiskbullar ꝑ Retinolekvi	51	95
1351 Fiskbullar ꝑ Retinol	97	53
1351 Fiskbullar ꝑ Vitamin D	0,97	0,91
1351 Fiskbullar ꝑ Vitamin E	1,59	1,69
1351 Fiskbullar ꝑ $\alpha$ -Tokofero	1,59	1,69
1351 Fiskbullar ꝑ Karoten	4	0
1351 Fiskbullar ꝑ Vitamin K	0	3
1351 Fiskbullar ꝑ Tiamin	0,05	0,05
1351 Fiskbullar ꝑ Niacinekviv	2,3	2,3
1351 Fiskbullar ꝑ Vitamin B1	0,52	0,52
1351 Fiskbullar ꝑ Vitamin B6	0,06	0,05
1351 Fiskbullar ꝑ Folat	9	12
1352 Fiskbullar i Fettsyra 20	0	0
1352 Fiskbullar i Fettsyra 16	0	0
1352 Fiskbullar i Transfettsy	0	0
1352 Fiskbullar i Energi (kJ)	370	371
1352 Fiskbullar i Energi (kca	88	89
1352 Fiskbullar i Aska	2,1	2,1

1352 Fiskbullar i Vatten	80,7	80,6
1352 Fiskbullar i Kolhydrat	7,5	7,5
1352 Fiskbullar i Fett	3,9	3,9
1352 Fiskbullar i Natrium	817	816
1352 Fiskbullar i Retinolekvi	37	50
1352 Fiskbullar i Retinol	51	36
1352 Fiskbullar i Vitamin D	0,4	0,38
1352 Fiskbullar i Vitamin E	0,53	0,45
1352 Fiskbullar i $\alpha$ -Tokofero	0,53	0,45
1354 Fisksoppa ( Fettsyra 20	0	0
1354 Fisksoppa ( Fettsyra 16	0	0
1354 Fisksoppa ( Transfettsy	0	0
1354 Fisksoppa ( Energi (kJ)	199	200
1354 Fisksoppa ( Energi (kca	48	48
1354 Fisksoppa ( Aska	1,8	1,8
1354 Fisksoppa ( Vatten	87,6	87,6
1354 Fisksoppa ( Kolhydrat	2,7	2,7
1354 Fisksoppa ( Fett	1,2	1,2
1354 Fisksoppa ( Natrium	414	414
1354 Fisksoppa ( Retinolekvi	69	76
1354 Fisksoppa ( Retinol	15	8
1354 Fisksoppa ( Vitamin D	0,31	0,31
1354 Fisksoppa ( Vitamin E	0,54	0,5
1354 Fisksoppa ( $\alpha$ -Tokofero	0,53	0,5
1356 Fiskpaté m Mättade fe	4,2	4,2
1356 Fiskpaté m Enkelomätl	2,9	2,9
1356 Fiskpaté m Fleromätta	1,1	1,1
1356 Fiskpaté m Fettsyra 16	2,1	2,1
1356 Fiskpaté m Fettsyra 18	0,7	0,7
1356 Fiskpaté m Fettsyra 16	0,3	0,3
1356 Fiskpaté m Fettsyra 18	2,4	2,4
1356 Fiskpaté m Fettsyra 18	0,3	0,3
1356 Fiskpaté m Fettsyra 18	0,1	0,1
1356 Fiskpaté m Fettsyra 20	0,1	0,1
1356 Fiskpaté m Fettsyra 22	0,1	0,1
1356 Fiskpaté m Fettsyra 22	0,4	0,4
1356 Fiskpaté m Kolesterol	120	110,9
1356 Fiskpaté m Monosacka	0,1	0
1356 Fiskpaté m Energi (kJ)	675	673
1356 Fiskpaté m Energi (kca	161	161
1356 Fiskpaté m Aska	3	3
1356 Fiskpaté m Vatten	68,7	68,7
1356 Fiskpaté m Protein	15,3	15,2
1356 Fiskpaté m Fett	9,3	9,3
1356 Fiskpaté m Fosfor	208	206
1356 Fiskpaté m Jod	90	91
1356 Fiskpaté m Järn	1,49	1,46
1356 Fiskpaté m Kalcium	79	79
1356 Fiskpaté m Kalium	285	286
1356 Fiskpaté m Magnesium	28	28

1356 Fiskpaté m Natrium	738	739
1356 Fiskpaté m Selen	21,5	21,3
1356 Fiskpaté m Zink	0,91	1,03
1356 Fiskpaté m Retinolekvi	91	94
1356 Fiskpaté m Retinol	81	85
1356 Fiskpaté m Vitamin D	4,48	4,48
1356 Fiskpaté m Vitamin E	1,03	1,48
1356 Fiskpaté m $\alpha$ -Tokofero	1,03	1,48
1356 Fiskpaté m Karoten	121	116
1356 Fiskpaté m Vitamin K	1	4
1356 Fiskpaté m Tiamin	0,09	0,09
1356 Fiskpaté m Niacinekviv	5,5	5,5
1356 Fiskpaté m Vitamin B1	2,85	2,85
1356 Fiskpaté m Vitamin B6	0,33	0,33
1356 Fiskpaté m Folat	13	16
1357 Fiskfärs kol Mättade fe	6,7	6,7
1357 Fiskfärs kol Enkelomätl	3,2	3,1
1357 Fiskfärs kol Fleromätta	0,6	0,6
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 16	3,2	3,1
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 18	1,2	1,2
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 16	0,2	0,1
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 18	2,9	2,8
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 18	0,3	0,4
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 18	0,1	0,1
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 20	0	0
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 22	0	0
1357 Fiskfärs kol Fettsyra 22	0,1	0,1
1357 Fiskfärs kol Kolesterol	163,1	145,9
1357 Fiskfärs kol Monosacke	0,1	0
1357 Fiskfärs kol Energi (kJ)	884	880
1357 Fiskfärs kol Energi (kca	211	210
1357 Fiskfärs kol Aska	4	4
1357 Fiskfärs kol Vatten	58	57,9
1357 Fiskfärs kol Protein	21,3	21,2
1357 Fiskfärs kol Fett	11,9	11,8
1357 Fiskfärs kol Fosfor	287	284
1357 Fiskfärs kol Jod	159	161
1357 Fiskfärs kol Järn	0,67	0,62
1357 Fiskfärs kol Kalcium	106	106
1357 Fiskfärs kol Kalium	482	484
1357 Fiskfärs kol Magnesiur	36	36
1357 Fiskfärs kol Natrium	1 023	1 025
1357 Fiskfärs kol Selen	27,3	27
1357 Fiskfärs kol Zink	0,85	1,08
1357 Fiskfärs kol Retinolekvi	127	133
1357 Fiskfärs kol Retinol	122	129
1357 Fiskfärs kol Vitamin D	3,19	3,2
1357 Fiskfärs kol Vitamin E	1,29	2,13
1357 Fiskfärs kol $\alpha$ -Tokofero	1,29	2,13
1357 Fiskfärs kol Karoten	52	42

1357 Fiskfärs kol Vitamin K	1	8
1357 Fiskfärs kol Tiamin	0,08	0,08
1357 Fiskfärs kol Niacinekviv	6,5	6,4
1357 Fiskfärs kol Vitamin B1	1,45	1,44
1357 Fiskfärs kol Vitamin B6	0,25	0,25
1357 Fiskfärs kol Folat	17	24
1358 Fiskgratäng Fettsyra 20	0	0
1358 Fiskgratäng Fettsyra 16	0	0
1358 Fiskgratäng Transfettsy	0	0
1358 Fiskgratäng Energi (kJ)	418	419
1358 Fiskgratäng Energi (kca)	100	100
1358 Fiskgratäng Aska	1,5	1,5
1358 Fiskgratäng Vatten	77,2	77,2
1358 Fiskgratäng Kolhydrat	8,7	8,7
1358 Fiskgratäng Fett	3,1	3,1
1358 Fiskgratäng Natrium	249	248
1358 Fiskgratäng Retinolekvi	14	22
1358 Fiskgratäng Retinol	22	14
1358 Fiskgratäng Vitamin D	0,42	0,41
1358 Fiskgratäng Vitamin E	0,5	0,46
1358 Fiskgratäng $\alpha$ -Tokofero	0,5	0,46
1359 Fiskgratäng Fettsyra 20	0	0
1359 Fiskgratäng Fettsyra 16	0	0
1359 Fiskgratäng Transfettsy	0	0
1359 Fiskgratäng Energi (kJ)	454	455
1359 Fiskgratäng Energi (kca)	108	109
1359 Fiskgratäng Aska	2,2	2,2
1359 Fiskgratäng Vatten	73,9	73,9
1359 Fiskgratäng Kolhydrat	11,1	11,1
1359 Fiskgratäng Fett	2,7	2,7
1359 Fiskgratäng Natrium	519	518
1359 Fiskgratäng Retinolekvi	20	31
1359 Fiskgratäng Retinol	29	16
1359 Fiskgratäng Vitamin D	0,48	0,46
1359 Fiskgratäng Vitamin E	0,67	0,61
1359 Fiskgratäng $\alpha$ -Tokofero	0,67	0,61
1361 Sillbullar (b Fettsyra 20	0	0
1361 Sillbullar (b Fettsyra 16	0,2	0,2
1361 Sillbullar (b Transfettsy	0	0
1361 Sillbullar (b Energi (kJ)	703	708
1361 Sillbullar (b Energi (kca)	168	169
1361 Sillbullar (b Aska	1,5	1,5
1361 Sillbullar (b Vatten	67	66,9
1361 Sillbullar (b Kolhydrat	12,9	12,9
1361 Sillbullar (b Fett	8,9	9
1361 Sillbullar (b Natrium	290	286
1361 Sillbullar (b Retinolekvi	5	46
1361 Sillbullar (b Retinol	51	5
1361 Sillbullar (b Vitamin D	1,69	1,63
1361 Sillbullar (b Vitamin E	1,48	1,26

1361 Sillbullar (b $\alpha$ -Tokofero	1,48	1,26
1370 Fiskgryta r Fettsyra 20	0	0
1370 Fiskgryta r Fettsyra 16	0	0
1370 Fiskgryta r Transfettsy	0	0
1370 Fiskgryta r Energi (kJ)	437	441
1370 Fiskgryta r Energi (kca	104	105
1370 Fiskgryta r Aska	2	2
1370 Fiskgryta r Vatten	76,2	76,1
1370 Fiskgryta r Kolhydrat	2,7	2,8
1370 Fiskgryta r Fett	4,2	4,2
1370 Fiskgryta r Natrium	395	392
1370 Fiskgryta r Retinolekvi	73	105
1370 Fiskgryta r Retinol	38	2
1370 Fiskgryta r Vitamin D	0,95	0,91
1370 Fiskgryta r Vitamin E	1,34	1,16
1370 Fiskgryta r $\alpha$ -Tokofero	1,34	1,16
1383 Torskrom s Fettsyra 20	0,1	0,1
1383 Torskrom s Fettsyra 16	0,1	0,1
1383 Torskrom s Transfettsyror		0
1383 Torskrom s Energi (kJ)	678	683
1383 Torskrom s Energi (kca	162	163
1383 Torskrom s Aska	1,9	1,9
1383 Torskrom s Vatten	65,6	65,4
1383 Torskrom s Kolhydrat	2	2
1383 Torskrom s Fett	6,3	6,4
1383 Torskrom s Natrium	436	432
1383 Torskrom s Retinolekvi	0	41
1383 Torskrom s Retinol	46	0
1383 Torskrom s Vitamin D	4,54	4,48
1383 Torskrom s Vitamin E	11,07	10,84
1383 Torskrom s $\alpha$ -Tokofero	11,07	10,84
1391 Ostron kon Energi (kJ)	313	243
1391 Ostron kon Energi (kca	75	58
1391 Ostron kon Vatten	82	86,1
1391 Ostron kon Kolhydrat	5,1	0
1391 Ostron kon Protein	8,5	9,5
1391 Ostron kon Niacinekviv	2,4	2,5
1391 Ostron kon Vitamin B1	1,9	19
1392 Krabba blå Energi (kJ)	348	347
1392 Krabba blå Energi (kca	83	83
1394 Kräfte Mättade fe	0,1	0,2
1394 Kräfte Enkelomät	0,1	0,2
1394 Kräfte Fleromätta	0,2	0,3
1394 Kräfte Energi (kJ)	296	288
1394 Kräfte Energi (kca	71	69
1394 Kräfte Aska	1,2	1
1394 Kräfte Protein	14,6	14,9
1394 Kräfte Fett	0,5	1
1394 Kräfte Niacinekviv	4,6	4,6
1395 Räkor Energi (kJ)	349	409



1395 Råkor	Energi (kca	84	98
1395 Råkor	Vatten	79	76,6
1395 Råkor	Protein	18,1	20,3
1395 Råkor	Fett	0,8	1,7
1395 Råkor	Niacinekviv	6,5	6,9
1401 Råkor kokt: Energi (kJ)		464	449
1401 Råkor kokt: Energi (kca		111	107
1401 Råkor kokt: Vatten		70	70,9
1409 Hummerså Fettsyra 20		0	0
1409 Hummerså Fettsyra 16		0,1	0,1
1409 Hummerså Transfettsy		0,2	0,2
1409 Hummerså Energi (kJ)		563	565
1409 Hummerså Energi (kca		135	135
1409 Hummerså Aska		1,9	1,9
1409 Hummerså Vatten		76,7	76,6
1409 Hummerså Kolhydrat		3,2	3,2
1409 Hummerså Fett		9,9	10
1409 Hummerså Natrium		315	313
1409 Hummerså Retinolekvi		63	83
1409 Hummerså Retinol		81	59
1409 Hummerså Vitamin D		0,32	0,3
1409 Hummerså Vitamin E		1,32	1,21
1409 Hummerså $\alpha$ -Tokofero		1,32	1,21
1411 Råkstuvnin Fettsyra 20		0	0
1411 Råkstuvnin Fettsyra 16		0,1	0
1411 Råkstuvnin Transfettsy		0,1	0,1
1411 Råkstuvnin Energi (kJ)		489	490
1411 Råkstuvnin Energi (kca		117	117
1411 Råkstuvnin Aska		2,1	2,1
1411 Råkstuvnin Vatten		76,4	76,4
1411 Råkstuvnin Kolhydrat		5,1	5,1
1411 Råkstuvnin Fett		6,2	6,3
1411 Råkstuvnin Natrium		515	512
1411 Råkstuvnin Retinolekvi		27	59
1411 Råkstuvnin Retinol		60	25
1411 Råkstuvnin Vitamin D		0,68	0,63
1411 Råkstuvnin Vitamin E		1,49	1,32
1411 Råkstuvnin $\alpha$ -Tokofero		1,49	1,32
1412 Råksoppa ( Fettsyra 20		0	0
1412 Råksoppa ( Fettsyra 16		0	0
1412 Råksoppa ( Transfettsy		0	0,1
1412 Råksoppa ( Energi (kJ)		261	258
1412 Råksoppa ( Energi (kca		62	62
1412 Råksoppa ( Aska		1,9	1,9
1412 Råksoppa ( Vatten		85,9	86,1
1412 Råksoppa ( Kolhydrat		2,4	2,4
1412 Råksoppa ( Fett		2,8	2,8
1412 Råksoppa ( Natrium		429	428
1412 Råksoppa ( Retinolekvi		24	30
1412 Råksoppa ( Retinol		26	19

1412 Råksoppa ( Vitamin D	0,26	0,25
1412 Råksoppa ( Vitamin E	0,7	0,67
1412 Råksoppa ( $\alpha$ -Tokofero	0,7	0,67
1414 Skaldjurssa Energi (kJ)	242	238
1414 Skaldjurssa Energi (kca	58	57
1414 Skaldjurssa Vatten	84,5	84,7
1421 Fisksås pulv Energi (kJ)	467	468
1421 Fisksås pulv Energi (kca	112	112
1421 Fisksås pulv Kolhydrat	7,8	8,2
1421 Fisksås pulv Fibrer	0,2	0,1
1421 Fisksås pulv Magnesiurn	16	7
1421 Fisksås pulv Retinolekvi	44	43
1421 Fisksås pulv Karoten	56	23
1458 Nötlever p: Fettsyra 20	0	0
1458 Nötlever p: Fettsyra 16	0,1	0,1
1458 Nötlever p: Transfettsy	0	0
1458 Nötlever p: Energi (kJ)	887	891
1458 Nötlever p: Energi (kca	212	213
1458 Nötlever p: Aska	3,3	3,3
1458 Nötlever p: Vatten	53,5	53,4
1458 Nötlever p: Kolhydrat	10,6	10,6
1458 Nötlever p: Fett	7,7	7,8
1458 Nötlever p: Natrium	683	680
1458 Nötlever p: Retinolekvi 17 169	17 204	
1458 Nötlever p: Retinol 17 113	17 074	
1458 Nötlever p: Vitamin D	0,64	0,59
1458 Nötlever p: Vitamin E	1,95	1,76
1458 Nötlever p: $\alpha$ -Tokofero	1,95	1,76
1462 Hjärtgryta ( Fettsyra 20	0	0
1462 Hjärtgryta ( Fettsyra 16	0,1	0,1
1462 Hjärtgryta ( Transfettsy	0	0
1462 Hjärtgryta ( Energi (kJ)	404	406
1462 Hjärtgryta ( Energi (kca	97	97
1462 Hjärtgryta ( Aska	1,3	1,3
1462 Hjärtgryta ( Vatten	80,2	80,2
1462 Hjärtgryta ( Kolhydrat	4,3	4,3
1462 Hjärtgryta ( Fett	5,1	5,1
1462 Hjärtgryta ( Natrium	230	228
1462 Hjärtgryta ( Retinolekvi	120	134
1462 Hjärtgryta ( Retinol	18	3
1462 Hjärtgryta ( Vitamin D	0,63	0,61
1462 Hjärtgryta ( Vitamin E	0,66	0,58
1462 Hjärtgryta ( $\alpha$ -Tokofero	0,66	0,58
1463 Korvkaka le Mättade fe	1	1
1463 Korvkaka le Enkelomät	1	1
1463 Korvkaka le Fleromätta	0,5	0,5
1463 Korvkaka le Fettsyra 16	0,5	0,5
1463 Korvkaka le Fettsyra 18	0,2	0,2
1463 Korvkaka le Fettsyra 20	0	0
1463 Korvkaka le Fettsyra 16	0	0

1463 Korvkaka le Fettsyra 18	1	0,9
1463 Korvkaka le Fettsyra 18	0,3	0,3
1463 Korvkaka le Fettsyra 18	0,1	0,1
1463 Korvkaka le Fettsyra 20	0	0
1463 Korvkaka le Fettsyra 22	0	0
1463 Korvkaka le Fettsyra 22	0	0
1463 Korvkaka le Transfettsy	0	0
1463 Korvkaka le Kolesterol	73,2	68,6
1463 Korvkaka le Monosackarid	3	3
1463 Korvkaka le Energi (kJ)	375	375
1463 Korvkaka le Energi (kcal)	90	90
1463 Korvkaka le Aska	1,5	1,5
1463 Korvkaka le Vatten	79,4	79,4
1463 Korvkaka le Kolhydrat	10	10
1463 Korvkaka le Protein	5,6	5,6
1463 Korvkaka le Fett	2,8	2,8
1463 Korvkaka le Fosfor	111	110
1463 Korvkaka le Jod	38	38
1463 Korvkaka le Järn	2,45	2,43
1463 Korvkaka le Kalcium	47	47
1463 Korvkaka le Kalium	158	159
1463 Korvkaka le Magnesium	14	14
1463 Korvkaka le Natrium	317	317
1463 Korvkaka le Selen	6,9	6,8
1463 Korvkaka le Zink	1,11	1,17
1463 Korvkaka le Retinolekvi 2 070	2 078	
1463 Korvkaka le Retinol 2 071	2 065	
1463 Korvkaka le Vitamin D	0,21	0,2
1463 Korvkaka le Vitamin E	0,46	0,65
1463 Korvkaka le $\alpha$ -Tokoferol	0,46	0,65
1463 Korvkaka le Karoten	80	77
1463 Korvkaka le Vitamin K	0	2
1463 Korvkaka le Tiamin	0,06	0,06
1463 Korvkaka le Niacin	3,3	3,3
1463 Korvkaka le Vitamin B1	9,2	9,2
1463 Korvkaka le Vitamin B6	0,16	0,16
1463 Korvkaka le Folat	217	219
1464 Kycklinglev Fettsyra 20	0	0
1464 Kycklinglev Fettsyra 16	0	0
1464 Kycklinglev Transfettsy	0	0
1464 Kycklinglev Energi (kJ)	532	535
1464 Kycklinglev Energi (kcal)	127	128
1464 Kycklinglev Aska	1,9	1,9
1464 Kycklinglev Vatten	75,5	75,4
1464 Kycklinglev Kolhydrat	3,3	3,4
1464 Kycklinglev Fett	7,5	7,6
1464 Kycklinglev Natrium	371	368
1464 Kycklinglev Retinolekvi 4 812	4 844	
1464 Kycklinglev Retinol 4 847	4 812	
1464 Kycklinglev Vitamin D	0,65	0,6

1464 Kycklinglev Vitamin E	2,27	2,09
1464 Kycklinglev $\alpha$ -Tokofero	2,27	2,09
1465 Nöt levergr Mättade fe	0,4	3,3
1465 Nöt levergr Enkelomät	0,6	2,9
1465 Nöt levergr Fleromätta	0,4	1,3
1465 Nöt levergr Fettsyra 4:(	0	0,4
1465 Nöt levergr Fettsyra 12	0	0,1
1465 Nöt levergr Fettsyra 14	0	0,4
1465 Nöt levergr Fettsyra 16	0,2	1,5
1465 Nöt levergr Fettsyra 18	0,1	0,7
1465 Nöt levergr Fettsyra 20	0	0
1465 Nöt levergr Fettsyra 16	0	0,1
1465 Nöt levergr Fettsyra 18	0,6	2,8
1465 Nöt levergr Fettsyra 18	0,2	0,7
1465 Nöt levergr Fettsyra 18	0,1	0,3
1465 Nöt levergr Fettsyra 20	0	0,1
1465 Nöt levergr Fettsyra 20	0	0
1465 Nöt levergr Fettsyra 22	0	0,1
1465 Nöt levergr Fettsyra 22	0	0
1465 Nöt levergr Transfettsy	0	0,1
1465 Nöt levergr Kolesterol	76,6	180,1
1465 Nöt levergr Monosacka	2,9	0,8
1465 Nöt levergr Disackaride	0,9	1,6
1465 Nöt levergr Sackaros	0,9	0,5
1465 Nöt levergr Energi (kJ)	361	647
1465 Nöt levergr Energi (kca	86	155
1465 Nöt levergr Aska	1,5	2,6
1465 Nöt levergr Vatten	78,5	68,9
1465 Nöt levergr Avfall	11	6
1465 Nöt levergr Kolhydrat	10,8	6,9
1465 Nöt levergr Protein	6,2	12,9
1465 Nöt levergr Fibrer	1,4	0,4
1465 Nöt levergr Fett	1,6	8,3
1465 Nöt levergr Fosfor	115	233
1465 Nöt levergr Jod	24	50
1465 Nöt levergr Järn	2,74	5,57
1465 Nöt levergr Kalcium	9	41
1465 Nöt levergr Kalium	358	265
1465 Nöt levergr Magnesium	23	27
1465 Nöt levergr Natrium	206	624
1465 Nöt levergr Selen	4,1	9
1465 Nöt levergr Zink	1,26	2,45
1465 Nöt levergr Retinolekvi 3 662	8 138	
1465 Nöt levergr Retinol 3 631	8 064	
1465 Nöt levergr Vitamin D	0,12	0,46
1465 Nöt levergr Vitamin E	0,76	1,19
1465 Nöt levergr $\alpha$ -Tokofero	0,76	1,19
1465 Nöt levergr Karoten	464	583
1465 Nöt levergr Vitamin K		0
1465 Nöt levergr Tiamin	0,08	0,14

1465 Nöt levergr Riboflavin	0,77	1,71
1465 Nöt levergr Askorbinsy	13	14
1465 Nöt levergr Niacin	3,8	6,5
1465 Nöt levergr Niacinekviv	4,9	8,9
1465 Nöt levergr Vitamin B1	18,24	40,53
1465 Nöt levergr Vitamin B6	0,21	0,33
1465 Nöt levergr Folat	423	917
1466 Njurstuvnir Fettsyra 20	0	0
1466 Njurstuvnir Fettsyra 16	0,1	0,1
1466 Njurstuvnir Transfettsy	0,1	0,1
1466 Njurstuvnir Energi (kJ)	519	522
1466 Njurstuvnir Energi (kca)	124	125
1466 Njurstuvnir Aska	1,2	1,2
1466 Njurstuvnir Vatten	77,7	77,6
1466 Njurstuvnir Kolhydrat	3,3	3,3
1466 Njurstuvnir Fett	8	8,1
1466 Njurstuvnir Natrium	179	177
1466 Njurstuvnir Retinolekvi	70	95
1466 Njurstuvnir Retinol	95	67
1466 Njurstuvnir Vitamin D	0,73	0,69
1466 Njurstuvnir Vitamin E	1,01	0,86
1466 Njurstuvnir α-Tokofero	1,01	0,86
1480 Paté på kött Mättade fe	4,3	4,2
1480 Paté på kött Enkelomätt	4,7	4,6
1480 Paté på kött Fleromätta	1,4	1,5
1480 Paté på kött Fettsyra 16	2,4	2,4
1480 Paté på kött Fettsyra 18	1,6	1,6
1480 Paté på kött Fettsyra 20	0	0
1480 Paté på kött Fettsyra 16	0,3	0,3
1480 Paté på kött Fettsyra 18	4,3	4,2
1480 Paté på kött Fettsyra 18	0,9	1
1480 Paté på kött Fettsyra 18	0,2	0,2
1480 Paté på kött Fettsyra 20	0,1	0,1
1480 Paté på kött Fettsyra 22	0	0
1480 Paté på kött Fettsyra 22	0,1	0,1
1480 Paté på kött Transfettsy	0	0
1480 Paté på kött Kolesterol	182,7	175
1480 Paté på kött Monosackar	0,4	0,3
1480 Paté på kött Energi (kJ)	788	787
1480 Paté på kött Energi (kca)	188	188
1480 Paté på kött Aska	2,5	2,5
1480 Paté på kött Vatten	64,3	64,2
1480 Paté på kött Kolhydrat	4,7	4,7
1480 Paté på kött Protein	17,2	17,2
1480 Paté på kött Fett	11,2	11,2
1480 Paté på kött Fosfor	210	209
1480 Paté på kött Jod	54	55
1480 Paté på kött Järn	3,77	3,75
1480 Paté på kött Kalcium	20	20
1480 Paté på kött Kalium	262	262

1480 Paté på kött	Magnesium	20	20
1480 Paté på kött	Natrium	647	647
1480 Paté på kött	Selen	19,2	19,1
1480 Paté på kött	Zink	3,6	3,7
1480 Paté på kött	Retinolekvi	2 576	2 589
1480 Paté på kött	Retinol	2 586	2 578
1480 Paté på kött	Vitamin D	0,63	0,62
1480 Paté på kött	Vitamin E	1,18	1,5
1480 Paté på kött	$\alpha$ -Tokofero	1,18	1,5
1480 Paté på kött	Karoten	9	4
1480 Paté på kött	Vitamin K	0	3
1480 Paté på kött	Tiamin	0,18	0,19
1480 Paté på kött	Niacinekviv	8,8	8,8
1480 Paté på kött	Vitamin B1	6,83	6,82
1480 Paté på kött	Vitamin B6	0,38	0,38
1480 Paté på kött	Folat	183	186
1523 Bacon mag	Kolhydrat	0	2,6
1524 Bacon lätt	Kolhydrat	0	1
1546 Korvgryta $\xi$	Fettsyra 20	0	0
1546 Korvgryta $\xi$	Fettsyra 16	0,2	0,2
1546 Korvgryta $\xi$	Transfettsy	0	0
1546 Korvgryta $\xi$	Energi (kJ)	514	515
1546 Korvgryta $\xi$	Energi (kca)	123	123
1546 Korvgryta $\xi$	Aska	1,4	1,4
1546 Korvgryta $\xi$	Vatten	76,1	76
1546 Korvgryta $\xi$	Kolhydrat	8,1	8,1
1546 Korvgryta $\xi$	Fett	7,5	7,5
1546 Korvgryta $\xi$	Natrium	367	366
1546 Korvgryta $\xi$	Retinolekvi	20	27
1546 Korvgryta $\xi$	Retinol	11	3
1546 Korvgryta $\xi$	Vitamin D	0,16	0,15
1546 Korvgryta $\xi$	Vitamin E	0,61	0,56
1546 Korvgryta $\xi$	$\alpha$ -Tokofero	0,61	0,56
1594 Sött vetebr	Mättade fe	1,7	1,7
1594 Sött vetebr	Enkelomät	7	7
1594 Sött vetebr	Fleromätta	3,7	3,7
1594 Sött vetebr	Fettsyra 16	0,8	0,8
1594 Sött vetebr	Fettsyra 18	0,3	0,3
1594 Sött vetebr	Fettsyra 20	0,1	0
1594 Sött vetebr	Fettsyra 16	0	0
1594 Sött vetebr	Fettsyra 18	6,9	6,9
1594 Sött vetebr	Fettsyra 18	2,5	2,5
1594 Sött vetebr	Fettsyra 18	1	1
1594 Sött vetebr	Fettsyra 20	0	0
1594 Sött vetebr	Fettsyra 22	0	0
1594 Sött vetebr	Fettsyra 22	0	0
1594 Sött vetebr	Transfettsy	0	0,1
1594 Sött vetebr	Kolesterol	13,1	11
1594 Sött vetebr	Monosacke	0	0
1594 Sött vetebr	Energi (kJ)	1 347	1 357

1594 Sött vetebr Energi (kca	322	324
1594 Sött vetebr Aska	1,1	1,1
1594 Sött vetebr Vatten	32,9	32,6
1594 Sött vetebr Kolhydrat	45	45,1
1594 Sött vetebr Protein	6,6	6,6
1594 Sött vetebr Fett	12,4	12,6
1594 Sött vetebr Fosfor	100	100
1594 Sött vetebr Jod	25	25
1594 Sött vetebr Järn	0,78	0,78
1594 Sött vetebr Kalcium	44	44
1594 Sött vetebr Kalium	128	128
1594 Sött vetebr Magnesium	18	18
1594 Sött vetebr Natrium	249	240
1594 Sött vetebr Selen	2,4	2,4
1594 Sött vetebr Zink	0,65	0,68
1594 Sött vetebr Retinolekvi	13	112
1594 Sött vetebr Retinol	122	13
1594 Sött vetebr Vitamin D	1,51	1,37
1594 Sött vetebr Vitamin E	3	2,55
1594 Sött vetebr α-Tokofero	2,99	2,55
1594 Sött vetebr Karoten	4	3
1594 Sött vetebr Vitamin K	0	1
1594 Sött vetebr Tiamin	0,22	0,22
1594 Sött vetebr Niacinekviv	3,4	3,4
1594 Sött vetebr Vitamin B1	0,17	0,17
1594 Sött vetebr Vitamin B6	0,15	0,15
1594 Sött vetebr Folat	38	39
1604 Fullkornssk Disackaride	4,7	4,6
1609 Sött vetebr Mättade fe	1,3	1,3
1609 Sött vetebr Enkelomäti	4,7	4,7
1609 Sött vetebr Fleromätta	2,6	2,6
1609 Sött vetebr Fettsyra 16	0,6	0,6
1609 Sött vetebr Fettsyra 18	0,3	0,3
1609 Sött vetebr Fettsyra 20	0,1	0
1609 Sött vetebr Fettsyra 16	0	0
1609 Sött vetebr Fettsyra 18	4,7	4,6
1609 Sött vetebr Fettsyra 18	1,8	1,8
1609 Sött vetebr Fettsyra 18	0,7	0,7
1609 Sött vetebr Fettsyra 20	0	0
1609 Sött vetebr Fettsyra 22	0	0
1609 Sött vetebr Fettsyra 22	0	0
1609 Sött vetebr Transfettsy	0	0,1
1609 Sött vetebr Kolesterol	14,4	12,1
1609 Sött vetebr Monosacka	0	0
1609 Sött vetebr Energi (kJ) 1 263		1 270
1609 Sött vetebr Energi (kca	302	303
1609 Sött vetebr Aska	1,8	1,8
1609 Sött vetebr Vatten	33,6	33,4
1609 Sött vetebr Kolhydrat	47,4	47,5
1609 Sött vetebr Protein	7	6,9

1609 Sött vetebr Fett	8,8	9
1609 Sött vetebr Fosfor	288	287
1609 Sött vetebr Jod	6	6
1609 Sött vetebr Järn	0,71	0,71
1609 Sött vetebr Kalcium	302	302
1609 Sött vetebr Kalium	123	123
1609 Sött vetebr Magnesium	18	18
1609 Sött vetebr Natrium	338	332
1609 Sött vetebr Selen	2,6	2,6
1609 Sött vetebr Zink	0,64	0,67
1609 Sött vetebr Retinolekvi	14	80
1609 Sött vetebr Retinol	86	15
1609 Sött vetebr Vitamin D	1,06	0,97
1609 Sött vetebr Vitamin E	2,09	1,84
1609 Sött vetebr α-Tokofero	2,09	1,84
1609 Sött vetebr Karoten	4	3
1609 Sött vetebr Vitamin K	0	1
1609 Sött vetebr Tiamin	0,22	0,22
1609 Sött vetebr Niacinekviv	3,4	3,4
1609 Sött vetebr Vitamin B1	0,18	0,18
1609 Sött vetebr Vitamin B6	0,15	0,15
1609 Sött vetebr Folat	12	13
1610 Saffransbrö Mättade fe	1,5	1,5
1610 Saffransbrö Enkelomätl	4,6	4,6
1610 Saffransbrö Fleromätta	2,5	2,5
1610 Saffransbrö Fettsyra 16	0,7	0,7
1610 Saffransbrö Fettsyra 18	0,3	0,3
1610 Saffransbrö Fettsyra 20	0,1	0
1610 Saffransbrö Fettsyra 16	0	0
1610 Saffransbrö Fettsyra 18	4,5	4,5
1610 Saffransbrö Fettsyra 18	1,7	1,7
1610 Saffransbrö Fettsyra 18	0,6	0,6
1610 Saffransbrö Fettsyra 20	0	0
1610 Saffransbrö Fettsyra 22	0	0
1610 Saffransbrö Fettsyra 22	0	0
1610 Saffransbrö Transfettisy	0	0,1
1610 Saffransbrö Kolesterol	15,1	12,8
1610 Saffransbrö Monosackar	2,1	2,1
1610 Saffransbrö Energi (kJ)	1 275	1 282
1610 Saffransbrö Energi (kca)	305	306
1610 Saffransbrö Aska	0,7	0,7
1610 Saffransbrö Vatten	33,8	33,6
1610 Saffransbrö Kolhydrat	48,2	48,3
1610 Saffransbrö Protein	6,9	6,8
1610 Saffransbrö Fett	8,8	9
1610 Saffransbrö Fosfor	105	104
1610 Saffransbrö Jod	6	6
1610 Saffransbrö Järn	0,88	0,88
1610 Saffransbrö Kalcium	46	46
1610 Saffransbrö Kalium	155	155



1610 Saffransbrö	Magnesium	19	19
1610 Saffransbrö	Natrium	69	63
1610 Saffransbrö	Selen	2,5	2,5
1610 Saffransbrö	Zink	0,67	0,7
1610 Saffransbrö	Retinolekvi	14	76
1610 Saffransbrö	Retinol	82	14
1610 Saffransbrö	Vitamin D	0,9	0,82
1610 Saffransbrö	Vitamin E	2	1,77
1610 Saffransbrö	$\alpha$ -Tokofero	2	1,77
1610 Saffransbrö	Karoten	6	5
1610 Saffransbrö	Vitamin K	0	1
1610 Saffransbrö	Tiamin	0,22	0,22
1610 Saffransbrö	Niacinekviv	3,5	3,5
1610 Saffransbrö	Vitamin B1	0,17	0,17
1610 Saffransbrö	Vitamin B6	0,16	0,16
1610 Saffransbrö	Folat	39	40
1639 Mördeg grö	Mättade fe	14	13,6
1639 Mördeg grö	Enkelomät	14,6	12,8
1639 Mördeg grö	Fleromätta	5,9	7,9
1639 Mördeg grö	Fettsyra 14	0,5	0,5
1639 Mördeg grö	Fettsyra 16	10	9,9
1639 Mördeg grö	Fettsyra 18	1,1	1,1
1639 Mördeg grö	Fettsyra 16	0	0
1639 Mördeg grö	Fettsyra 18	14,5	14,4
1639 Mördeg grö	Fettsyra 18	4,7	4,7
1639 Mördeg grö	Fettsyra 18	1,8	1,8
1639 Mördeg grö	Fettsyra 20	0	0
1639 Mördeg grö	Fettsyra 22	0	0
1639 Mördeg grö	Fettsyra 22	0	0
1639 Mördeg grö	Transfettsy	0	0,2
1639 Mördeg grö	Kolesterol	37,7	28,8
1639 Mördeg grö	Monosacke	0	0
1639 Mördeg grö	Energi (kJ)	2 121	2 120
1639 Mördeg grö	Energi (kca)	507	507
1639 Mördeg grö	Aska	0,9	0,9
1639 Mördeg grö	Vatten	14,7	14,4
1639 Mördeg grö	Kolhydrat	42,7	42,8
1639 Mördeg grö	Protein	5,6	5,7
1639 Mördeg grö	Fett	34,9	34,8
1639 Mördeg grö	Fosfor	74	73
1639 Mördeg grö	Jod	3	3
1639 Mördeg grö	Järn	0,75	0,68
1639 Mördeg grö	Kalcium	13	13
1639 Mördeg grö	Kalium	65	65
1639 Mördeg grö	Magnesium	13	13
1639 Mördeg grö	Natrium	251	251
1639 Mördeg grö	Selen	2,1	2,9
1639 Mördeg grö	Zink	0,43	0,5
1639 Mördeg grö	Retinolekvi	349	352
1639 Mördeg grö	Retinol	349	20

1639	Mördeg grå	Vitamin D	4,26	4,26
1639	Mördeg grå	Vitamin E	4,91	5,66
1639	Mördeg grå	α-Tokofero	4,91	5,66
1639	Mördeg grå	Karoten	4	1
1639	Mördeg grå	Vitamin K	0	3
1639	Mördeg grå	Tiamin	0,19	0,19
1639	Mördeg grå	Riboflavin	0,06	0,07
1639	Mördeg grå	Niacinekviv	2,9	2,9
1639	Mördeg grå	Vitamin B1	0,12	0,13
1639	Mördeg grå	Vitamin B6	0,13	0,13
1639	Mördeg grå	Folat	12	14
1640	Smördeg gı	Mättade fe	7	6,8
1640	Smördeg gı	Enkelomätı	7,2	6,4
1640	Smördeg gı	Fleromätta	3,1	4,1
1640	Smördeg gı	Transfetttsy	0	0,1
1640	Smördeg gı	Energi (kJ)	1 380	1 382
1640	Smördeg gı	Energi (kca)	330	330
1640	Smördeg gı	Vatten	38,3	38,2
1640	Smördeg gı	Kolhydrat	37	37
1640	Smördeg gı	Protein	5,2	5,2
1640	Smördeg gı	Retinol	168	0
1640	Smördeg gı	Vitamin E	2,52	2,73
1640	Smördeg gı	α-Tokofero	2,52	2,73
1640	Smördeg gı	Niacinekviv	2,8	2,8
1660	Äppelkaka	Fettsyra 20	0	0
1660	Äppelkaka	Fettsyra 16	0	0
1660	Äppelkaka	Transfetttsy	0	0,1
1660	Äppelkaka	Energi (kJ)	781	786
1660	Äppelkaka	Energi (kca)	187	188
1660	Äppelkaka	Aska	0,5	0,5
1660	Äppelkaka	Vatten	59,5	59,4
1660	Äppelkaka	Kolhydrat	30,4	30,4
1660	Äppelkaka	Fett	5,7	6,1
1660	Äppelkaka	Natrium	89	84
1660	Äppelkaka	Retinolekvi	1	45
1660	Äppelkaka	Retinol	49	0
1660	Äppelkaka	Vitamin D	0,61	0,55
1660	Äppelkaka	Vitamin E	1,54	1,29
1660	Äppelkaka	α-Tokofero	1,54	1,29
1661	Drömtårta	Mättade fe	10,2	10,1
1661	Drömtårta	Enkelomätı	4,5	4,4
1661	Drömtårta	Fleromätta	0,6	0,7
1661	Drömtårta	Fettsyra 16	4,6	4,6
1661	Drömtårta	Fettsyra 18	1,8	1,8
1661	Drömtårta	Fettsyra 16	0,3	0,3
1661	Drömtårta	Fettsyra 18	4	3,9
1661	Drömtårta	Fettsyra 18	0,4	0,5
1661	Drömtårta	Fettsyra 18	0,1	0,1
1661	Drömtårta	Fettsyra 20	0	0
1661	Drömtårta	Fettsyra 22	0	0

1661 Drömtårta Fettsyra 22	0	0
1661 Drömtårta Kolesterol	152,8	132,6
1661 Drömtårta Monosackar	0,1	0,1
1661 Drömtårta Energi (kJ)	1 619	1 613
1661 Drömtårta Energi (kca)	387	386
1661 Drömtårta Aska	1,2	1,2
1661 Drömtårta Vatten	22,9	22,8
1661 Drömtårta Protein	4,1	4,1
1661 Drömtårta Fett	16,8	16,7
1661 Drömtårta Fosfor	145	141
1661 Drömtårta Jod	6	8
1661 Drömtårta Järn	0,83	0,77
1661 Drömtårta Kalcium	118	118
1661 Drömtårta Kalium	112	113
1661 Drömtårta Magnesium	16	15
1661 Drömtårta Natrium	218	220
1661 Drömtårta Selen	6,4	6,1
1661 Drömtårta Zink	0,31	0,57
1661 Drömtårta Retinolekvi	174	180
1661 Drömtårta Retinol	167	175
1661 Drömtårta Vitamin D	0,46	0,47
1661 Drömtårta Vitamin E	0,8	1,79
1661 Drömtårta $\alpha$ -Tokofero	0,8	1,79
1661 Drömtårta Karoten	75	64
1661 Drömtårta Vitamin K	0	8
1661 Drömtårta Tiamin	0,03	0,03
1661 Drömtårta Niacinekviv	1,1	1,1
1661 Drömtårta Vitamin B1	0,33	0,33
1661 Drömtårta Vitamin B6	0,03	0,03
1661 Drömtårta Folat	11	18
1663 Chokladrut Mättade fe	4,7	4,6
1663 Chokladrut Enkelomät	9,3	9,3
1663 Chokladrut Fleromätta	4,5	4,5
1663 Chokladrut Fettsyra 16	1,2	1,2
1663 Chokladrut Fettsyra 18	0,6	0,6
1663 Chokladrut Fettsyra 20	0,1	0
1663 Chokladrut Fettsyra 16	0,1	0
1663 Chokladrut Fettsyra 18	9,2	9,1
1663 Chokladrut Fettsyra 18	3,1	3,1
1663 Chokladrut Fettsyra 18	1,2	1,2
1663 Chokladrut Fettsyra 20	0	0
1663 Chokladrut Fettsyra 22	0	0
1663 Chokladrut Fettsyra 22	0	0
1663 Chokladrut Transfettsy	0	0,1
1663 Chokladrut Kolesterol	33,7	27,7
1663 Chokladrut Monosackar	0	0
1663 Chokladrut Energi (kJ)	1 681	1 694
1663 Chokladrut Energi (kca)	402	405
1663 Chokladrut Aska	1	1
1663 Chokladrut Vatten	20,9	20,5

1663 Chokladrut Kolhydrat	53,7	53,8
1663 Chokladrut Protein	3,9	3,9
1663 Chokladrut Fett	18,5	18,9
1663 Chokladrut Fosfor	129	128
1663 Chokladrut Jod	4	4
1663 Chokladrut Järn	0,61	0,59
1663 Chokladrut Kalcium	111	112
1663 Chokladrut Kalium	98	99
1663 Chokladrut Magnesium	15	14
1663 Chokladrut Natrium	215	203
1663 Chokladrut Selen	2,7	2,6
1663 Chokladrut Zink	0,39	0,47
1663 Chokladrut Retinolekvi	19	147
1663 Chokladrut Retinol	159	21
1663 Chokladrut Vitamin D	1,86	1,69
1663 Chokladrut Vitamin E	3,78	3,37
1663 Chokladrut $\alpha$ -Tokofero	3,78	3,37
1663 Chokladrut Karoten	5	2
1663 Chokladrut Vitamin K	0	3
1663 Chokladrut Tiamin	0,09	0,09
1663 Chokladrut Niacinekviv	1,6	1,6
1663 Chokladrut Vitamin B1	0,15	0,15
1663 Chokladrut Vitamin B6	0,08	0,08
1663 Chokladrut Folat	7	10
1664 Mjuk kaka Mättade fe	5,9	5,8
1664 Mjuk kaka Enkelomätt	11	10,3
1664 Mjuk kaka Fleromätta	4,9	5,6
1664 Mjuk kaka Fettsyra 16	3,9	3,9
1664 Mjuk kaka Fettsyra 18	0,7	0,7
1664 Mjuk kaka Fettsyra 20	0,1	0
1664 Mjuk kaka Fettsyra 16	0,1	0
1664 Mjuk kaka Fettsyra 18	10,8	10,7
1664 Mjuk kaka Fettsyra 18	3,5	3,6
1664 Mjuk kaka Fettsyra 18	1,4	1,4
1664 Mjuk kaka Fettsyra 20	0	0
1664 Mjuk kaka Fettsyra 22	0	0
1664 Mjuk kaka Fettsyra 22	0	0
1664 Mjuk kaka Transfettsy	0	0,1
1664 Mjuk kaka Kolesterol	69,7	56,8
1664 Mjuk kaka Monosackar	0,2	0,1
1664 Mjuk kaka Energi (kJ)	1 836	1 843
1664 Mjuk kaka Energi (kca)	439	441
1664 Mjuk kaka Aska	1,2	1,2
1664 Mjuk kaka Vatten	16,3	15,9
1664 Mjuk kaka Kolhydrat	54,6	54,7
1664 Mjuk kaka Protein	5,2	5,2
1664 Mjuk kaka Fett	22	22,2
1664 Mjuk kaka Fosfor	157	154
1664 Mjuk kaka Jod	4	5
1664 Mjuk kaka Järn	0,68	0,64

1664	Mjuk kaka	Kalcium	133	133
1664	Mjuk kaka	Kalium	63	64
1664	Mjuk kaka	Magnesium	10	10
1664	Mjuk kaka	Natrium	295	289
1664	Mjuk kaka	Selen	4,8	4,5
1664	Mjuk kaka	Zink	0,32	0,49
1664	Mjuk kaka	Retinolekvi	141	228
1664	Mjuk kaka	Retinol	232	39
1664	Mjuk kaka	Vitamin D	2,71	2,6
1664	Mjuk kaka	Vitamin E	4,19	4,49
1664	Mjuk kaka	$\alpha$ -Tokofero	4,19	4,49
1664	Mjuk kaka	Karoten	10	3
1664	Mjuk kaka	Vitamin K	0	5
1664	Mjuk kaka	Tiamin	0,12	0,12
1664	Mjuk kaka	Niacinekviv	2,2	2,2
1664	Mjuk kaka	Vitamin B1	0,23	0,22
1664	Mjuk kaka	Vitamin B6	0,09	0,09
1664	Mjuk kaka	Folat	12	17
1665	Punschrulle	Mättade fe	12,1	12
1665	Punschrulle	Enkelomät	12,3	11,7
1665	Punschrulle	Fleromätta	3,6	4,3
1665	Punschrulle	Transfettsy	0	0,1
1665	Punschrulle	Energi (kJ)	2 052	2 054
1665	Punschrulle	Energi (kca)	491	491
1665	Punschrulle	Vatten	11,1	11
1665	Punschrulle	Kolhydrat	48,9	49
1665	Punschrulle	Protein	5,9	6
1665	Punschrulle	Fibrer	2,4	2,6
1665	Punschrulle	Retinol	116	4
1665	Punschrulle	Vitamin E	4,6	4,74
1665	Punschrulle	$\alpha$ -Tokofero	4,6	4,74
1665	Punschrulle	Niacinekviv	2	2
1666	Arraksboll	Mättade fe	7,9	7,8
1666	Arraksboll	Enkelomät	9,7	9,5
1666	Arraksboll	Fleromätta	3,3	3,6
1666	Arraksboll	Fettsyra 16	3,3	3,3
1666	Arraksboll	Fettsyra 18	1,1	1,1
1666	Arraksboll	Fettsyra 20	0	0
1666	Arraksboll	Fettsyra 16	0,1	0,1
1666	Arraksboll	Fettsyra 18	9,6	9,6
1666	Arraksboll	Fettsyra 18	2,9	2,9
1666	Arraksboll	Fettsyra 18	0,4	0,4
1666	Arraksboll	Fettsyra 20	0	0
1666	Arraksboll	Fettsyra 22	0	0
1666	Arraksboll	Fettsyra 22	0	0
1666	Arraksboll	Transfettsy	0,3	0,3
1666	Arraksboll	Kolesterol	11,4	9,5
1666	Arraksboll	Monosackä	0,2	0,2
1666	Arraksboll	Energi (kJ)	1 922	1 923
1666	Arraksboll	Energi (kca)	459	460

1666 Arraksboll (Aska	1	1
1666 Arraksboll (Vatten	10,4	10,3
1666 Arraksboll (Kolhydrat	59,3	59,3
1666 Arraksboll (Protein	5,8	5,8
1666 Arraksboll (Fett	21,6	21,6
1666 Arraksboll (Fosfor	144	143
1666 Arraksboll (Jod	1	1
1666 Arraksboll (Järn	2,54	2,53
1666 Arraksboll (Kalcium	44	44
1666 Arraksboll (Kalium	190	191
1666 Arraksboll (Magnesium	70	70
1666 Arraksboll (Natrium	110	109
1666 Arraksboll (Selen	1,6	1,5
1666 Arraksboll (Zink	0,89	0,91
1666 Arraksboll (Retinolekvi	95	104
1666 Arraksboll (Retinol	104	47
1666 Arraksboll (Vitamin D	0,84	0,83
1666 Arraksboll (Vitamin E	5,91	6,01
1666 Arraksboll ( $\alpha$ -Tokofero	5,91	6,01
1666 Arraksboll (Karoten	14	13
1666 Arraksboll (Vitamin K	5	5
1666 Arraksboll (Tiamin	0,07	0,07
1666 Arraksboll (Niacinekviv	2	2
1666 Arraksboll (Vitamin B1	0,05	0,05
1666 Arraksboll (Vitamin B6	0,06	0,06
1666 Arraksboll (Folat	22	22
1667 Petits-chou Mättade fe	10,2	10,2
1667 Petits-chou Enkelomät	7,5	7,4
1667 Petits-chou Fleromätta	2,2	2,3
1667 Petits-chou Fettsyra 16	4,7	4,7
1667 Petits-chou Fettsyra 18	1,9	1,9
1667 Petits-chou Fettsyra 20	0,1	0
1667 Petits-chou Fettsyra 16	0,2	0,2
1667 Petits-chou Fettsyra 18	7,2	7,1
1667 Petits-chou Fettsyra 18	1,6	1,6
1667 Petits-chou Fettsyra 18	0,6	0,6
1667 Petits-chou Fettsyra 20	0	0
1667 Petits-chou Fettsyra 22	0	0
1667 Petits-chou Fettsyra 22	0	0
1667 Petits-chou Transfettsy	0,4	0,4
1667 Petits-chou Kolesterol	126,1	109,9
1667 Petits-chou Monosacke	2,6	2,5
1667 Petits-chou Energi (kJ)	1 188	1 189
1667 Petits-chou Energi (kca	284	284
1667 Petits-chou Aska	0,6	0,5
1667 Petits-chou Vatten	54,7	54,5
1667 Petits-chou Kolhydrat	17,6	17,6
1667 Petits-chou Protein	5,1	5
1667 Petits-chou Fett	21,6	21,6
1667 Petits-chou Fosfor	82	79

1667 Petits-chou Jod	8	9
1667 Petits-chou Järn	0,67	0,63
1667 Petits-chou Kalcium	41	42
1667 Petits-chou Kalium	90	91
1667 Petits-chou Magnesium	11	11
1667 Petits-chou Natrium	84	81
1667 Petits-chou Selen	5,9	5,6
1667 Petits-chou Zink	0,31	0,52
1667 Petits-chou Retinolekvi	163	218
1667 Petits-chou Retinol	212	163
1667 Petits-chou Vitamin D	1,08	1,01
1667 Petits-chou Vitamin E	2,14	2,66
1667 Petits-chou $\alpha$ -Tokoferol	2,14	2,66
1667 Petits-chou Karoten	73	64
1667 Petits-chou Vitamin K	1	8
1667 Petits-chou Tiamin	0,09	0,09
1667 Petits-chou Niacin	1,8	1,8
1667 Petits-chou Vitamin B1	0,35	0,35
1667 Petits-chou Vitamin B6	0,07	0,06
1667 Petits-chou Folat	11	17
1669 Fransk äpp Mättade fe	0,2	0,2
1669 Fransk äpp Enkelomätt	0,9	0,9
1669 Fransk äpp Fleromätt	0,4	0,4
1669 Fransk äpp Fettsyra 16	0,1	0,1
1669 Fransk äpp Fettsyra 18	0	0
1669 Fransk äpp Fettsyra 20	0	0
1669 Fransk äpp Fettsyra 16	0	0
1669 Fransk äpp Fettsyra 18	0,9	0,9
1669 Fransk äpp Fettsyra 18	0,3	0,3
1669 Fransk äpp Fettsyra 18	0,1	0,1
1669 Fransk äpp Fettsyra 20	0	0
1669 Fransk äpp Fettsyra 22	0	0
1669 Fransk äpp Fettsyra 22	0	0
1669 Fransk äpp Transfettsy	0	0
1669 Fransk äpp Kolesterol	6,7	5,4
1669 Fransk äpp Monosack	8,7	8,7
1669 Fransk äpp Energi (kJ)	353	354
1669 Fransk äpp Energi (kcal)	84	85
1669 Fransk äpp Aska	0,3	0,3
1669 Fransk äpp Vatten	79,7	79,6
1669 Fransk äpp Kolhydrat	15,7	15,7
1669 Fransk äpp Protein	0,6	0,6
1669 Fransk äpp Fett	1,6	1,6
1669 Fransk äpp Fosfor	19	19
1669 Fransk äpp Jod	1	1
1669 Fransk äpp Järn	0,22	0,22
1669 Fransk äpp Kalcium	6	7
1669 Fransk äpp Kalium	136	136
1669 Fransk äpp Magnesium	8	8
1669 Fransk äpp Natrium	11	10

1669 Fransk äpp Selen	0,4	0,4
1669 Fransk äpp Zink	0,02	0,04
1669 Fransk äpp Retinolekvi	4	14
1669 Fransk äpp Retinol	14	4
1669 Fransk äpp Vitamin D	0,16	0,14
1669 Fransk äpp Vitamin E	0,66	0,66
1669 Fransk äpp $\alpha$ -Tokofero	0,66	0,66
1669 Fransk äpp Karoten	14	13
1669 Fransk äpp Vitamin K		0
1669 Fransk äpp Tiamin	0,01	0,01
1669 Fransk äpp Niacinekviv	0,3	0,3
1669 Fransk äpp Vitamin B1	0,02	0,02
1669 Fransk äpp Vitamin B6	0,02	0,02
1669 Fransk äpp Folat	3	3
1671 Toscakaka Mättade fe	6,1	6,1
1671 Toscakaka Enkelomät	8,6	8,5
1671 Toscakaka Fleromätta	3	3
1671 Toscakaka Fettsyra 16	2,9	2,9
1671 Toscakaka Fettsyra 18	1,1	1,1
1671 Toscakaka Fettsyra 20	0	0
1671 Toscakaka Fettsyra 16	0,2	0,1
1671 Toscakaka Fettsyra 18	8,3	8,2
1671 Toscakaka Fettsyra 18	2,4	2,4
1671 Toscakaka Fettsyra 18	0,5	0,5
1671 Toscakaka Fettsyra 20	0	0
1671 Toscakaka Fettsyra 22	0	0
1671 Toscakaka Fettsyra 22	0	0
1671 Toscakaka Transfettsy	0,2	0,2
1671 Toscakaka Kolesterol	69,4	60,7
1671 Toscakaka Monosacke	3,6	3,6
1671 Toscakaka Energi (kJ)	1 638	1 641
1671 Toscakaka Energi (kca	392	392
1671 Toscakaka Aska	1,4	1,3
1671 Toscakaka Vatten	23,5	23,3
1671 Toscakaka Kolhydrat	48,9	49
1671 Toscakaka Protein	6,3	6,2
1671 Toscakaka Fett	18,6	18,7
1671 Toscakaka Fosfor	188	186
1671 Toscakaka Jod	5	6
1671 Toscakaka Järn	1,09	1,06
1671 Toscakaka Kalcium	149	150
1671 Toscakaka Kalium	147	147
1671 Toscakaka Magnesium	40	40
1671 Toscakaka Natrium	226	223
1671 Toscakaka Selen	3,8	3,6
1671 Toscakaka Zink	0,66	0,77
1671 Toscakaka Retinolekvi	86	128
1671 Toscakaka Retinol	125	85
1671 Toscakaka Vitamin D	0,76	0,71
1671 Toscakaka Vitamin E	4,2	4,4



1671 Toscakaka	$\alpha$ -Tokofero	4,2	4,4
1671 Toscakaka	Karoten	51	46
1671 Toscakaka	Vitamin K	0	4
1671 Toscakaka	Tiamin	0,11	0,12
1671 Toscakaka	Niacinekviv	2,4	2,4
1671 Toscakaka	Vitamin B1	0,19	0,19
1671 Toscakaka	Vitamin B6	0,08	0,08
1671 Toscakaka	Folat	15	19
1672 Chokladkak	Mättade fe	3,2	3,1
1672 Chokladkak	Enkelomät	10,2	10,1
1672 Chokladkak	Fleromätta	4,8	4,8
1672 Chokladkak	Fettsyra 16	1,5	1,5
1672 Chokladkak	Fettsyra 18	0,9	0,9
1672 Chokladkak	Fettsyra 20	0,1	0
1672 Chokladkak	Fettsyra 16	0,1	0
1672 Chokladkak	Fettsyra 18	10	10
1672 Chokladkak	Fettsyra 18	3,2	3,3
1672 Chokladkak	Fettsyra 18	1,3	1,3
1672 Chokladkak	Fettsyra 20	0	0
1672 Chokladkak	Fettsyra 22	0	0
1672 Chokladkak	Fettsyra 22	0	0
1672 Chokladkak	Transfettsy	0	0,1
1672 Chokladkak	Kolesterol	54	44,5
1672 Chokladkak	Monosack	0,1	0
1672 Chokladkak	Energi (kJ)	1 480	1 493
1672 Chokladkak	Energi (kca	354	357
1672 Chokladkak	Aska	1,5	1,5
1672 Chokladkak	Vatten	31,7	31,2
1672 Chokladkak	Kolhydrat	40,5	40,6
1672 Chokladkak	Protein	5,8	5,8
1672 Chokladkak	Fett	18,2	18,5
1672 Chokladkak	Fosfor	184	182
1672 Chokladkak	Jod	7	8
1672 Chokladkak	Järn	1,05	1,03
1672 Chokladkak	Kalcium	149	149
1672 Chokladkak	Kalium	257	257
1672 Chokladkak	Magnesium	36	36
1672 Chokladkak	Natrium	249	237
1672 Chokladkak	Selen	4	3,8
1672 Chokladkak	Zink	0,69	0,82
1672 Chokladkak	Retinolekvi	32	169
1672 Chokladkak	Retinol	180	35
1672 Chokladkak	Vitamin D	2,03	1,85
1672 Chokladkak	Vitamin E	4,06	3,78
1672 Chokladkak	$\alpha$ -Tokofero	4,06	3,78
1672 Chokladkak	Karoten	11	6
1672 Chokladkak	Vitamin K	0	4
1672 Chokladkak	Tiamin	0,11	0,11
1672 Chokladkak	Niacinekviv	2,1	2,1
1672 Chokladkak	Vitamin B1	0,26	0,26

1672 Chokladkaka Vitamin B6	0,08	0,08
1672 Chokladkaka Folat	11	15
1673 Chokladtår Mättade fe	9	8,9
1673 Chokladtår Enkelomät	12,5	12,4
1673 Chokladtår Fleromätta	4,6	4,7
1673 Chokladtår Fettsyra 16	4,1	4
1673 Chokladtår Fettsyra 18	3,5	3,5
1673 Chokladtår Fettsyra 20	0,1	0
1673 Chokladtår Fettsyra 16	0,2	0,1
1673 Chokladtår Fettsyra 18	12,3	12,2
1673 Chokladtår Fettsyra 18	3,2	3,3
1673 Chokladtår Fettsyra 18	1,2	1,2
1673 Chokladtår Fettsyra 20	0	0
1673 Chokladtår Fettsyra 22	0	0
1673 Chokladtår Fettsyra 22	0	0
1673 Chokladtår Transfettsy	0,1	0,1
1673 Chokladtår Kolesterol	101,5	84,2
1673 Chokladtår Monosackar	2,9	2,8
1673 Chokladtår Energi (kJ)	1 913	1 922
1673 Chokladtår Energi (kca)	457	459
1673 Chokladtår Aska	1,1	1
1673 Chokladtår Vatten	17,8	17,4
1673 Chokladtår Kolhydrat	48,2	48,2
1673 Chokladtår Protein	5,5	5,5
1673 Chokladtår Fibrer	0,3	0,6
1673 Chokladtår Fett	26,9	27,2
1673 Chokladtår Fosfor	137	133
1673 Chokladtår Jod	6	7
1673 Chokladtår Järn	1,56	1,51
1673 Chokladtår Kalcium	60	61
1673 Chokladtår Kalium	145	146
1673 Chokladtår Magnesium	42	42
1673 Chokladtår Natrium	183	174
1673 Chokladtår Selen	6,2	5,9
1673 Chokladtår Zink	0,69	0,92
1673 Chokladtår Retinolekvi	68	193
1673 Chokladtår Retinol	198	73
1673 Chokladtår Vitamin D	1,98	1,82
1673 Chokladtår Vitamin E	3,81	4
1673 Chokladtår $\alpha$ -Tokofero	3,81	4
1673 Chokladtår Karoten	22	13
1673 Chokladtår Vitamin K	0	7
1673 Chokladtår Tiamin	0,1	0,11
1673 Chokladtår Niacinekviv	1,7	1,7
1673 Chokladtår Vitamin B1	0,29	0,29
1673 Chokladtår Vitamin B6	0,06	0,06
1673 Chokladtår Folat	12	19
1679 Sockerkaka Mättade fe	1,2	1,1
1679 Sockerkaka Enkelomät	1,9	1,6
1679 Sockerkaka Fleromätta	0,6	0,7

1679 Sockerkaka Fettsyra 16	0,9	0,8
1679 Sockerkaka Fettsyra 18	0,3	0,3
1679 Sockerkaka Fettsyra 16	0,2	0,1
1679 Sockerkaka Fettsyra 18	1,7	1,5
1679 Sockerkaka Fettsyra 18	0,4	0,5
1679 Sockerkaka Fettsyra 18	0	0
1679 Sockerkaka Fettsyra 20	0	0,1
1679 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1679 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1679 Sockerkaka Kolesterol	171,4	139,7
1679 Sockerkaka Monosackar	0,2	0,1
1679 Sockerkaka Energi (kJ)	1 269	1 261
1679 Sockerkaka Energi (kca)	303	301
1679 Sockerkaka Aska	1,1	1,1
1679 Sockerkaka Vatten	29,1	29
1679 Sockerkaka Protein	6,6	6,4
1679 Sockerkaka Fett	4,3	4,2
1679 Sockerkaka Fosfor	182	176
1679 Sockerkaka Jod	9	12
1679 Sockerkaka Järn	1,01	0,91
1679 Sockerkaka Kalcium	140	141
1679 Sockerkaka Kalium	70	73
1679 Sockerkaka Magnesium	9	9
1679 Sockerkaka Natrium	175	179
1679 Sockerkaka Selen	10,2	9,6
1679 Sockerkaka Zink	0,3	0,71
1679 Sockerkaka Retinolekvi	85	96
1679 Sockerkaka Retinol	84	96
1679 Sockerkaka Vitamin D	0,58	0,59
1679 Sockerkaka Vitamin E	0,79	2,34
1679 Sockerkaka $\alpha$ -Tokofero	0,79	2,34
1679 Sockerkaka Karoten	17	0
1679 Sockerkaka Vitamin K	0	12
1679 Sockerkaka Tiamin	0,07	0,08
1679 Sockerkaka Niacinekviv	2	2
1679 Sockerkaka Vitamin B1	0,53	0,52
1679 Sockerkaka Vitamin B6	0,07	0,06
1679 Sockerkaka Folat	17	29
1680 Mjuk chokl Mättade fe	3,2	3,1
1680 Mjuk chokl Enkelomät	10,2	10,1
1680 Mjuk chokl Fleromätta	4,8	4,8
1680 Mjuk chokl Fettsyra 16	1,5	1,5
1680 Mjuk chokl Fettsyra 18	0,9	0,9
1680 Mjuk chokl Fettsyra 20	0,1	0
1680 Mjuk chokl Fettsyra 16	0,1	0
1680 Mjuk chokl Fettsyra 18	10	10
1680 Mjuk chokl Fettsyra 18	3,2	3,3
1680 Mjuk chokl Fettsyra 18	1,3	1,3
1680 Mjuk chokl Fettsyra 20	0	0
1680 Mjuk chokl Fettsyra 22	0	0

1680 Mjuk chokl Fettsyra 22	0	0
1680 Mjuk chokl Transfettsy	0	0,1
1680 Mjuk chokl Kolesterol	54,9	45,3
1680 Mjuk chokl Monosacke	0,1	0
1680 Mjuk chokl Energi (kJ)	1 478	1 491
1680 Mjuk chokl Energi (kca)	353	356
1680 Mjuk chokl Aska	1,5	1,5
1680 Mjuk chokl Vatten	31,8	31,3
1680 Mjuk chokl Kolhydrat	40,4	40,5
1680 Mjuk chokl Protein	5,8	5,8
1680 Mjuk chokl Fett	18,2	18,5
1680 Mjuk chokl Fosfor	184	182
1680 Mjuk chokl Jod	7	8
1680 Mjuk chokl Järn	1,06	1,03
1680 Mjuk chokl Kalcium	149	149
1680 Mjuk chokl Kalium	256	257
1680 Mjuk chokl Magnesium	36	36
1680 Mjuk chokl Natrium	249	237
1680 Mjuk chokl Selen	4,1	3,9
1680 Mjuk chokl Zink	0,69	0,82
1680 Mjuk chokl Retinolekvi	33	169
1680 Mjuk chokl Retinol	180	35
1680 Mjuk chokl Vitamin D	2,03	1,85
1680 Mjuk chokl Vitamin E	4,05	3,79
1680 Mjuk chokl $\alpha$ -Tokoferol	4,05	3,79
1680 Mjuk chokl Karoten	11	6
1680 Mjuk chokl Vitamin K	0	4
1680 Mjuk chokl Tiamin	0,11	0,11
1680 Mjuk chokl Niacinekviv	2,1	2,1
1680 Mjuk chokl Vitamin B1	0,26	0,26
1680 Mjuk chokl Vitamin B6	0,08	0,08
1680 Mjuk chokl Folat	11	14
1681 Sockerkaka Mättade fe	2,6	2,6
1681 Sockerkaka Enkelomätl	12,3	12,2
1681 Sockerkaka Fleromätta	6,1	6,1
1681 Sockerkaka Fettsyra 16	1,3	1,2
1681 Sockerkaka Fettsyra 18	0,6	0,6
1681 Sockerkaka Fettsyra 20	0,1	0
1681 Sockerkaka Fettsyra 16	0,1	0
1681 Sockerkaka Fettsyra 18	12,1	12,1
1681 Sockerkaka Fettsyra 18	4,1	4,1
1681 Sockerkaka Fettsyra 18	1,7	1,7
1681 Sockerkaka Fettsyra 20	0	0
1681 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1681 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1681 Sockerkaka Transfettsy	0	0,1
1681 Sockerkaka Kolesterol	65,7	53,5
1681 Sockerkaka Monosacke	0,1	0
1681 Sockerkaka Energi (kJ)	1 701	1 717
1681 Sockerkaka Energi (kca)	407	410

1681 Sockerkaka Aska	1	1
1681 Sockerkaka Vatten	23,1	22,6
1681 Sockerkaka Kolhydrat	49,3	49,4
1681 Sockerkaka Protein	4,9	4,8
1681 Sockerkaka Fett	20,9	21,3
1681 Sockerkaka Fosfor	131	128
1681 Sockerkaka Jod	4	5
1681 Sockerkaka Järn	0,64	0,6
1681 Sockerkaka Kalcium	103	103
1681 Sockerkaka Kalium	56	57
1681 Sockerkaka Magnesium	9	9
1681 Sockerkaka Natrium	256	241
1681 Sockerkaka Selen	4,5	4,3
1681 Sockerkaka Zink	0,3	0,46
1681 Sockerkaka Retinolekvi	33	207
1681 Sockerkaka Retinol	221	37
1681 Sockerkaka Vitamin D	2,58	2,35
1681 Sockerkaka Vitamin E	5,12	4,77
1681 Sockerkaka $\alpha$ -Tokoferol	5,12	4,77
1681 Sockerkaka Karoten	7	0
1681 Sockerkaka Vitamin K	0	5
1681 Sockerkaka Tiamin	0,12	0,12
1681 Sockerkaka Niacin	2,1	2,1
1681 Sockerkaka Vitamin B1	0,22	0,22
1681 Sockerkaka Vitamin B6	0,08	0,08
1681 Sockerkaka Folat	10	15
1682 Mjuk pepp: Mättade fe	2,2	2,2
1682 Mjuk pepp: Enkelomättade	8	7,9
1682 Mjuk pepp: Fleromättade	3,9	3,9
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 16	1,1	1,1
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 18	0,5	0,5
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 20	0,1	0
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 16	0,1	0
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 18	7,9	7,8
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 18	2,6	2,7
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 18	1	1,1
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 20	0	0
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 22	0	0
1682 Mjuk pepp: Fettsyra 22	0	0
1682 Mjuk pepp: Transfettsy	0	0,1
1682 Mjuk pepp: Kolesterol	64,4	52,9
1682 Mjuk pepp: Monosackarid	0,3	0,3
1682 Mjuk pepp: Energi (kJ)	1 419	1 428
1682 Mjuk pepp: Energi (kcal)	339	341
1682 Mjuk pepp: Aska	1,6	1,5
1682 Mjuk pepp: Vatten	31,4	31,1
1682 Mjuk pepp: Kolhydrat	46,8	46,8
1682 Mjuk pepp: Protein	5,3	5,3
1682 Mjuk pepp: Fett	14,3	14,5
1682 Mjuk pepp: Fosfor	142	140

1682	Mjuk pepp: Jod	4	5
1682	Mjuk pepp: Järn	2,58	2,55
1682	Mjuk pepp: Kalcium	171	171
1682	Mjuk pepp: Kalium	175	176
1682	Mjuk pepp: Magnesium	19	19
1682	Mjuk pepp: Natrium	218	209
1682	Mjuk pepp: Selen	4,6	4,4
1682	Mjuk pepp: Zink	0,37	0,52
1682	Mjuk pepp: Retinolekvi	37	146
1682	Mjuk pepp: Retinol	153	40
1682	Mjuk pepp: Vitamin D	1,67	1,53
1682	Mjuk pepp: Vitamin E	3,31	3,29
1682	Mjuk pepp: $\alpha$ -Tokoferol	3,31	3,29
1682	Mjuk pepp: Karoten	10	3
1682	Mjuk pepp: Vitamin K	0	5
1682	Mjuk pepp: Tiamin	0,12	0,12
1682	Mjuk pepp: Niacinekviv	2,1	2,1
1682	Mjuk pepp: Vitamin B1	0,26	0,25
1682	Mjuk pepp: Vitamin B6	0,09	0,08
1682	Mjuk pepp: Folat	12	16
1683	Mjuk nötka: Mättade fe	2,8	2,8
1683	Mjuk nötka: Enkelomätl	22,3	22,1
1683	Mjuk nötka: Fleromätta	3,2	3,3
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 16	2	1,9
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 18	0,7	0,7
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 16	0,2	0,2
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 18	22	21,8
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 18	3	3,1
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 18	0,1	0,1
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 20	0	0
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 22	0	0
1683	Mjuk nötka: Fettsyra 22	0	0
1683	Mjuk nötka: Kolesterol	136,2	111
1683	Mjuk nötka: Monosacke	0,5	0,4
1683	Mjuk nötka: Energi (kJ)	1 859	1 853
1683	Mjuk nötka: Energi (kca)	444	443
1683	Mjuk nötka: Aska	2,4	2,4
1683	Mjuk nötka: Vatten	22,2	22,2
1683	Mjuk nötka: Protein	9,7	9,6
1683	Mjuk nötka: Fett	30	29,9
1683	Mjuk nötka: Fosfor	287	282
1683	Mjuk nötka: Jod	7	10
1683	Mjuk nötka: Järn	2,16	2,09
1683	Mjuk nötka: Kalcium	217	218
1683	Mjuk nötka: Kalium	232	234
1683	Mjuk nötka: Magnesium	73	72
1683	Mjuk nötka: Natrium	171	174
1683	Mjuk nötka: Selen	9,1	8,7
1683	Mjuk nötka: Zink	0,98	1,31
1683	Mjuk nötka: Retinolekvi	69	78

1683 Mjuk nötkä Retinol	67	76
1683 Mjuk nötkä Vitamin D	0,46	0,47
1683 Mjuk nötkä Vitamin E	9,55	10,78
1683 Mjuk nötkä $\alpha$ -Tokofero	9,55	10,78
1683 Mjuk nötkä Karoten	32	18
1683 Mjuk nötkä Vitamin K		10
1683 Mjuk nötkä Tiamin	0,24	0,24
1683 Mjuk nötkä Niacinekviv	2,4	2,4
1683 Mjuk nötkä Vitamin B1	0,42	0,41
1683 Mjuk nötkä Vitamin B6	0,29	0,29
1683 Mjuk nötkä Folat	42	52
1684 Sockerkaka Mättade fe	1,2	1,2
1684 Sockerkaka Enkelomät	4,8	4,7
1684 Sockerkaka Fleromätta	2,4	2,4
1684 Sockerkaka Fettsyra 16	0,7	0,7
1684 Sockerkaka Fettsyra 18	0,3	0,3
1684 Sockerkaka Fettsyra 20	0	0
1684 Sockerkaka Fettsyra 16	0,1	0
1684 Sockerkaka Fettsyra 18	4,7	4,6
1684 Sockerkaka Fettsyra 18	1,6	1,7
1684 Sockerkaka Fettsyra 18	0,6	0,6
1684 Sockerkaka Fettsyra 20	0	0
1684 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1684 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1684 Sockerkaka Transfettsy	0	0
1684 Sockerkaka Kolesterol	68	55,5
1684 Sockerkaka Monosackä	0,1	0
1684 Sockerkaka Energi (kJ)	1 280	1 283
1684 Sockerkaka Energi (kca)	306	307
1684 Sockerkaka Aska	0,8	0,8
1684 Sockerkaka Vatten	33,7	33,5
1684 Sockerkaka Kolhydrat	51,1	51,1
1684 Sockerkaka Protein	5	5
1684 Sockerkaka Fett	8,6	8,7
1684 Sockerkaka Fosfor	136	133
1684 Sockerkaka Jod	4	5
1684 Sockerkaka Järn	0,66	0,62
1684 Sockerkaka Kalcium	107	107
1684 Sockerkaka Kalium	58	59
1684 Sockerkaka Magnesium	10	10
1684 Sockerkaka Natrium	168	164
1684 Sockerkaka Selen	4,7	4,4
1684 Sockerkaka Zink	0,31	0,47
1684 Sockerkaka Retinolekvi	34	97
1684 Sockerkaka Retinol	99	38
1684 Sockerkaka Vitamin D	1,04	0,97
1684 Sockerkaka Vitamin E	2,05	2,33
1684 Sockerkaka $\alpha$ -Tokofero	2,05	2,33
1684 Sockerkaka Karoten	7	0
1684 Sockerkaka Vitamin K	0	5

1684 Sockerkaka Tiamin	0,12	0,12
1684 Sockerkaka Niacinekviv	2,2	2,2
1684 Sockerkaka Vitamin B1	0,23	0,22
1684 Sockerkaka Vitamin B6	0,09	0,08
1684 Sockerkaka Folat	11	16
1685 Sockerkaka Mättade fe	1,6	1,6
1685 Sockerkaka Enkelomätl	5,1	5
1685 Sockerkaka Fleromätta	2,5	2,5
1685 Sockerkaka Fettsyra 16	0,9	0,8
1685 Sockerkaka Fettsyra 18	0,3	0,3
1685 Sockerkaka Fettsyra 20	0,1	0
1685 Sockerkaka Fettsyra 16	0,1	0
1685 Sockerkaka Fettsyra 18	5	4,9
1685 Sockerkaka Fettsyra 18	1,7	1,7
1685 Sockerkaka Fettsyra 18	0,6	0,6
1685 Sockerkaka Fettsyra 20	0	0
1685 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1685 Sockerkaka Fettsyra 22	0	0
1685 Sockerkaka Transfettsy	0	0,1
1685 Sockerkaka Kolesterol	73,7	60,4
1685 Sockerkaka Monosackar	0,1	0
1685 Sockerkaka Energi (kJ)	1 374	1 377
1685 Sockerkaka Energi (kcal)	328	329
1685 Sockerkaka Aska	1,2	1,2
1685 Sockerkaka Vatten	28,7	28,5
1685 Sockerkaka Kolhydrat	53,9	54
1685 Sockerkaka Protein	5,8	5,8
1685 Sockerkaka Fett	9,5	9,6
1685 Sockerkaka Fosfor	192	189
1685 Sockerkaka Jod	7	8
1685 Sockerkaka Järn	0,7	0,66
1685 Sockerkaka Kalcium	177	178
1685 Sockerkaka Kalium	88	89
1685 Sockerkaka Magnesium	12	12
1685 Sockerkaka Natrium	231	227
1685 Sockerkaka Selen	5,2	5
1685 Sockerkaka Zink	0,41	0,58
1685 Sockerkaka Retinolekvi	40	106
1685 Sockerkaka Retinol	107	44
1685 Sockerkaka Vitamin D	1,09	1,01
1685 Sockerkaka Vitamin E	2,14	2,45
1685 Sockerkaka $\alpha$ -Tokoferol	2,14	2,45
1685 Sockerkaka Karoten	10	3
1685 Sockerkaka Vitamin K	0	5
1685 Sockerkaka Tiamin	0,13	0,13
1685 Sockerkaka Niacinekviv	2,4	2,4
1685 Sockerkaka Vitamin B1	0,29	0,28
1685 Sockerkaka Vitamin B6	0,1	0,09
1685 Sockerkaka Folat	13	19
1687 Mjuk fruktl Mättade fe	2,4	2,3



1687 Mjuk frukt  Enkelomät	11,4	11,4
1687 Mjuk frukt  Fleromätta	5,4	5,4
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 16	1,2	1,2
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 18	0,5	0,5
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 20	0,1	0
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 16	0,1	0
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 18	11,3	11,2
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 18	3,8	3,8
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 18	1,3	1,3
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 20	0	0
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 22	0	0
1687 Mjuk frukt  Fettsyra 22	0	0
1687 Mjuk frukt  Transfettsy	0	0,1
1687 Mjuk frukt  Kolesterol	62,8	51,2
1687 Mjuk frukt  Monosacke	11,8	11,8
1687 Mjuk frukt  Energi (kJ) 1 645		1 657
1687 Mjuk frukt  Energi (kca	393	396
1687 Mjuk frukt  Aska	1,4	1,4
1687 Mjuk frukt  Vatten	22,9	22,4
1687 Mjuk frukt  Kolhydrat	46,9	47
1687 Mjuk frukt  Protein	6,3	6,3
1687 Mjuk frukt  Fett	19,3	19,6
1687 Mjuk frukt  Fosfor	136	134
1687 Mjuk frukt  Jod	4	5
1687 Mjuk frukt  Järn	1,8	1,76
1687 Mjuk frukt  Kalcium	78	78
1687 Mjuk frukt  Kalium	295	296
1687 Mjuk frukt  Magnesium	31	31
1687 Mjuk frukt  Natrium	183	172
1687 Mjuk frukt  Selen	4,5	4,3
1687 Mjuk frukt  Zink	0,54	0,7
1687 Mjuk frukt  Retinolekvi	61	197
1687 Mjuk frukt  Retinol	178	35
1687 Mjuk frukt  Vitamin D	2,06	1,88
1687 Mjuk frukt  Vitamin E	5,29	5,12
1687 Mjuk frukt  α-Tokofero	5,29	5,12
1687 Mjuk frukt  Karoten	357	351
1687 Mjuk frukt  Vitamin K	0	5
1687 Mjuk frukt  Tiamin	0,13	0,13
1687 Mjuk frukt  Niacinekviv	2,9	2,9
1687 Mjuk frukt  Vitamin B1	0,21	0,21
1687 Mjuk frukt  Vitamin B6	0,11	0,1
1687 Mjuk frukt  Folat	14	18
1692 Glasstrut c: Fett	12,7	15,3
1702 Glasstrut c: Fett	11	10,3
1705 Glasstårta : Fett	12,8	17
1706 Glass m mæ Energi (kJ)	878	981
1706 Glass m mæ Energi (kca	210	235
1706 Glass m mæ Vatten	59,2	56,4
1708 Glass parfa Mättade fe	11,6	11,5

1708 Glass parfa Enkelomäti	4,8	4,6
1708 Glass parfa Fleromätta	0,6	0,6
1708 Glass parfa Fettsyra 14	1,7	1,7
1708 Glass parfa Fettsyra 16	5,3	5,2
1708 Glass parfa Fettsyra 18	2,1	2,1
1708 Glass parfa Fettsyra 16	0,2	0,2
1708 Glass parfa Fettsyra 18	4,4	4,3
1708 Glass parfa Fettsyra 18	0,5	0,5
1708 Glass parfa Fettsyra 18	0,2	0,2
1708 Glass parfa Fettsyra 20	0	0
1708 Glass parfa Fettsyra 22	0	0
1708 Glass parfa Fettsyra 22	0	0
1708 Glass parfa Kolesterol	123,8	105,7
1708 Glass parfa Monosackarid	3,5	3,5
1708 Glass parfa Energi (kJ)	1 048	1 037
1708 Glass parfa Energi (kcal)	250	248
1708 Glass parfa Aska	0,4	0,5
1708 Glass parfa Vatten	60,8	60,8
1708 Glass parfa Protein	2,2	2,1
1708 Glass parfa Fett	18,9	18,7
1708 Glass parfa Fosfor	64	63
1708 Glass parfa Jod	7	8
1708 Glass parfa Järn	0,57	0,43
1708 Glass parfa Kalcium	47	47
1708 Glass parfa Kalium	107	106
1708 Glass parfa Magnesium	10	10
1708 Glass parfa Natrium	14	15
1708 Glass parfa Selen	2,4	4
1708 Glass parfa Zink	0,28	0,41
1708 Glass parfa Retinolekval	184	189
1708 Glass parfa Retinol	176	182
1708 Glass parfa Vitamin D	0,35	0,34
1708 Glass parfa Vitamin E	0,93	1,61
1708 Glass parfa $\alpha$ -Tokoferol	0,94	1,61
1708 Glass parfa Karoten	98	91
1708 Glass parfa Vitamin K	2	6
1708 Glass parfa Tiamin	0,03	0,03
1708 Glass parfa Riboflavin	0,07	0,08
1708 Glass parfa Niacin	0,6	0,6
1708 Glass parfa Vitamin B1	0,31	0,34
1708 Glass parfa Vitamin B6	0,05	0,05
1708 Glass parfa Folat	24	30
1758 Katrinplom Mättade fett	1,7	1,7
1758 Katrinplom Enkelomäti	3,1	3,1
1758 Katrinplom Fleromätta	1	1
1758 Katrinplom Fettsyra 16	1	1
1758 Katrinplom Fettsyra 18	0,3	0,3
1758 Katrinplom Fettsyra 16	0,1	0,1
1758 Katrinplom Fettsyra 18	3	2,9
1758 Katrinplom Fettsyra 18	0,8	0,9

1758 Katrinplom Fettsyra 18	0,1	0,1
1758 Katrinplom Fettsyra 20	0	0
1758 Katrinplom Fettsyra 22	0	0
1758 Katrinplom Fettsyra 22	0	0
1758 Katrinplom Kolesterol	81,4	67,2
1758 Katrinplom Monosackar	11,9	11,8
1758 Katrinplom Energi (kJ)	890	886
1758 Katrinplom Energi (kcal)	213	212
1758 Katrinplom Aska	1,4	1,4
1758 Katrinplom Vatten	51,7	51,7
1758 Katrinplom Protein	6,1	6,1
1758 Katrinplom Fett	6,5	6,4
1758 Katrinplom Fosfor	141	138
1758 Katrinplom Jod	11	12
1758 Katrinplom Järn	1,51	1,46
1758 Katrinplom Kalcium	101	102
1758 Katrinplom Kalium	444	445
1758 Katrinplom Magnesium	46	45
1758 Katrinplom Natrium	45	47
1758 Katrinplom Selen	5,6	5,4
1758 Katrinplom Zink	0,65	0,84
1758 Katrinplom Retinolekvi	55	60
1758 Katrinplom Retinol	49	54
1758 Katrinplom Vitamin D	0,27	0,27
1758 Katrinplom Vitamin E	2,71	3,4
1758 Katrinplom $\alpha$ -Tokoferol	2,71	3,4
1758 Katrinplom Karoten	79	71
1758 Katrinplom Vitamin K	0	6
1758 Katrinplom Tiamin	0,07	0,07
1758 Katrinplom Niacin	2,4	2,4
1758 Katrinplom Vitamin B1	0,4	0,39
1758 Katrinplom Vitamin B6	0,11	0,1
1758 Katrinplom Folat	13	18
1759 Kalvdans m Mättade fe	2,1	2,1
1759 Kalvdans m Enkelomät	1,2	1,1
1759 Kalvdans m Fleromätta	0,2	0,2
1759 Kalvdans m Fettsyra 16	1	1
1759 Kalvdans m Fettsyra 18	0,4	0,4
1759 Kalvdans m Fettsyra 16	0,1	0,1
1759 Kalvdans m Fettsyra 18	1,1	1,1
1759 Kalvdans m Fettsyra 18	0,1	0,2
1759 Kalvdans m Fettsyra 18	0	0
1759 Kalvdans m Fettsyra 20	0	0
1759 Kalvdans m Fettsyra 22	0	0
1759 Kalvdans m Fettsyra 22	0	0
1759 Kalvdans m Kolesterol	67,2	56,9
1759 Kalvdans m Monosackar	0	0
1759 Kalvdans m Energi (kJ)	565	563
1759 Kalvdans m Energi (kcal)	135	134
1759 Kalvdans m Aska	2,1	2,1

1759 Kalvdans m Vatten	69,4	69,3
1759 Kalvdans m Protein	10	10
1759 Kalvdans m Fett	4	4
1759 Kalvdans m Fosfor	250	248
1759 Kalvdans m Jod	23	24
1759 Kalvdans m Järn	0,34	0,31
1759 Kalvdans m Kalcium	295	296
1759 Kalvdans m Kalium	425	426
1759 Kalvdans m Magnesium	29	28
1759 Kalvdans m Natrium	200	202
1759 Kalvdans m Selen	6,2	6,1
1759 Kalvdans m Zink	1,03	1,16
1759 Kalvdans m Retinolekvi	51	54
1759 Kalvdans m Retinol	49	53
1759 Kalvdans m Vitamin D	0,2	0,21
1759 Kalvdans m Vitamin E	0,3	0,8
1759 Kalvdans m $\alpha$ -Tokofero	0,3	0,8
1759 Kalvdans m Karoten	18	12
1759 Kalvdans m Vitamin K	0	4
1759 Kalvdans m Tiamin	0,11	0,11
1759 Kalvdans m Niacinekviv	2,6	2,6
1759 Kalvdans m Vitamin B1	1,08	1,07
1759 Kalvdans m Vitamin B6	0,09	0,09
1759 Kalvdans m Folat	14	18
1760 Ostkaka fär Mättade fe	2,6	2,6
1760 Ostkaka fär Enkelomätl	2,6	2,5
1760 Ostkaka fär Fleromätta	0,6	0,7
1760 Ostkaka fär Fettsyra 16	1,4	1,3
1760 Ostkaka fär Fettsyra 18	0,5	0,5
1760 Ostkaka fär Fettsyra 16	0,1	0,1
1760 Ostkaka fär Fettsyra 18	2,5	2,4
1760 Ostkaka fär Fettsyra 18	0,6	0,6
1760 Ostkaka fär Fettsyra 18	0	0,1
1760 Ostkaka fär Fettsyra 20	0	0
1760 Ostkaka fär Fettsyra 22	0	0
1760 Ostkaka fär Fettsyra 22	0	0
1760 Ostkaka fär Kolesterol	76,7	64,4
1760 Ostkaka fär Monosacke	0,1	0,1
1760 Ostkaka fär Energi (kJ)	642	639
1760 Ostkaka fär Energi (kca	154	153
1760 Ostkaka fär Aska	1,3	1,3
1760 Ostkaka fär Vatten	68,5	68,4
1760 Ostkaka fär Protein	10,5	10,4
1760 Ostkaka fär Fett	6,5	6,5
1760 Ostkaka fär Fosfor	152	149
1760 Ostkaka fär Jod	11	12
1760 Ostkaka fär Järn	0,59	0,55
1760 Ostkaka fär Kalcium	87	87
1760 Ostkaka fär Kalium	138	139
1760 Ostkaka fär Magnesium	20	19

1760 Ostkaka fär Natrium	215	217
1760 Ostkaka fär Selen	6,7	6,5
1760 Ostkaka fär Zink	0,54	0,7
1760 Ostkaka fär Retinolekvi	60	64
1760 Ostkaka fär Retinol	58	63
1760 Ostkaka fär Vitamin D	0,25	0,25
1760 Ostkaka fär Vitamin E	1,2	1,8
1760 Ostkaka fär $\alpha$ -Tokofero	1,2	1,8
1760 Ostkaka fär Karoten	25	19
1760 Ostkaka fär Vitamin K	0	5
1760 Ostkaka fär Tiamin	0,06	0,07
1760 Ostkaka fär Niacinekviv	2,7	2,7
1760 Ostkaka fär Vitamin B1	0,59	0,59
1760 Ostkaka fär Vitamin B6	0,05	0,05
1760 Ostkaka fär Folat	14	19
1762 Brylépuddi Mättade fe	1,9	1,9
1762 Brylépuddi Enkelomätl	1,6	1,4
1762 Brylépuddi Fleromätta	0,3	0,4
1762 Brylépuddi Fettsyra 16	1,1	1
1762 Brylépuddi Fettsyra 18	0,4	0,4
1762 Brylépuddi Fettsyra 16	0,1	0,1
1762 Brylépuddi Fettsyra 18	1,4	1,3
1762 Brylépuddi Fettsyra 18	0,2	0,3
1762 Brylépuddi Fettsyra 18	0	0
1762 Brylépuddi Fettsyra 20	0	0
1762 Brylépuddi Fettsyra 22	0	0
1762 Brylépuddi Fettsyra 22	0	0
1762 Brylépuddi Kolesterol	113,4	93,6
1762 Brylépuddi Monosacke	0,1	0
1762 Brylépuddi Energi (kJ)	611	606
1762 Brylépuddi Energi (kca	146	145
1762 Brylépuddi Aska	0,7	0,7
1762 Brylépuddi Vatten	68,6	68,6
1762 Brylépuddi Protein	5,3	5,2
1762 Brylépuddi Fett	4,4	4,3
1762 Brylépuddi Fosfor	106	102
1762 Brylépuddi Jod	14	16
1762 Brylépuddi Järn	0,51	0,46
1762 Brylépuddi Kalcium	84	84
1762 Brylépuddi Kalium	131	132
1762 Brylépuddi Magnesium	11	10
1762 Brylépuddi Natrium	59	62
1762 Brylépuddi Selen	7,3	6,9
1762 Brylépuddi Zink	0,34	0,6
1762 Brylépuddi Retinolekvi	69	76
1762 Brylépuddi Retinol	68	75
1762 Brylépuddi Vitamin D	0,37	0,38
1762 Brylépuddi Vitamin E	0,51	1,47
1762 Brylépuddi $\alpha$ -Tokofero	0,51	1,47
1762 Brylépuddi Karoten	19	8

1762 Brylépuddi Vitamin K	0	8
1762 Brylépuddi Tiamin	0,04	0,04
1762 Brylépuddi Niacinekviv	1,3	1,3
1762 Brylépuddi Vitamin B1	0,52	0,52
1762 Brylépuddi Vitamin B6	0,05	0,04
1762 Brylépuddi Folat	13	21
1766 Chokladmc Mättade fe	19,1	19,1
1766 Chokladmc Enkelomät	8,3	8,2
1766 Chokladmc Fleromätta	0,7	0,8
1766 Chokladmc Fettsyra 14	2,2	2,2
1766 Chokladmc Fettsyra 16	8,5	8,4
1766 Chokladmc Fettsyra 18	5,4	5,4
1766 Chokladmc Fettsyra 16	0,2	0,2
1766 Chokladmc Fettsyra 18	7,9	7,8
1766 Chokladmc Fettsyra 18	0,7	0,7
1766 Chokladmc Fettsyra 18	0,1	0,1
1766 Chokladmc Fettsyra 20	0	0
1766 Chokladmc Fettsyra 22	0	0
1766 Chokladmc Fettsyra 22	0	0
1766 Chokladmc Kolesterol	100,8	90,1
1766 Chokladmc Monosack	0	0
1766 Chokladmc Energi (kJ)	1 617	1 611
1766 Chokladmc Energi (kca	386	385
1766 Chokladmc Aska	0,7	0,7
1766 Chokladmc Vatten	40,3	40,3
1766 Chokladmc Protein	3,5	3,5
1766 Chokladmc Fibrer	0	0,3
1766 Chokladmc Fett	30,8	30,7
1766 Chokladmc Fosfor	108	108
1766 Chokladmc Jod	7	8
1766 Chokladmc Järn	1,31	1,23
1766 Chokladmc Kalcium	56	56
1766 Chokladmc Kalium	168	168
1766 Chokladmc Magnesium	45	45
1766 Chokladmc Natrium	17	18
1766 Chokladmc Selen	2,4	3,4
1766 Chokladmc Zink	0,78	0,86
1766 Chokladmc Retinolekvi	194	197
1766 Chokladmc Retinol	186	190
1766 Chokladmc Vitamin D	0,28	0,27
1766 Chokladmc Vitamin E	0,64	1,04
1766 Chokladmc $\alpha$ -Tokofero	0,64	1,04
1766 Chokladmc Karoten	95	91
1766 Chokladmc Vitamin K	2	5
1766 Chokladmc Tiamin	0,08	0,08
1766 Chokladmc Riboflavin	0,08	0,09
1766 Chokladmc Niacinekviv	0,9	0,9
1766 Chokladmc Vitamin B1	0,25	0,26
1766 Chokladmc Vitamin B6	0,04	0,04
1766 Chokladmc Folat	9	12

1767 Ananas- oc Mättade fe	6,4	6,4
1767 Ananas- oc Enkelomätl	2,7	2,6
1767 Ananas- oc Fleromätta	0,3	0,3
1767 Ananas- oc Fettsyra 16	2,9	2,9
1767 Ananas- oc Fettsyra 18	1,1	1,2
1767 Ananas- oc Fettsyra 16	0,1	0,1
1767 Ananas- oc Fettsyra 18	2,5	2,4
1767 Ananas- oc Fettsyra 18	0,2	0,3
1767 Ananas- oc Fettsyra 18	0,1	0,1
1767 Ananas- oc Fettsyra 20	0	0
1767 Ananas- oc Fettsyra 22	0	0
1767 Ananas- oc Fettsyra 22	0	0
1767 Ananas- oc Kolesterol	75,7	66,6
1767 Ananas- oc Monosacke	2	2
1767 Ananas- oc Energi (kJ)	773	771
1767 Ananas- oc Energi (kca	185	184
1767 Ananas- oc Aska	0,4	0,4
1767 Ananas- oc Vatten	66,3	66,3
1767 Ananas- oc Protein	2,9	2,9
1767 Ananas- oc Fett	10,6	10,5
1767 Ananas- oc Fosfor	39	38
1767 Ananas- oc Jod	5	6
1767 Ananas- oc Järn	0,4	0,38
1767 Ananas- oc Kalcium	29	29
1767 Ananas- oc Kalium	89	89
1767 Ananas- oc Magnesium	8	8
1767 Ananas- oc Natrium	22	24
1767 Ananas- oc Selen	3,4	3,2
1767 Ananas- oc Zink	0,16	0,28
1767 Ananas- oc Retinolekvi	107	110
1767 Ananas- oc Retinol	102	105
1767 Ananas- oc Vitamin D	0,23	0,23
1767 Ananas- oc Vitamin E	0,45	0,89
1767 Ananas- oc $\alpha$ -Tokofero	0,45	0,89
1767 Ananas- oc Karoten	60	55
1767 Ananas- oc Vitamin K	1	4
1767 Ananas- oc Tiamin	0,05	0,06
1767 Ananas- oc Niacinekviv	0,8	0,8
1767 Ananas- oc Vitamin B1	0,24	0,23
1767 Ananas- oc Vitamin B6	0,06	0,05
1767 Ananas- oc Folat	9	14
1769 Kolasås (be Fettsyra 20	0,1	0
1769 Kolasås (be Fettsyra 16	0,2	0,2
1769 Kolasås (be Transfetty	0,6	0,6
1769 Kolasås (be Energi (kJ) 1 427	1 430	
1769 Kolasås (be Energi (kca	341	342
1769 Kolasås (be Aska	0,8	0,8
1769 Kolasås (be Vatten	42,8	42,7
1769 Kolasås (be Kolhydrat	30,9	30,9
1769 Kolasås (be Fett	23,4	23,5

1769 Kolasås (be Natrium	151	148
1769 Kolasås (be Retinolekvi	173	205
1769 Kolasås (be Retinol	201	166
1769 Kolasås (be Vitamin D	0,58	0,54
1769 Kolasås (be Vitamin E	1,35	1,17
1769 Kolasås (be $\alpha$ -Tokofero	1,35	1,17
1770 Vaniljpuddi Mättade fe	1,8	1,7
1770 Vaniljpuddi Enkelomäti	2,1	1,9
1770 Vaniljpuddi Fleromätta	0,6	0,7
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 16	1,1	1
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 18	0,4	0,4
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 20	0	0
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 16	0,1	0,1
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 18	1,9	1,8
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 18	0,4	0,5
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 18	0,1	0,1
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 20	0	0
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 22	0	0
1770 Vaniljpuddi Fettsyra 22	0	0
1770 Vaniljpuddi Transfettsy	0	0
1770 Vaniljpuddi Kolesterol	144	118,3
1770 Vaniljpuddi Monosacke	0,1	0
1770 Vaniljpuddi Energi (kJ)	396	390
1770 Vaniljpuddi Energi (kca	95	93
1770 Vaniljpuddi Aska	0,9	0,9
1770 Vaniljpuddi Vatten	81,8	81,8
1770 Vaniljpuddi Kolhydrat	5	5
1770 Vaniljpuddi Protein	7,1	6,9
1770 Vaniljpuddi Fett	5,1	5
1770 Vaniljpuddi Fosfor	143	138
1770 Vaniljpuddi Jod	19	21
1770 Vaniljpuddi Järn	0,67	0,59
1770 Vaniljpuddi Kalcium	113	114
1770 Vaniljpuddi Kalium	178	180
1770 Vaniljpuddi Magnesium	14	14
1770 Vaniljpuddi Natrium	82	85
1770 Vaniljpuddi Selen	9,5	9
1770 Vaniljpuddi Zink	0,47	0,81
1770 Vaniljpuddi Retinolekvi	90	104
1770 Vaniljpuddi Retinol	94	98
1770 Vaniljpuddi Vitamin D	0,85	0,85
1770 Vaniljpuddi Vitamin E	0,77	2
1770 Vaniljpuddi $\alpha$ -Tokofero	0,76	1,99
1770 Vaniljpuddi Karoten	20	6
1770 Vaniljpuddi Vitamin K	0	10
1770 Vaniljpuddi Tiamin	0,06	0,06
1770 Vaniljpuddi Niacinekviv	1,8	1,8
1770 Vaniljpuddi Vitamin B1	0,76	0,75
1770 Vaniljpuddi Vitamin B6	0,07	0,06
1770 Vaniljpuddi Folat	14	23



1771 Vaniljsås m Mättade fe	2,3	2,2
1771 Vaniljsås m Enkelomätl	1,2	1,2
1771 Vaniljsås m Fleromätta	0,2	0,2
1771 Vaniljsås m Fettsyra 16	1,1	1,1
1771 Vaniljsås m Fettsyra 18	0,4	0,4
1771 Vaniljsås m Fettsyra 16	0,1	0,1
1771 Vaniljsås m Fettsyra 18	1,1	1,1
1771 Vaniljsås m Fettsyra 18	0,1	0,2
1771 Vaniljsås m Fettsyra 18	0	0
1771 Vaniljsås m Fettsyra 20	0	0
1771 Vaniljsås m Fettsyra 22	0	0
1771 Vaniljsås m Fettsyra 22	0	0
1771 Vaniljsås m Kolesterol	61,9	52,3
1771 Vaniljsås m Monosacke	0	0
1771 Vaniljsås m Energi (kJ)	458	455
1771 Vaniljsås m Energi (kca	109	109
1771 Vaniljsås m Aska	0,9	0,8
1771 Vaniljsås m Vatten	77,1	77,1
1771 Vaniljsås m Protein	4,9	4,9
1771 Vaniljsås m Fett	4,2	4,1
1771 Vaniljsås m Fosfor	114	112
1771 Vaniljsås m Jod	16	17
1771 Vaniljsås m Järn	0,29	0,26
1771 Vaniljsås m Kalcium	120	120
1771 Vaniljsås m Kalium	174	175
1771 Vaniljsås m Magnesium	13	13
1771 Vaniljsås m Natrium	57	58
1771 Vaniljsås m Selen	4,7	4,6
1771 Vaniljsås m Zink	0,47	0,6
1771 Vaniljsås m Retinolekvi	51	55
1771 Vaniljsås m Retinol	50	53
1771 Vaniljsås m Vitamin D	0,19	0,2
1771 Vaniljsås m Vitamin E	0,29	0,76
1771 Vaniljsås m $\alpha$ -Tokofero	0,29	0,76
1771 Vaniljsås m Karoten	19	14
1771 Vaniljsås m Vitamin K	0	4
1771 Vaniljsås m Tiamin	0,05	0,05
1771 Vaniljsås m Niacinekviv	1,2	1,2
1771 Vaniljsås m Vitamin B1	0,54	0,53
1771 Vaniljsås m Vitamin B6	0,05	0,05
1771 Vaniljsås m Folat	8	11
1781 Rabarberp: Mättade fe	4,6	4,5
1781 Rabarberp: Enkelomätl	4,7	4,2
1781 Rabarberp: Fleromätta	2	2,7
1781 Rabarberp: Transfettisy	0	0,1
1781 Rabarberp: Energi (kJ)	983	984
1781 Rabarberp: Energi (kca	235	235
1781 Rabarberp: Vatten	54,3	54,2
1781 Rabarberp: Kolhydrat	29,6	29,6
1781 Rabarberp: Protein	2,6	2,6

1781 Rabarberp: Retinol	111	0
1781 Rabarberp: Vitamin E	1,8	1,94
1781 Rabarberp: α-Tokofero	1,8	1,94
1781 Rabarberp: Niacinekviv	1,3	1,4
1782 Äppelpaj (t Mättade fe	4,8	4,7
1782 Äppelpaj (t Enkelomäti	4,9	4,3
1782 Äppelpaj (t Fleromätta	2	2,8
1782 Äppelpaj (t Transfettsy	0	0,1
1782 Äppelpaj (t Energi (kJ)	976	977
1782 Äppelpaj (t Energi (kca	233	234
1782 Äppelpaj (t Vatten	55,2	55,1
1782 Äppelpaj (t Kolhydrat	28,4	28,4
1782 Äppelpaj (t Protein	2,3	2,4
1782 Äppelpaj (t Retinol	115	0
1782 Äppelpaj (t Vitamin E	1,79	1,94
1782 Äppelpaj (t α-Tokofero	1,79	1,94
1782 Äppelpaj (t Niacinekviv	1,3	1,3
1783 Frusen che Mättade fe	11,3	11,3
1783 Frusen che Enkelomäti	5,2	5,1
1783 Frusen che Fleromätta	0,7	0,8
1783 Frusen che Fettsyra 16	5,3	5,3
1783 Frusen che Fettsyra 18	2	2
1783 Frusen che Fettsyra 16	0,3	0,2
1783 Frusen che Fettsyra 18	4,7	4,6
1783 Frusen che Fettsyra 18	0,6	0,6
1783 Frusen che Fettsyra 18	0,1	0,1
1783 Frusen che Fettsyra 20	0	0
1783 Frusen che Fettsyra 22	0	0
1783 Frusen che Fettsyra 22	0	0
1783 Frusen che Kolesterol	142,5	125
1783 Frusen che Monosackä	3,2	3,2
1783 Frusen che Energi (kJ)	1 028	1 024
1783 Frusen che Energi (kca	246	245
1783 Frusen che Aska	0,8	0,7
1783 Frusen che Vatten	60,8	60,8
1783 Frusen che Protein	5,5	5,5
1783 Frusen che Fett	19,1	19
1783 Frusen che Fosfor	95	91
1783 Frusen che Jod	7	9
1783 Frusen che Järn	0,63	0,58
1783 Frusen che Kalcium	69	70
1783 Frusen che Kalium	134	136
1783 Frusen che Magnesium	11	11
1783 Frusen che Natrium	156	158
1783 Frusen che Selen	7	6,7
1783 Frusen che Zink	0,28	0,51
1783 Frusen che Retinolekvi	190	196
1783 Frusen che Retinol	183	190
1783 Frusen che Vitamin D	0,45	0,46
1783 Frusen che Vitamin E	0,99	1,84

1783 Frusen che $\alpha$ -Tokofero	0,99	1,84
1783 Frusen che Karoten	90	80
1783 Frusen che Vitamin K	1	8
1783 Frusen che Tiamin	0,05	0,05
1783 Frusen che Niacinekviv	1,5	1,5
1783 Frusen che Vitamin B1	0,45	0,44
1783 Frusen che Vitamin B6	0,07	0,07
1783 Frusen che Folat	19	27
1784 Cheesecakı Mättade fe	10,3	10,3
1784 Cheesecakı Enkelomät	8,5	8,4
1784 Cheesecakı Fleromätta	3	3
1784 Cheesecakı Fettsyra 16	4,4	4,4
1784 Cheesecakı Fettsyra 18	1,6	1,6
1784 Cheesecakı Fettsyra 20	0,1	0
1784 Cheesecakı Fettsyra 16	0,3	0,2
1784 Cheesecakı Fettsyra 18	8	7,9
1784 Cheesecakı Fettsyra 18	1,9	2
1784 Cheesecakı Fettsyra 18	0,7	0,7
1784 Cheesecakı Fettsyra 20	0	0
1784 Cheesecakı Fettsyra 22	0	0
1784 Cheesecakı Fettsyra 22	0	0
1784 Cheesecakı Transfettsy	1	1
1784 Cheesecakı Kolesterol	98,8	88,2
1784 Cheesecakı Monosack	0,1	0,1
1784 Cheesecakı Energi (kJ) 1 283		1 288
1784 Cheesecakı Energi (kca	307	308
1784 Cheesecakı Aska	0,9	0,9
1784 Cheesecakı Vatten	50,3	50,1
1784 Cheesecakı Kolhydrat	20,8	20,8
1784 Cheesecakı Protein	5	5
1784 Cheesecakı Fett	22,8	22,9
1784 Cheesecakı Fosfor	82	80
1784 Cheesecakı Jod	6	7
1784 Cheesecakı Järn	0,4	0,37
1784 Cheesecakı Kalcium	61	61
1784 Cheesecakı Kalium	77	78
1784 Cheesecakı Magnesiur	7	7
1784 Cheesecakı Natrium	223	218
1784 Cheesecakı Selen	4,9	4,8
1784 Cheesecakı Zink	0,4	0,54
1784 Cheesecakı Retinolekvi	166	235
1784 Cheesecakı Retinol	237	169
1784 Cheesecakı Vitamin D	1,15	1,06
1784 Cheesecakı Vitamin E	2,51	2,67
1784 Cheesecakı $\alpha$ -Tokofero	2,51	2,67
1784 Cheesecakı Karoten	20	15
1784 Cheesecakı Vitamin K	2	6
1784 Cheesecakı Tiamin	0,03	0,03
1784 Cheesecakı Niacinekviv	1,3	1,3
1784 Cheesecakı Vitamin B1	0,33	0,33

1784 Cheesecake Vitamin B6	0,05	0,04
1784 Cheesecake Folat	16	21
1785 Mannagryr Mättade fe	2	2
1785 Mannagryr Enkelomät	1,1	1,1
1785 Mannagryr Fleromätta	0,2	0,2
1785 Mannagryr Fettsyra 16	1	1
1785 Mannagryr Fettsyra 18	0,4	0,4
1785 Mannagryr Fettsyra 16	0,1	0,1
1785 Mannagryr Fettsyra 18	1	1
1785 Mannagryr Fettsyra 18	0,2	0,2
1785 Mannagryr Fettsyra 18	0	0
1785 Mannagryr Fettsyra 20	0	0
1785 Mannagryr Fettsyra 22	0	0
1785 Mannagryr Fettsyra 22	0	0
1785 Mannagryr Kolesterol	53	44,9
1785 Mannagryr Monosacke	3	3
1785 Mannagryr Energi (kJ)	467	465
1785 Mannagryr Energi (kca	112	111
1785 Mannagryr Aska	1,1	1,1
1785 Mannagryr Vatten	75,5	75,5
1785 Mannagryr Protein	5,3	5,3
1785 Mannagryr Fett	3,8	3,8
1785 Mannagryr Fosfor	113	112
1785 Mannagryr Jod	26	26
1785 Mannagryr Järn	0,52	0,5
1785 Mannagryr Kalcium	113	114
1785 Mannagryr Kalium	203	204
1785 Mannagryr Magnesium	15	15
1785 Mannagryr Natrium	138	139
1785 Mannagryr Selen	4,2	4,1
1785 Mannagryr Zink	0,48	0,59
1785 Mannagryr Retinolekvi	45	48
1785 Mannagryr Retinol	44	47
1785 Mannagryr Vitamin D	0,17	0,17
1785 Mannagryr Vitamin E	0,27	0,67
1785 Mannagryr $\alpha$ -Tokofero	0,27	0,67
1785 Mannagryr Karoten	17	13
1785 Mannagryr Vitamin K	0	3
1785 Mannagryr Tiamin	0,05	0,05
1785 Mannagryr Niacinekviv	1,3	1,3
1785 Mannagryr Vitamin B1	0,42	0,41
1785 Mannagryr Vitamin B6	0,05	0,05
1785 Mannagryr Folat	7	10
1786 Äppelsmulj Mättade fe	4,6	4,4
1786 Äppelsmulj Enkelomät	4,8	4,2
1786 Äppelsmulj Fleromätta	2,1	2,7
1786 Äppelsmulj Transfettsy	0	0,1
1786 Äppelsmulj Energi (kJ)	1 024	1 026
1786 Äppelsmulj Energi (kca	245	245
1786 Äppelsmulj Vatten	51,9	51,9

1786	Äppelsmulj Kolhydrat	32	32
1786	Äppelsmulj Protein	2,3	2,4
1786	Äppelsmulj Retinol	108	0
1786	Äppelsmulj Vitamin E	1,93	2,06
1786	Äppelsmulj $\alpha$ -Tokofero	1,93	2,06
1786	Äppelsmulj Niacinekviv	1	1
1791	Ugnsstekt i Fettsyra 20	0	0
1791	Ugnsstekt i Fettsyra 16	0	0
1791	Ugnsstekt i Transfettsy	0	0
1791	Ugnsstekt i Energi (kJ)	561	564
1791	Ugnsstekt i Energi (kca)	134	135
1791	Ugnsstekt i Aska	0,5	0,5
1791	Ugnsstekt i Vatten	72,3	72,2
1791	Ugnsstekt i Kolhydrat	17,1	17,1
1791	Ugnsstekt i Fett	6	6,1
1791	Ugnsstekt i Natrium	19	17
1791	Ugnsstekt i Retinolekvi	2	23
1791	Ugnsstekt i Retinol	24	0
1791	Ugnsstekt i Vitamin D	0,3	0,27
1791	Ugnsstekt i Vitamin E	2,45	2,34
1791	Ugnsstekt i $\alpha$ -Tokofero	2,45	2,34
1880	Mums-mur Fibrer	0	0,4
1982	Vit säs bécl Fettsyra 20	0	0
1982	Vit säs bécl Fettsyra 16	0	0
1982	Vit säs bécl Transfettsy	0	0
1982	Vit säs bécl Energi (kJ)	378	382
1982	Vit säs bécl Energi (kca)	90	91
1982	Vit säs bécl Aska	1,7	1,7
1982	Vit säs bécl Vatten	80,9	80,8
1982	Vit säs bécl Kolhydrat	8,8	8,9
1982	Vit säs bécl Fett	4,2	4,3
1982	Vit säs bécl Natrium	367	364
1982	Vit säs bécl Retinolekvi	27	59
1982	Vit säs bécl Retinol	63	27
1982	Vit säs bécl Vitamin D	0,85	0,81
1982	Vit säs bécl Vitamin E	0,93	0,75
1982	Vit säs bécl $\alpha$ -Tokofero	0,93	0,75
1983	Ljus stuvnir Fettsyra 20	0	0
1983	Ljus stuvnir Fettsyra 16	0,1	0
1983	Ljus stuvnir Transfettsy	0,1	0,2
1983	Ljus stuvnir Energi (kJ)	589	594
1983	Ljus stuvnir Energi (kca)	141	142
1983	Ljus stuvnir Aska	1,2	1,2
1983	Ljus stuvnir Vatten	75,3	75,1
1983	Ljus stuvnir Kolhydrat	10,3	10,3
1983	Ljus stuvnir Fett	9,5	9,6
1983	Ljus stuvnir Natrium	221	217
1983	Ljus stuvnir Retinolekvi	41	84
1983	Ljus stuvnir Retinol	86	38
1983	Ljus stuvnir Vitamin D	0,63	0,57

1983	Ljus stuvnir Vitamin E	1,36	1,12
1983	Ljus stuvnir $\alpha$ -Tokofero	1,36	1,12
1984	Ljus stuvnir Fettsyra 20	0	0
1984	Ljus stuvnir Fettsyra 16	0	0
1984	Ljus stuvnir Transfettsy	0	0
1984	Ljus stuvnir Energi (kJ)	313	316
1984	Ljus stuvnir Energi (kca	75	76
1984	Ljus stuvnir Aska	1,6	1,6
1984	Ljus stuvnir Vatten	83,6	83,5
1984	Ljus stuvnir Kolhydrat	8,3	8,3
1984	Ljus stuvnir Fett	3,1	3,2
1984	Ljus stuvnir Natrium	386	384
1984	Ljus stuvnir Retinolekvi	19	43
1984	Ljus stuvnir Retinol	44	18
1984	Ljus stuvnir Vitamin D	0,6	0,57
1984	Ljus stuvnir Vitamin E	0,72	0,59
1984	Ljus stuvnir $\alpha$ -Tokofero	0,72	0,59
1985	Vit s�s b�cl Fettsyra 20	0	0
1985	Vit s�s b�cl Fettsyra 16	0	0
1985	Vit s�s b�cl Transfettsy	0,1	0,1
1985	Vit s�s b�cl Energi (kJ)	466	469
1985	Vit s�s b�cl Energi (kca	111	112
1985	Vit s�s b�cl Aska	2,3	2,3
1985	Vit s�s b�cl Vatten	78,2	78,1
1985	Vit s�s b�cl Kolhydrat	8,5	8,6
1985	Vit s�s b�cl Fett	6,8	6,8
1985	Vit s�s b�cl Natrium	653	650
1985	Vit s�s b�cl Retinolekvi	28	59
1985	Vit s�s b�cl Retinol	62	26
1985	Vit s�s b�cl Vitamin D	0,46	0,42
1985	Vit s�s b�cl Vitamin E	0,98	0,8
1985	Vit s�s b�cl $\alpha$ -Tokofero	0,98	0,8
1986	Vit grat�ng M�ttade fe	2,5	2,5
1986	Vit grat�ng Enkelom�tl	3,5	3,4
1986	Vit grat�ng Flerom�tta	1,4	1,4
1986	Vit grat�ng Fettsyra 16	1,2	1,2
1986	Vit grat�ng Fettsyra 18	0,5	0,5
1986	Vit grat�ng Fettsyra 20	0	0
1986	Vit grat�ng Fettsyra 16	0,1	0,1
1986	Vit grat�ng Fettsyra 18	3,4	3,3
1986	Vit grat�ng Fettsyra 18	0,9	1
1986	Vit grat�ng Fettsyra 18	0,4	0,4
1986	Vit grat�ng Fettsyra 20	0	0
1986	Vit grat�ng Fettsyra 22	0	0
1986	Vit grat�ng Fettsyra 22	0	0
1986	Vit grat�ng Transfettsy	0,1	0,1
1986	Vit grat�ng Kolesterol	56,8	48
1986	Vit grat�ng Monosack�	0	0
1986	Vit grat�ng Energi (kJ)	534	535
1986	Vit grat�ng Energi (kca	128	128

1986 Vit gratäng Aska	2,4	2,4
1986 Vit gratäng Vatten	75,3	75,2
1986 Vit gratäng Kolhydrat	8,9	8,9
1986 Vit gratäng Protein	5,6	5,5
1986 Vit gratäng Fett	7,8	7,8
1986 Vit gratäng Fosfor	121	119
1986 Vit gratäng Jod	15	16
1986 Vit gratäng Järn	0,39	0,36
1986 Vit gratäng Kalcium	112	112
1986 Vit gratäng Kalium	171	171
1986 Vit gratäng Magnesium	16	16
1986 Vit gratäng Natrium	617	615
1986 Vit gratäng Selen	4,5	4,3
1986 Vit gratäng Zink	0,52	0,63
1986 Vit gratäng Retinolekvi	47	84
1986 Vit gratäng Retinol	83	49
1986 Vit gratäng Vitamin D	0,65	0,6
1986 Vit gratäng Vitamin E	1,23	1,48
1986 Vit gratäng $\alpha$ -Tokofero	1,23	1,48
1986 Vit gratäng Karoten	17	13
1986 Vit gratäng Vitamin K	0	4
1986 Vit gratäng Tiamin	0,07	0,07
1986 Vit gratäng Niacinekviv	1,8	1,8
1986 Vit gratäng Vitamin B1	0,5	0,49
1986 Vit gratäng Vitamin B6	0,07	0,07
1986 Vit gratäng Folat	10	13
1987 Ljus sås bul Fettsyra 20	0	0
1987 Ljus sås bul Fettsyra 16	0	0
1987 Ljus sås bul Transfettsy	0	0,1
1987 Ljus sås bul Energi (kJ)	269	273
1987 Ljus sås bul Energi (kca)	64	65
1987 Ljus sås bul Aska	1,1	1,1
1987 Ljus sås bul Vatten	89,1	89
1987 Ljus sås bul Kolhydrat	3,6	3,6
1987 Ljus sås bul Fett	5,2	5,3
1987 Ljus sås bul Natrium	266	263
1987 Ljus sås bul Retinolekvi	14	47
1987 Ljus sås bul Retinol	48	11
1987 Ljus sås bul Vitamin D	0,47	0,43
1987 Ljus sås bul Vitamin E	1,01	0,83
1987 Ljus sås bul $\alpha$ -Tokofero	1,01	0,83
1988 Ostsås (ber Fettsyra 20)	0	0
1988 Ostsås (ber Fettsyra 16)	0,1	0,1
1988 Ostsås (ber Transfettsy)	0,2	0,2
1988 Ostsås (ber Energi (kJ))	672	676
1988 Ostsås (ber Energi (kca))	161	161
1988 Ostsås (ber Aska)	1,8	1,8
1988 Ostsås (ber Vatten)	71,1	71
1988 Ostsås (ber Kolhydrat)	8,4	8,4
1988 Ostsås (ber Fett)	10,6	10,7

1988 Ostsås (ber Natrium	315	313
1988 Ostsås (ber Retinolekvi	63	93
1988 Ostsås (ber Retinol	94	60
1988 Ostsås (ber Vitamin D	0,47	0,43
1988 Ostsås (ber Vitamin E	1,03	0,86
1988 Ostsås (ber $\alpha$ -Tokofero	1,03	0,86
1989 Ostsås gor $\xi$ Fettsyra 20	0,2	0,1
1989 Ostsås gor $\xi$ Fettsyra 16	0,3	0,3
1989 Ostsås gor $\xi$ Transfett	0,7	0,8
1989 Ostsås gor $\xi$ Energi (kJ)	1 672	1 686
1989 Ostsås gor $\xi$ Energi (kca	400	403
1989 Ostsås gor $\xi$ Aska	1,4	1,3
1989 Ostsås gor $\xi$ Vatten	49,2	48,8
1989 Ostsås gor $\xi$ Kolhydrat	3	3,1
1989 Ostsås gor $\xi$ Fett	41,7	42
1989 Ostsås gor $\xi$ Natrium	302	290
1989 Ostsås gor $\xi$ Retinolekvi	242	365
1989 Ostsås gor $\xi$ Retinol	368	231
1989 Ostsås gor $\xi$ Vitamin D	1,91	1,74
1989 Ostsås gor $\xi$ Vitamin E	4,12	3,43
1989 Ostsås gor $\xi$ $\alpha$ -Tokofero	4,12	3,43
1990 Ostsås till r Mättade fe	4	3,9
1990 Ostsås till r Enkelomät	2,4	2,3
1990 Ostsås till r Fleromätta	0,4	0,5
1990 Ostsås till r Fettsyra 16	2	2
1990 Ostsås till r Fettsyra 18	0,7	0,8
1990 Ostsås till r Fettsyra 16	0,2	0,1
1990 Ostsås till r Fettsyra 18	2,2	2,1
1990 Ostsås till r Fettsyra 18	0,3	0,4
1990 Ostsås till r Fettsyra 18	0	0,1
1990 Ostsås till r Fettsyra 20	0	0
1990 Ostsås till r Fettsyra 22	0	0
1990 Ostsås till r Fettsyra 22	0	0
1990 Ostsås till r Kolesterol	132,2	110,5
1990 Ostsås till r Monosack	0,1	0
1990 Ostsås till r Energi (kJ)	574	569
1990 Ostsås till r Energi (kca	137	136
1990 Ostsås till r Aska	2	2
1990 Ostsås till r Vatten	73,3	73,3
1990 Ostsås till r Protein	9,2	9,1
1990 Ostsås till r Fett	7,8	7,7
1990 Ostsås till r Fosfor	178	174
1990 Ostsås till r Jod	60	62
1990 Ostsås till r Järn	0,65	0,58
1990 Ostsås till r Kalcium	173	174
1990 Ostsås till r Kalium	168	170
1990 Ostsås till r Magnesium	17	17
1990 Ostsås till r Natrium	444	447
1990 Ostsås till r Selen	9,1	8,8
1990 Ostsås till r Zink	0,77	1,05



1990 Ostsås till r Retinolekvi	101	108
1990 Ostsås till r Retinol	98	106
1990 Ostsås till r Vitamin D	0,43	0,43
1990 Ostsås till r Vitamin E	0,64	1,7
1990 Ostsås till r $\alpha$ -Tokofero	0,64	1,7
1990 Ostsås till r Karoten	35	23
1990 Ostsås till r Vitamin K	1	9
1990 Ostsås till r Tiamin	0,07	0,07
1990 Ostsås till r Niacinekviv	2,4	2,4
1990 Ostsås till r Vitamin B1	0,79	0,78
1990 Ostsås till r Vitamin B6	0,07	0,07
1990 Ostsås till r Folat	15	23
1991 Brunsås mε Fettsyra 20	0	0
1991 Brunsås mε Fettsyra 16	0	0
1991 Brunsås mε Transfetttsy	0	0,1
1991 Brunsås mε Energi (kJ)	405	411
1991 Brunsås mε Energi (kca	97	98
1991 Brunsås mε Aska	1,4	1,3
1991 Brunsås mε Vatten	83,1	83
1991 Brunsås mε Kolhydrat	5,8	5,9
1991 Brunsås mε Fett	7,1	7,3
1991 Brunsås mε Natrium	372	367
1991 Brunsås mε Retinolekvi	13	63
1991 Brunsås mε Retinol	68	12
1991 Brunsås mε Vitamin D	0,7	0,63
1991 Brunsås mε Vitamin E	1,44	1,16
1991 Brunsås mε $\alpha$ -Tokofero	1,44	1,16
1992 Sky (beräkr Fettsyra 20	0	0
1992 Sky (beräkr Fettsyra 16	0	0
1992 Sky (beräkr Transfettstyror		0
1992 Sky (beräkr Energi (kJ)	149	153
1992 Sky (beräkr Energi (kca	36	36
1992 Sky (beräkr Aska	0,9	0,8
1992 Sky (beräkr Vatten	94,4	94,3
1992 Sky (beräkr Kolhydrat	0	0
1992 Sky (beräkr Fett	3,4	3,5
1992 Sky (beräkr Natrium	232	229
1992 Sky (beräkr Retinolekvi	0	29
1992 Sky (beräkr Retinol	32	0
1992 Sky (beräkr Vitamin D	0,4	0,36
1992 Sky (beräkr Vitamin E	0,8	0,64
1992 Sky (beräkr $\alpha$ -Tokofero	0,8	0,64
1993 Brunsås vaı Fettsyra 20	0	0
1993 Brunsås vaı Fettsyra 16	0	0
1993 Brunsås vaı Transfetttsy	0,1	0,1
1993 Brunsås vaı Energi (kJ)	411	416
1993 Brunsås vaı Energi (kca	98	99
1993 Brunsås vaı Aska	1,9	1,9
1993 Brunsås vaı Vatten	84,4	84,3
1993 Brunsås vaı Kolhydrat	3,4	3,5

1993 Brunsås va: Fett	9	9,1
1993 Brunsås va: Natrium	669	664
1993 Brunsås va: Retinolekvi	30	79
1993 Brunsås va: Retinol	83	28
1993 Brunsås va: Vitamin D	0,7	0,64
1993 Brunsås va: Vitamin E	1,45	1,18
1993 Brunsås va: $\alpha$ -Tokofero	1,45	1,18
1994 Brunsås bu Fettsyra 20	0	0
1994 Brunsås bu Fettsyra 16	0	0
1994 Brunsås bu Transfetttsy	0	0
1994 Brunsås bu Energi (kJ)	305	311
1994 Brunsås bu Energi (kca)	73	74
1994 Brunsås bu Aska	1,4	1,4
1994 Brunsås bu Vatten	87,4	87,2
1994 Brunsås bu Kolhydrat	3,4	3,4
1994 Brunsås bu Fett	5,8	6
1994 Brunsås bu Natrium	454	449
1994 Brunsås bu Retinolekvi	0	50
1994 Brunsås bu Retinol	56	0
1994 Brunsås bu Vitamin D	0,7	0,63
1994 Brunsås bu Vitamin E	1,41	1,13
1994 Brunsås bu $\alpha$ -Tokofero	1,41	1,13
1995 Currysås (b Fettsyra 20)	0	0
1995 Currysås (b Fettsyra 16)	0	0
1995 Currysås (b Transfetttsy)	0	0,1
1995 Currysås (b Energi (kJ))	280	284
1995 Currysås (b Energi (kca))	67	68
1995 Currysås (b Aska)	1	1
1995 Currysås (b Vatten)	88,8	88,7
1995 Currysås (b Kolhydrat)	3,6	3,6
1995 Currysås (b Fett)	5,4	5,5
1995 Currysås (b Natrium)	235	232
1995 Currysås (b Retinolekvi)	18	50
1995 Currysås (b Retinol)	49	13
1995 Currysås (b Vitamin D)	0,46	0,41
1995 Currysås (b Vitamin E)	1,03	0,85
1995 Currysås (b $\alpha$ -Tokofero)	1,03	0,85
1996 Brunsås ka: Fettsyra 20	0	0
1996 Brunsås ka: Fettsyra 16	0	0
1996 Brunsås ka: Transfetttsy	0	0,1
1996 Brunsås ka: Energi (kJ)	334	339
1996 Brunsås ka: Energi (kca)	80	81
1996 Brunsås ka: Aska	2	2
1996 Brunsås ka: Vatten	85,9	85,7
1996 Brunsås ka: Kolhydrat	3,8	3,8
1996 Brunsås ka: Fett	6,4	6,6
1996 Brunsås ka: Natrium	619	614
1996 Brunsås ka: Retinolekvi	11	58
1996 Brunsås ka: Retinol	60	9
1996 Brunsås ka: Vitamin D	0,65	0,58

1996 Brunsås kai Vitamin E	1,37	1,11
1996 Brunsås kai $\alpha$ -Tokofero	1,37	1,11
1997 Korintsås (I Fettsyra 20	0	0
1997 Korintsås (I Fettsyra 16	0	0
1997 Korintsås (I Transfetty	0	0
1997 Korintsås (I Energi (kJ)	419	423
1997 Korintsås (I Energi (kca	100	101
1997 Korintsås (I Aska	1,7	1,7
1997 Korintsås (I Vatten	77,3	77,2
1997 Korintsås (I Kolhydrat	14,7	14,7
1997 Korintsås (I Fett	3,7	3,8
1997 Korintsås (I Natrium	535	532
1997 Korintsås (I Retinolekvi	0	32
1997 Korintsås (I Retinol	35	0
1997 Korintsås (I Vitamin D	0,44	0,4
1997 Korintsås (I Vitamin E	0,92	0,75
1997 Korintsås (I $\alpha$ -Tokofero	0,92	0,75
2000 Tomatsås t Fettsyra 20	0	0
2000 Tomatsås t Fettsyra 16	0	0
2000 Tomatsås t Transfetty	0	0
2000 Tomatsås t Energi (kJ)	263	268
2000 Tomatsås t Energi (kca	63	64
2000 Tomatsås t Aska	1,6	1,6
2000 Tomatsås t Vatten	87	86,9
2000 Tomatsås t Kolhydrat	3,8	3,8
2000 Tomatsås t Fett	4,4	4,5
2000 Tomatsås t Natrium	378	375
2000 Tomatsås t Retinolekvi	12	50
2000 Tomatsås t Retinol	42	0
2000 Tomatsås t Vitamin D	0,52	0,47
2000 Tomatsås t Vitamin E	1,86	1,65
2000 Tomatsås t $\alpha$ -Tokofero	1,86	1,65
2001 Dillsås (ber Fettsyra 20	0	0
2001 Dillsås (ber Fettsyra 16	0	0
2001 Dillsås (ber Transfetty	0,1	0,1
2001 Dillsås (ber Energi (kJ)	363	367
2001 Dillsås (ber Energi (kca	87	88
2001 Dillsås (ber Aska	0,9	0,9
2001 Dillsås (ber Vatten	86,5	86,4
2001 Dillsås (ber Kolhydrat	4	4
2001 Dillsås (ber Fett	7,5	7,6
2001 Dillsås (ber Natrium	259	256
2001 Dillsås (ber Retinolekvi	43	79
2001 Dillsås (ber Retinol	68	28
2001 Dillsås (ber Vitamin D	0,53	0,48
2001 Dillsås (ber Vitamin E	1,17	0,96
2001 Dillsås (ber $\alpha$ -Tokofero	1,17	0,96
2002 Äggsås m p Mättade fe	3	3
2002 Äggsås m p Enkelomäti	3,8	3,7
2002 Äggsås m p Fleromätta	1,3	1,4

2002	Äggsås m p Fettsyra 16	1,5	1,5
2002	Äggsås m p Fettsyra 18	0,6	0,6
2002	Äggsås m p Fettsyra 20	0	0
2002	Äggsås m p Fettsyra 16	0,1	0,1
2002	Äggsås m p Fettsyra 18	3,6	3,5
2002	Äggsås m p Fettsyra 18	0,9	1
2002	Äggsås m p Fettsyra 18	0,3	0,3
2002	Äggsås m p Fettsyra 20	0	0
2002	Äggsås m p Fettsyra 22	0	0
2002	Äggsås m p Fettsyra 22	0	0
2002	Äggsås m p Transfett	0,1	0,1
2002	Äggsås m p Kolesterol	94,2	78,4
2002	Äggsås m p Monosackarid	0,1	0
2002	Äggsås m p Energi (kJ)	409	408
2002	Äggsås m p Energi (kcal)	98	97
2002	Äggsås m p Aska	1,3	1,3
2002	Äggsås m p Vatten	84,8	84,7
2002	Äggsås m p Kolhydrat	1,9	1,9
2002	Äggsås m p Protein	3,2	3,1
2002	Äggsås m p Fett	8,7	8,7
2002	Äggsås m p Fosfor	52	49
2002	Äggsås m p Jod	5	7
2002	Äggsås m p Järn	0,56	0,52
2002	Äggsås m p Kalcium	25	26
2002	Äggsås m p Kalium	54	55
2002	Äggsås m p Magnesium	6	6
2002	Äggsås m p Natrium	293	292
2002	Äggsås m p Selen	5,1	4,8
2002	Äggsås m p Zink	0,13	0,33
2002	Äggsås m p Retinolekvid	78	114
2002	Äggsås m p Retinol	102	74
2002	Äggsås m p Vitamin D	0,74	0,7
2002	Äggsås m p Vitamin E	1,34	1,95
2002	Äggsås m p $\alpha$ -Tokoferol	1,34	1,95
2002	Äggsås m p Karoten	124	115
2002	Äggsås m p Vitamin K	0	7
2002	Äggsås m p Tiamin	0,03	0,03
2002	Äggsås m p Niacin	1	1
2002	Äggsås m p Vitamin B1	0,38	0,37
2002	Äggsås m p Vitamin B6	0,04	0,03
2002	Äggsås m p Folat	11	17
2027	Frukostflinje Disackarid	16,2	16,1
2029	Frukostflinje Mättade fetter	7,1	5,3
2029	Frukostflinje Enkelomättade fetter	6,9	5,2
2029	Frukostflinje Fleromättade fetter	2,9	2,2
2029	Frukostflinje Fettsyra 4:1	0,2	0,2
2029	Frukostflinje Fettsyra 12:1	0,8	0,6
2029	Frukostflinje Fettsyra 14:1	0,4	0,3
2029	Frukostflinje Fettsyra 16:1	4,9	3,7
2029	Frukostflinje Fettsyra 18:1	0,6	0,5

2029 Frukostflin Fettsyra 20	0,1	0
2029 Frukostflin Fettsyra 18	6,7	5,1
2029 Frukostflin Fettsyra 18	2,8	2,1
2029 Frukostflin Fettsyra 18	0,1	0,1
2029 Frukostflin Transfettsy	0,1	0,1
2029 Frukostflin Disackaride	21,3	21,2
2030 Frukostflin Disackaride	20,6	20,5
2033 Frukostflin Mättade fe	3,8	2,9
2033 Frukostflin Enkelomät	1,3	1
2033 Frukostflin Fleromätta	1,6	1,2
2033 Frukostflin Fettsyra 4:(	0,4	0,3
2033 Frukostflin Fettsyra 12	1,6	1,2
2033 Frukostflin Fettsyra 14	0,7	0,5
2033 Frukostflin Fettsyra 16	0,9	0,7
2033 Frukostflin Fettsyra 18	0,2	0,1
2033 Frukostflin Fettsyra 18	1,3	0,9
2033 Frukostflin Fettsyra 18	1,5	1,1
2033 Frukostflin Fettsyra 18	0,1	0,1
2033 Frukostflin Disackaride	3,6	3,5
2056 Kebabkött Mättade fe	8,6	
2056 Kebabkött Enkelomät	8,3	
2056 Kebabkött Fleromätta	0,7	
2056 Kebabkött Fettsyra 4:(	0	
2056 Kebabkött Fettsyra 18	0,1	
2056 Kebabkött Fettsyra 20	0	
2056 Kebabkött Fettsyra 20	0	
2056 Kebabkött Fettsyra 22	0	
2056 Kebabkött Fettsyra 22	0	
2056 Kebabkött Transfettsy	0,8	
2056 Kebabkött Energi (kJ) 1 008		1 038
2056 Kebabkött Energi (kca	241	248
2056 Kebabkött Kolhydrat	2,9	6,2
2056 Kebabkött Retinolekvi	25	
2078 Löksås mec Fettsyra 20	0,1	0
2078 Löksås mec Fettsyra 16	0,2	0,1
2078 Löksås mec Transfettsy	0,4	0,5
2078 Löksås mec Energi (kJ)	864	868
2078 Löksås mec Energi (kca	206	207
2078 Löksås mec Aska	1,9	1,9
2078 Löksås mec Vatten	69,2	69,1
2078 Löksås mec Kolhydrat	7	7
2078 Löksås mec Fett	18,8	18,9
2078 Löksås mec Natrium	532	529
2078 Löksås mec Retinolekvi	130	165
2078 Löksås mec Retinol	163	124
2078 Löksås mec Vitamin D	0,59	0,54
2078 Löksås mec Vitamin E	1,43	1,24
2078 Löksås mec $\alpha$ -Tokofero	1,43	1,24
2080 Nässelstuv Fettsyra 20	0	0
2080 Nässelstuv Fettsyra 16	0	0

2080 Nässelstuvı Transfettisy	0	0,1
2080 Nässelstuvı Energi (kJ)	422	427
2080 Nässelstuvı Energi (kca)	101	102
2080 Nässelstuvı Aska	2,9	2,9
2080 Nässelstuvı Vatten	77,3	77,2
2080 Nässelstuvı Kolhydrat	5,9	5,9
2080 Nässelstuvı Fett	5,6	5,7
2080 Nässelstuvı Natrium	257	253
2080 Nässelstuvı Retinolekvi	144	181
2080 Nässelstuvı Retinol	49	8
2080 Nässelstuvı Vitamin D	0,51	0,46
2080 Nässelstuvı Vitamin E	2,16	1,96
2080 Nässelstuvı $\alpha$ -Tokofero	2,16	1,96
2081 Kantarellst Fettsyra 20	0,1	0
2081 Kantarellst Fettsyra 16	0,1	0
2081 Kantarellst Transfettisy	0,1	0,2
2081 Kantarellst Energi (kJ)	699	707
2081 Kantarellst Energi (kca)	167	169
2081 Kantarellst Aska	2,2	2,2
2081 Kantarellst Vatten	70,6	70,4
2081 Kantarellst Kolhydrat	9,4	9,5
2081 Kantarellst Fett	12,4	12,6
2081 Kantarellst Natrium	452	445
2081 Kantarellst Retinolekvi	98	164
2081 Kantarellst Retinol	113	39
2081 Kantarellst Vitamin D	2,26	2,17
2081 Kantarellst Vitamin E	2	1,64
2081 Kantarellst $\alpha$ -Tokofero	2	1,64
2083 Ratatouille Fettsyra 20	0	0
2083 Ratatouille Fettsyra 16	0	0
2083 Ratatouille Transfettisy	0	0
2083 Ratatouille Energi (kJ)	246	249
2083 Ratatouille Energi (kca)	59	60
2083 Ratatouille Aska	1,1	1,1
2083 Ratatouille Vatten	87,2	87,1
2083 Ratatouille Kolhydrat	5,3	5,3
2083 Ratatouille Fett	3,2	3,3
2083 Ratatouille Natrium	200	197
2083 Ratatouille Retinolekvi	18	45
2083 Ratatouille Retinol	31	0
2083 Ratatouille Vitamin D	0,38	0,34
2083 Ratatouille Vitamin E	1,87	1,71
2083 Ratatouille $\alpha$ -Tokofero	1,87	1,71
2090 Kebabpann Mättade fe	3,9	0
2090 Kebabpann Enkelomätı	3,8	0
2090 Kebabpann Fleromätta	0,4	0,1
2090 Kebabpann Fettsyra 18	0,1	0
2090 Kebabpann Transfettisy	0,4	0
2090 Kebabpann Energi (kJ)	573	587
2090 Kebabpann Energi (kca)	137	140

2090 Kebabpann Kolhydrat	5,8	7,3
2090 Kebabpann Retinolekvi	105	94
2092 Dansk sjörr Mättade fe	1,4	1,4
2092 Dansk sjörr Enkelomät	2,1	2
2092 Dansk sjörr Fleromätta	0,7	0,7
2092 Dansk sjörr Fettsyra 16	0,7	0,7
2092 Dansk sjörr Fettsyra 18	0,5	0,5
2092 Dansk sjörr Fettsyra 20	0	0
2092 Dansk sjörr Fettsyra 16	0,1	0,1
2092 Dansk sjörr Fettsyra 18	2	1,9
2092 Dansk sjörr Fettsyra 18	0,5	0,5
2092 Dansk sjörr Fettsyra 18	0,2	0,2
2092 Dansk sjörr Fettsyra 20	0	0
2092 Dansk sjörr Fettsyra 22	0	0
2092 Dansk sjörr Fettsyra 22	0	0
2092 Dansk sjörr Transfettsy	0	0
2092 Dansk sjörr Kolesterol	26,8	24,4
2092 Dansk sjörr Monosacke	1,3	1,3
2092 Dansk sjörr Energi (kJ)	554	555
2092 Dansk sjörr Energi (kca)	132	133
2092 Dansk sjörr Aska	2,7	2,6
2092 Dansk sjörr Vatten	69,5	69,5
2092 Dansk sjörr Kolhydrat	14,5	14,5
2092 Dansk sjörr Protein	7,3	7,3
2092 Dansk sjörr Fett	4,4	4,4
2092 Dansk sjörr Fosfor	91	91
2092 Dansk sjörr Jod	57	57
2092 Dansk sjörr Järn	1,1	1,1
2092 Dansk sjörr Kalcium	27	27
2092 Dansk sjörr Kalium	439	439
2092 Dansk sjörr Magnesium	27	27
2092 Dansk sjörr Natrium	624	623
2092 Dansk sjörr Selen	2,9	2,9
2092 Dansk sjörr Zink	1,77	1,8
2092 Dansk sjörr Retinolekvi	11	27
2092 Dansk sjörr Retinol	27	11
2092 Dansk sjörr Vitamin D	0,38	0,36
2092 Dansk sjörr Vitamin E	0,64	0,67
2092 Dansk sjörr α-Tokofero	0,64	0,66
2092 Dansk sjörr Karoten	7	5
2092 Dansk sjörr Vitamin K	0	1
2092 Dansk sjörr Tiamin	0,05	0,05
2092 Dansk sjörr Niacinekviv	3,6	3,6
2092 Dansk sjörr Vitamin B1	0,2	0,2
2092 Dansk sjörr Vitamin B6	0,16	0,16
2092 Dansk sjörr Folat	15	16
2100 Köttfärsås   Fettsyra 20	0	0
2100 Köttfärsås   Fettsyra 16	0,1	0,1
2100 Köttfärsås   Transfettsy	0	0
2100 Köttfärsås   Energi (kJ)	453	455

2100 Köttfärsås   Energi (kca	108	109
2100 Köttfärsås   Aska	1,9	1,9
2100 Köttfärsås   Vatten	78,3	78,2
2100 Köttfärsås   Kolhydrat	3,6	3,6
2100 Köttfärsås   Fett	6,3	6,3
2100 Köttfärsås   Natrium	478	476
2100 Köttfärsås   Retinolekvi	8	25
2100 Köttfärsås   Retinol	22	3
2100 Köttfärsås   Vitamin D	0,46	0,43
2100 Köttfärsås   Vitamin E	0,99	0,89
2100 Köttfärsås   $\alpha$ -Tokofero	0,99	0,89
2103 Stekt kött r Mättade fe	4,4	4,2
2103 Stekt kött r Enkelomäti	5,4	4
2103 Stekt kött r Fleromätta	1,6	0,8
2103 Stekt kött r Fettsyra 4:(	0	0
2103 Stekt kött r Fettsyra 12	0	0
2103 Stekt kött r Fettsyra 14	0,2	0,2
2103 Stekt kött r Fettsyra 16	2,4	2,4
2103 Stekt kött r Fettsyra 18	1,5	1,5
2103 Stekt kött r Fettsyra 20	0	0
2103 Stekt kött r Fettsyra 16	0,3	0,3
2103 Stekt kött r Fettsyra 18	4,9	3,5
2103 Stekt kött r Fettsyra 18	1,1	0,6
2103 Stekt kött r Fettsyra 18	0,3	0
2103 Stekt kött r Fettsyra 20	0	0
2103 Stekt kött r Fettsyra 20	0	0
2103 Stekt kött r Fettsyra 22	0	0
2103 Stekt kött r Fettsyra 22	0	0
2103 Stekt kött r Kolesterol	71,4	73,7
2103 Stekt kött r Energi (kJ)	882	815
2103 Stekt kött r Energi (kca	211	195
2103 Stekt kött r Aska	2,1	2,1
2103 Stekt kött r Vatten	60,1	61,4
2103 Stekt kött r Avfall	16	16
2103 Stekt kött r Protein	25,9	26,8
2103 Stekt kött r Fett	11,9	9,7
2103 Stekt kött r Fosfor	239	246
2103 Stekt kött r Jod	20	21
2103 Stekt kött r Järn	2,44	2,53
2103 Stekt kött r Kalcium	10	10
2103 Stekt kött r Kalium	435	448
2103 Stekt kött r Magnesiur	32	33
2103 Stekt kött r Natrium	350	337
2103 Stekt kött r Selen	12,4	12,8
2103 Stekt kött r Zink	4,66	4,82
2103 Stekt kött r Retinolekvi	10	10
2103 Stekt kött r Retinol	35	10
2103 Stekt kött r Vitamin D	1,06	0,77
2103 Stekt kött r Vitamin E	0,98	0,35
2103 Stekt kött r $\alpha$ -Tokofero	0,97	0,34



2103 Stekt kött r Karoten	6	6
2103 Stekt kött r Tiamin	0,5	0,51
2103 Stekt kött r Riboflavin	0,31	0,32
2103 Stekt kött r Niacin	7,1	7,3
2103 Stekt kött r Niacinekviv	11,8	12,2
2103 Stekt kött r Vitamin B1	1,02	1,05
2103 Stekt kött r Vitamin B6	0,52	0,54
2103 Stekt kött r Folat	9	9
2104 Carbonara Mättade fe	11,9	11,7
2104 Carbonara Enkelomätl	9,8	9,3
2104 Carbonara Fleromätta	1,9	1,9
2104 Carbonara Fettsyra 14	1,1	1,1
2104 Carbonara Fettsyra 16	6,6	6,4
2104 Carbonara Fettsyra 18	2,9	2,8
2104 Carbonara Fettsyra 16	0,6	0,5
2104 Carbonara Fettsyra 18	8,9	8,4
2104 Carbonara Fettsyra 18	1,4	1,5
2104 Carbonara Fettsyra 18	0,1	0,2
2104 Carbonara Fettsyra 20	0,1	0,1
2104 Carbonara Fettsyra 22	0	0
2104 Carbonara Fettsyra 22	0,1	0,1
2104 Carbonara Kolesterol	307,9	249,6
2104 Carbonara Monosacke	0	0
2104 Carbonara Energi (kJ)	1 475	1 441
2104 Carbonara Energi (kca	352	344
2104 Carbonara Aska	5,6	5,7
2104 Carbonara Vatten	38	38
2104 Carbonara Protein	29,1	28,9
2104 Carbonara Fett	25,8	25
2104 Carbonara Fosfor	447	443
2104 Carbonara Jod	12	16
2104 Carbonara Järn	2	1,54
2104 Carbonara Kalcium	356	357
2104 Carbonara Kalium	284	282
2104 Carbonara Magnesium	26	26
2104 Carbonara Natrium	1 152	1 155
2104 Carbonara Selen	11,1	16,5
2104 Carbonara Zink	2,08	2,49
2104 Carbonara Retinolekvi	189	206
2104 Carbonara Retinol	184	204
2104 Carbonara Vitamin D	1,07	1,04
2104 Carbonara Vitamin E	1,43	3,61
2104 Carbonara $\alpha$ -Tokofero	1,43	3,61
2104 Carbonara Karoten	57	33
2104 Carbonara Vitamin K	0	15
2104 Carbonara Tiamin	0,37	0,37
2104 Carbonara Riboflavin	0,31	0,34
2104 Carbonara Niacinekviv	9,4	9,4
2104 Carbonara Vitamin B1	1,84	1,93
2104 Carbonara Vitamin B6	0,21	0,19

2104 Carbonara Folat	32	50
2106 Thaigryta fi Mättade fe	8,9	6,3
2106 Thaigryta fi Enkelomät	3	1,3
2106 Thaigryta fi Fleromätta	1,8	0,8
2106 Thaigryta fi Fettsyra 4:(	1,3	1
2106 Thaigryta fi Fettsyra 12	4	3
2106 Thaigryta fi Fettsyra 14	1,6	1,2
2106 Thaigryta fi Fettsyra 16	1,6	0,9
2106 Thaigryta fi Fettsyra 18	0,4	0,2
2106 Thaigryta fi Fettsyra 20	0	0
2106 Thaigryta fi Fettsyra 16	0,5	0,2
2106 Thaigryta fi Fettsyra 18	2,4	1,1
2106 Thaigryta fi Fettsyra 18	0,4	0,2
2106 Thaigryta fi Fettsyra 18	0,1	0
2106 Thaigryta fi Fettsyra 20	0,1	0
2106 Thaigryta fi Fettsyra 20	0,2	0,1
2106 Thaigryta fi Fettsyra 22	0,1	0
2106 Thaigryta fi Fettsyra 22	0,6	0,3
2106 Thaigryta fi Kolesterol	33,1	62,2
2106 Thaigryta fi Monosacke	1,1	0,8
2106 Thaigryta fi Disackaride	1,2	0,9
2106 Thaigryta fi Sackaros	1,2	0,9
2106 Thaigryta fi Energi (kJ)	785	606
2106 Thaigryta fi Energi (kca	188	145
2106 Thaigryta fi Aska	1,5	1,9
2106 Thaigryta fi Vatten	69	72,9
2106 Thaigryta fi Avfall	22	32
2106 Thaigryta fi Kolhydrat	3,4	2,6
2106 Thaigryta fi Protein	9,9	12,1
2106 Thaigryta fi Fibrer	1,4	1,1
2106 Thaigryta fi Fett	14,8	9,4
2106 Thaigryta fi Fosfor	141	141
2106 Thaigryta fi Jod	36	47
2106 Thaigryta fi Järn	1,11	1,19
2106 Thaigryta fi Kalcium	23	37
2106 Thaigryta fi Kalium	330	299
2106 Thaigryta fi Magnesium	30	34
2106 Thaigryta fi Natrium	169	351
2106 Thaigryta fi Selen	12,6	13,4
2106 Thaigryta fi Zink	0,53	0,75
2106 Thaigryta fi Retinolekvi	108	81
2106 Thaigryta fi Retinol	14	9
2106 Thaigryta fi Vitamin D	5,91	2,07
2106 Thaigryta fi Vitamin E	1,05	1,75
2106 Thaigryta fi $\alpha$ -Tokofero	1,05	1,75
2106 Thaigryta fi Karoten	974	747
2106 Thaigryta fi Tiamin	0,12	0,06
2106 Thaigryta fi Riboflavin	0,05	0,03
2106 Thaigryta fi Askorbinsy	14	11
2106 Thaigryta fi Niacin	3,4	2,5

2106	Thaigryta fi Niacinekviv	5,2	4,7
2106	Thaigryta fi Vitamin B1	2,49	1,11
2106	Thaigryta fi Vitamin B6	0,46	0,21
2106	Thaigryta fi Folat	16	11
2107	Skagenröra Energi (kJ)	833	827
2107	Skagenröra Energi (kca)	199	198
2107	Skagenröra Vatten	66,7	67
2128	Gröt ospec Fettsyra 20	0	0
2128	Gröt ospec Fettsyra 16	0	0
2128	Gröt ospec Transfettsy	0	0
2128	Gröt ospec Energi (kJ)	323	324
2128	Gröt ospec Energi (kca)	77	77
2128	Gröt ospec Aska	1	1
2128	Gröt ospec Vatten	82	82
2128	Gröt ospec Kolhydrat	10,9	10,9
2128	Gröt ospec Fett	2,1	2,1
2128	Gröt ospec Natrium	208	208
2128	Gröt ospec Retinolekvi	11	13
2128	Gröt ospec Retinol	12	10
2128	Gröt ospec Vitamin D	0,04	0,03
2128	Gröt ospec Vitamin E	0,16	0,15
2128	Gröt ospec $\alpha$ -Tokofero	0,16	0,15
2133	Pannkaka $\zeta$ Mättade fe	1,1	1,1
2133	Pannkaka $\zeta$ Enkelomätl	3,4	3,3
2133	Pannkaka $\zeta$ Fleromätta	2	2
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 16	0,7	0,6
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 18	0,2	0,3
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 20	0	0
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 16	0,1	0
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 18	3,3	3,3
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 18	1,5	1,5
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 18	0,4	0,4
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 20	0	0
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 22	0	0
2133	Pannkaka $\zeta$ Fettsyra 22	0	0
2133	Pannkaka $\zeta$ Transfettsy	0	0
2133	Pannkaka $\zeta$ Kolesterol	76,6	62,5
2133	Pannkaka $\zeta$ Monosackar	0,4	0,3
2133	Pannkaka $\zeta$ Energi (kJ)	768	769
2133	Pannkaka $\zeta$ Energi (kca)	184	184
2133	Pannkaka $\zeta$ Aska	1,1	1,1
2133	Pannkaka $\zeta$ Vatten	61,9	61,8
2133	Pannkaka $\zeta$ Kolhydrat	22,8	22,8
2133	Pannkaka $\zeta$ Protein	6,4	6,3
2133	Pannkaka $\zeta$ Fett	7,2	7,3
2133	Pannkaka $\zeta$ Fosfor	92	89
2133	Pannkaka $\zeta$ Jod	29	30
2133	Pannkaka $\zeta$ Järn	0,91	0,87
2133	Pannkaka $\zeta$ Kalcium	28	28
2133	Pannkaka $\zeta$ Kalium	95	96

2133 Pannkaka ꝑ Magnesium	20	20
2133 Pannkaka ꝑ Natrium	266	265
2133 Pannkaka ꝑ Selen	5,3	5,1
2133 Pannkaka ꝑ Zink	0,38	0,56
2133 Pannkaka ꝑ Retinolekvi	39	79
2133 Pannkaka ꝑ Retinol	77	43
2133 Pannkaka ꝑ Vitamin D	0,75	0,7
2133 Pannkaka ꝑ Vitamin E	1,42	1,92
2133 Pannkaka ꝑ $\alpha$ -Tokofero	1,42	1,92
2133 Pannkaka ꝑ Karoten	21	14
2133 Pannkaka ꝑ Vitamin K	0	6
2133 Pannkaka ꝑ Tiamin	0,12	0,12
2133 Pannkaka ꝑ Niacinekviv	2,2	2,2
2133 Pannkaka ꝑ Vitamin B1	0,25	0,24
2133 Pannkaka ꝑ Vitamin B6	0,08	0,08
2133 Pannkaka ꝑ Folat	24	29
2134 Skink- o br $\alpha$ Mättade fe	7,2	7,1
2134 Skink- o br $\alpha$ Enkelomäti	6,4	5,8
2134 Skink- o br $\alpha$ Fleromätta	2,2	2,9
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 16	4,6	4,5
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 18	0,9	0,9
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 16	0,1	0,1
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 18	6,2	6,1
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 18	1,7	1,8
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 18	0,6	0,6
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 20	0	0
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 22	0	0
2134 Skink- o br $\alpha$ Fettsyra 22	0	0
2134 Skink- o br $\alpha$ Transfetty	0,1	0,2
2134 Skink- o br $\alpha$ Kolesterol	113,2	95,6
2134 Skink- o br $\alpha$ Monosackä	0,2	0,1
2134 Skink- o br $\alpha$ Energi (kJ)	1 102	1 099
2134 Skink- o br $\alpha$ Energi (kca	263	263
2134 Skink- o br $\alpha$ Aska	1,7	1,7
2134 Skink- o br $\alpha$ Vatten	52,6	52,5
2134 Skink- o br $\alpha$ Kolhydrat	16,4	16,4
2134 Skink- o br $\alpha$ Protein	11,8	11,8
2134 Skink- o br $\alpha$ Fett	16,6	16,6
2134 Skink- o br $\alpha$ Fosfor	188	184
2134 Skink- o br $\alpha$ Jod	13	15
2134 Skink- o br $\alpha$ Järn	0,85	0,8
2134 Skink- o br $\alpha$ Kalcium	144	145
2134 Skink- o br $\alpha$ Kalium	202	203
2134 Skink- o br $\alpha$ Magnesium	21	20
2134 Skink- o br $\alpha$ Natrium	332	335
2134 Skink- o br $\alpha$ Selen	8,4	8,1
2134 Skink- o br $\alpha$ Zink	1,11	1,34
2134 Skink- o br $\alpha$ Retinolekvi	190	196
2134 Skink- o br $\alpha$ Retinol	184	87
2134 Skink- o br $\alpha$ Vitamin D	1,89	1,9

2134 Skink- o br	Vitamin E	2,08	3,07
2134 Skink- o br	$\alpha$ -Tokofero	2,08	3,07
2134 Skink- o br	Karoten	71	61
2134 Skink- o br	Vitamin K	0	7
2134 Skink- o br	Tiamin	0,13	0,13
2134 Skink- o br	Niacinekviv	3,7	3,7
2134 Skink- o br	Vitamin B1	0,67	0,66
2134 Skink- o br	Vitamin B6	0,13	0,12
2134 Skink- o br	Folat	30	37
2138 Kebabpizza	Mättade fe	3,8	2,9
2138 Kebabpizza	Enkelomät	3,8	3
2138 Kebabpizza	Fleromätta	1,4	1,3
2138 Kebabpizza	Fettsyra 18	0,4	0,4
2138 Kebabpizza	Transfettsy	0,2	0,1
2138 Kebabpizza	Energi (kJ)	806	809
2138 Kebabpizza	Energi (kca	193	193
2138 Kebabpizza	Kolhydrat	17,2	17,5
2138 Kebabpizza	Retinolekvi	45	43
2141 Vit sås mec	Fettsyra 20	0	0
2141 Vit sås mec	Fettsyra 16	0,1	0,1
2141 Vit sås mec	Transfettsy	0,3	0,3
2141 Vit sås mec	Energi (kJ)	667	670
2141 Vit sås mec	Energi (kca	159	160
2141 Vit sås mec	Aska	1,4	1,4
2141 Vit sås mec	Vatten	74,2	74,1
2141 Vit sås mec	Kolhydrat	7,8	7,8
2141 Vit sås mec	Fett	12,7	12,7
2141 Vit sås mec	Natrium	297	294
2141 Vit sås mec	Retinolekvi	96	122
2141 Vit sås mec	Retinol	121	92
2141 Vit sås mec	Vitamin D	0,75	0,71
2141 Vit sås mec	Vitamin E	0,96	0,82
2141 Vit sås mec	$\alpha$ -Tokofero	0,95	0,81
2142 Ost- och sk	Fettsyra 20	0	0
2142 Ost- och sk	Fettsyra 16	0,1	0,1
2142 Ost- och sk	Transfettsy	0,1	0,2
2142 Ost- och sk	Energi (kJ)	581	584
2142 Ost- och sk	Energi (kca	139	140
2142 Ost- och sk	Aska	2,3	2,3
2142 Ost- och sk	Vatten	73,2	73,1
2142 Ost- och sk	Kolhydrat	7,4	7,5
2142 Ost- och sk	Fett	8,3	8,4
2142 Ost- och sk	Natrium	606	604
2142 Ost- och sk	Retinolekvi	43	70
2142 Ost- och sk	Retinol	70	40
2142 Ost- och sk	Vitamin D	0,5	0,46
2142 Ost- och sk	Vitamin E	0,93	0,78
2142 Ost- och sk	$\alpha$ -Tokofero	0,93	0,78
2147 Ris a la mal	Fettsyra 20	0	0
2147 Ris a la mal	Fettsyra 16	0	0

2147	Ris a la mal	Transfetttsy	0,1	0,1
2147	Ris a la mal	Energi (kJ)	355	356
2147	Ris a la mal	Energi (kca)	85	85
2147	Ris a la mal	Aska	1	1
2147	Ris a la mal	Vatten	80,8	80,8
2147	Ris a la mal	Kolhydrat	13,5	13,5
2147	Ris a la mal	Fett	2,4	2,4
2147	Ris a la mal	Natrium	258	258
2147	Ris a la mal	Retinolekvi	15	20
2147	Ris a la mal	Retinol	20	14
2147	Ris a la mal	Vitamin D	0,09	0,08
2147	Ris a la mal	Vitamin E	0,2	0,17
2147	Ris a la mal	$\alpha$ -Tokofero	0,2	0,17
2160	Rödkål me	Fettsyra 20	0	0
2160	Rödkål me	Fettsyra 16	0	0
2160	Rödkål me	Transfetttsy	0	0
2160	Rödkål me	Energi (kJ)	394	397
2160	Rödkål me	Energi (kca)	94	95
2160	Rödkål me	Aska	2,2	2,2
2160	Rödkål me	Vatten	77,4	77,3
2160	Rödkål me	Kolhydrat	13,9	13,9
2160	Rödkål me	Fett	3,2	3,3
2160	Rödkål me	Natrium	602	599
2160	Rödkål me	Retinolekvi	2	28
2160	Rödkål me	Retinol	29	0
2160	Rödkål me	Vitamin D	0,36	0,33
2160	Rödkål me	Vitamin E	0,93	0,79
2160	Rödkål me	$\alpha$ -Tokofero	0,93	0,79
2163	Gratängsås	Fettsyra 20	0	0
2163	Gratängsås	Fettsyra 16	0,1	0
2163	Gratängsås	Transfetttsy	0,2	0,2
2163	Gratängsås	Energi (kJ)	546	550
2163	Gratängsås	Energi (kca)	130	131
2163	Gratängsås	Aska	1,7	1,7
2163	Gratängsås	Vatten	76,6	76,5
2163	Gratängsås	Kolhydrat	6,8	6,8
2163	Gratängsås	Fett	9	9
2163	Gratängsås	Natrium	417	414
2163	Gratängsås	Retinolekvi	45	78
2163	Gratängsås	Retinol	80	43
2163	Gratängsås	Vitamin D	0,5	0,46
2163	Gratängsås	Vitamin E	1,08	0,89
2163	Gratängsås	$\alpha$ -Tokofero	1,08	0,9
2165	Kroppkako	Mättade fe	2,9	2,9
2165	Kroppkako	Enkelomäti	2,9	2,9
2165	Kroppkako	Fleromätta	0,9	0,9
2165	Kroppkako	Fettsyra 16	1,8	1,8
2165	Kroppkako	Fettsyra 18	1	1
2165	Kroppkako	Fettsyra 16	0,2	0,2
2165	Kroppkako	Fettsyra 18	2,6	2,5

2165 Kroppkako	Fettsyra 18	0,7	0,7
2165 Kroppkako	Fettsyra 18	0	0
2165 Kroppkako	Fettsyra 20	0	0
2165 Kroppkako	Fettsyra 22	0	0
2165 Kroppkako	Fettsyra 22	0	0
2165 Kroppkako	Kolesterol	42,5	37
2165 Kroppkako	Monosackar	0,7	0,7
2165 Kroppkako	Energi (kJ)	698	697
2165 Kroppkako	Energi (kca	167	167
2165 Kroppkako	Aska	1,8	1,8
2165 Kroppkako	Vatten	64,9	64,9
2165 Kroppkako	Protein	5,4	5,4
2165 Kroppkako	Fett	7,2	7,2
2165 Kroppkako	Fosfor	88	87
2165 Kroppkako	Jod	22	23
2165 Kroppkako	Järn	0,72	0,7
2165 Kroppkako	Kalcium	11	12
2165 Kroppkako	Kalium	398	399
2165 Kroppkako	Magnesium	24	24
2165 Kroppkako	Natrium	382	383
2165 Kroppkako	Selen	3,3	3,2
2165 Kroppkako	Zink	1,05	1,12
2165 Kroppkako	Retinolekvi	16	18
2165 Kroppkako	Retinol	16	18
2165 Kroppkako	Vitamin D	0,19	0,19
2165 Kroppkako	Vitamin E	0,28	0,55
2165 Kroppkako	$\alpha$ -Tokofero	0,28	0,55
2165 Kroppkako	Karoten	4	1
2165 Kroppkako	Vitamin K	0	2
2165 Kroppkako	Tiamin	0,11	0,11
2165 Kroppkako	Niacinekviv	3	3
2165 Kroppkako	Vitamin B1	0,14	0,14
2165 Kroppkako	Vitamin B6	0,1	0,1
2165 Kroppkako	Folat	11	13
2171 Ugnspannk	Mättade fe	1,6	1,5
2171 Ugnspannk	Enkelomät	1,5	1,4
2171 Ugnspannk	Fleromätta	0,5	0,6
2171 Ugnspannk	Fettsyra 16	1	0,9
2171 Ugnspannk	Fettsyra 18	0,3	0,3
2171 Ugnspannk	Fettsyra 16	0,1	0,1
2171 Ugnspannk	Fettsyra 18	1,4	1,3
2171 Ugnspannk	Fettsyra 18	0,4	0,5
2171 Ugnspannk	Fettsyra 18	0	0
2171 Ugnspannk	Fettsyra 20	0	0
2171 Ugnspannk	Fettsyra 22	0	0
2171 Ugnspannk	Fettsyra 22	0	0
2171 Ugnspannk	Kolesterol	118,1	97,2
2171 Ugnspannk	Monosackar	0,1	0
2171 Ugnspannk	Energi (kJ)	744	739
2171 Ugnspannk	Energi (kca	178	177

2171 Ugnspannk Aska	2	2
2171 Ugnspannk Vatten	59	58,9
2171 Ugnspannk Protein	8,9	8,8
2171 Ugnspannk Fett	4,4	4,3
2171 Ugnspannk Fosfor	161	156
2171 Ugnspannk Jod	71	73
2171 Ugnspannk Järn	0,87	0,81
2171 Ugnspannk Kalcium	114	114
2171 Ugnspannk Kalium	200	201
2171 Ugnspannk Magnesium	20	20
2171 Ugnspannk Natrium	491	494
2171 Ugnspannk Selen	8,6	8,3
2171 Ugnspannk Zink	0,66	0,93
2171 Ugnspannk Retinolekvi	77	84
2171 Ugnspannk Retinol	75	83
2171 Ugnspannk Vitamin D	0,68	0,69
2171 Ugnspannk Vitamin E	0,63	1,65
2171 Ugnspannk $\alpha$ -Tokofero	0,63	1,65
2171 Ugnspannk Karoten	17	6
2171 Ugnspannk Vitamin K	0	8
2171 Ugnspannk Tiamin	0,15	0,15
2171 Ugnspannk Niacinekviv	3,1	3
2171 Ugnspannk Vitamin B1	0,65	0,64
2171 Ugnspannk Vitamin B6	0,12	0,12
2171 Ugnspannk Folat	17	25
2174 Korv strogæ Fettsyra 20	0	0
2174 Korv strogæ Fettsyra 16	0,2	0,2
2174 Korv strogæ Transfettsy	0	0
2174 Korv strogæ Energi (kJ)	459	461
2174 Korv strogæ Energi (kca)	110	110
2174 Korv strogæ Aska	2	2
2174 Korv strogæ Vatten	79,8	79,8
2174 Korv strogæ Kolhydrat	5,5	5,5
2174 Korv strogæ Fett	7,7	7,7
2174 Korv strogæ Natrium	675	674
2174 Korv strogæ Retinolekvi	7	22
2174 Korv strogæ Retinol	23	7
2174 Korv strogæ Vitamin D	0,21	0,18
2174 Korv strogæ Vitamin E	0,76	0,68
2174 Korv strogæ $\alpha$ -Tokofero	0,76	0,68
2190 Matfettsbl: Mättade fe	37,2	35,2
2190 Matfettsbl: Enkelomät	25	27,6
2190 Matfettsbl: Fleromätta	8	8,4
2190 Matfettsbl: Fettsyra 4:(	6,1	4,6
2190 Matfettsbl: Fettsyra 12	1,9	1,7
2190 Matfettsbl: Fettsyra 14	5,7	5,3
2190 Matfettsbl: Fettsyra 16	16,4	16,3
2190 Matfettsbl: Fettsyra 18	6,2	5,2
2190 Matfettsbl: Fettsyra 20	0,3	0,2
2190 Matfettsbl: Fettsyra 16	0,8	1



2190 Matfettsbl: Fettsyra 18	23,1	25,6
2190 Matfettsbl: Fettsyra 18	5,7	5,7
2190 Matfettsbl: Fettsyra 18	2,3	2,7
2190 Matfettsbl: Fettsyra 20	0	0,1
2190 Matfettsbl: Transfettsy	1,3	1,8
2190 Matfettsbl: Energi (kJ) 2 792	2 792	
2190 Matfettsbl: Energi (kca	667	667
2190 Matfettsbl: Kolhydrat	0,5	0,5
2192 Lättmargar Mättade fe	17	13,9
2192 Lättmargar Enkelomäti	17	17,8
2192 Lättmargar Fleromätta	6	6,6
2192 Lättmargar Fettsyra 4:(	0,6	0,6
2192 Lättmargar Fettsyra 12	4,1	3,9
2192 Lättmargar Fettsyra 14	1,6	1,4
2192 Lättmargar Fettsyra 16	7,4	6,7
2192 Lättmargar Fettsyra 18	1	1,1
2192 Lättmargar Fettsyra 20	0	0,2
2192 Lättmargar Fettsyra 16	0	0,1
2192 Lättmargar Fettsyra 18	16,6	17,4
2192 Lättmargar Fettsyra 18	5,2	4,9
2192 Lättmargar Fettsyra 18	2,3	1,7
2192 Lättmargar Transfettsyror		0,1
2192 Lättmargar Disackaride	3	0,3
2192 Lättmargar Retinol	800	
2192 Lättmargar Karoten	0	
2197 Äggröra u r Mättade fe	3,5	3,3
2197 Äggröra u r Enkelomäti	7,8	7,2
2197 Äggröra u r Fleromätta	2,7	3
2197 Äggröra u r Fettsyra 16	2,5	2,2
2197 Äggröra u r Fettsyra 18	0,8	0,8
2197 Äggröra u r Fettsyra 20	0	0
2197 Äggröra u r Fettsyra 16	0,4	0,3
2197 Äggröra u r Fettsyra 18	7,3	6,9
2197 Äggröra u r Fettsyra 18	1,8	2,2
2197 Äggröra u r Fettsyra 18	0,5	0,5
2197 Äggröra u r Fettsyra 20	0,1	0,1
2197 Äggröra u r Fettsyra 22	0	0
2197 Äggröra u r Fettsyra 22	0,1	0,1
2197 Äggröra u r Transfettsy	0	0
2197 Äggröra u r Kolesterol	440,2	358,9
2197 Äggröra u r Monosacke	0,3	0
2197 Äggröra u r Energi (kJ)	804	789
2197 Äggröra u r Energi (kca	192	188
2197 Äggröra u r Aska	1,9	1,9
2197 Äggröra u r Vatten	69,1	68,9
2197 Äggröra u r Kolhydrat	0	0
2197 Äggröra u r Protein	13,3	12,9
2197 Äggröra u r Fett	15,6	15,4
2197 Äggröra u r Fosfor	212	195
2197 Äggröra u r Jod	67	75

2197	Äggröra u r Järn	2,01	1,78
2197	Äggröra u r Kalcium	54	56
2197	Äggröra u r Kalium	133	139
2197	Äggröra u r Magnesium	14	13
2197	Äggröra u r Natrium	535	541
2197	Äggröra u r Selen	25,3	23,9
2197	Äggröra u r Zink	0,32	1,38
2197	Äggröra u r Retinolekvi	219	291
2197	Äggröra u r Retinol	265	246
2197	Äggröra u r Vitamin D	2,1	2,07
2197	Äggröra u r Vitamin E	3,14	6,87
2197	Äggröra u r $\alpha$ -Tokofero	3,14	6,87
2197	Äggröra u r Karoten	44	0
2197	Äggröra u r Vitamin K		32
2197	Äggröra u r Tiamin	0,07	0,08
2197	Äggröra u r Niacinekviv	3,3	3,3
2197	Äggröra u r Vitamin B1	1,35	1,32
2197	Äggröra u r Vitamin B6	0,1	0,08
2197	Äggröra u r Folat	35	63
2205	Ägg konver Mättade fe	2,8	2,6
2205	Ägg konver Enkelomäti	4,5	4
2205	Ägg konver Fleromätta	1,2	1,5
2205	Ägg konver Fettsyra 16	2,1	1,9
2205	Ägg konver Fettsyra 18	0,6	0,7
2205	Ägg konver Fettsyra 16	0,4	0,2
2205	Ägg konver Fettsyra 18	4,1	3,7
2205	Ägg konver Fettsyra 18	0,8	1,1
2205	Ägg konver Fettsyra 18	0,1	0,1
2205	Ägg konver Fettsyra 20	0,1	0,1
2205	Ägg konver Fettsyra 22	0	0
2205	Ägg konver Fettsyra 22	0,1	0,1
2205	Ägg konver Transfettsyror		0
2205	Ägg konver Kolesterol	417	340
2205	Ägg konver Monosacke	0,3	0
2205	Ägg konver Energi (kJ)	588	568
2205	Ägg konver Energi (kca)	141	136
2205	Ägg konver Aska	0,9	0,8
2205	Ägg konver Vatten	76,4	76,3
2205	Ägg konver Protein	12,6	12,3
2205	Ägg konver Fett	10,1	9,7
2205	Ägg konver Fosfor	200	184
2205	Ägg konver Jod	21	29
2205	Ägg konver Järn	1,9	1,68
2205	Ägg konver Kalcium	50	52
2205	Ägg konver Kalium	126	132
2205	Ägg konver Magnesium	13	12
2205	Ägg konver Natrium	132	142
2205	Ägg konver Selen	24	22,7
2205	Ägg konver Zink	0,3	1,31
2205	Ägg konver Retinolekvi	208	233

2205 Ägg konver Retinol	204	233
2205 Ägg konver Vitamin D	1,4	1,43
2205 Ägg konver Vitamin E	1,8	5,57
2205 Ägg konver $\alpha$ -Tokofero	1,8	5,57
2205 Ägg konver Karoten	42	0
2205 Ägg konver Vitamin K		30
2205 Ägg konver Tiamin	0,07	0,08
2205 Ägg konver Niacinekviv	3,2	3,1
2205 Ägg konver Vitamin B1	1,35	1,32
2205 Ägg konver Vitamin B6	0,11	0,09
2205 Ägg konver Folat	33	60
2244 Frukostflin $\int$ Mättade fe	1,1	
2244 Frukostflin $\int$ Enkelomät	2,3	
2244 Frukostflin $\int$ Fleromätta	3,5	
2244 Frukostflin $\int$ Fettsyra 4:(	0	
2244 Frukostflin $\int$ Fettsyra 18	0	
2244 Frukostflin $\int$ Fettsyra 20	0	
2244 Frukostflin $\int$ Fettsyra 20	0	
2244 Frukostflin $\int$ Fettsyra 22	0	
2244 Frukostflin $\int$ Fettsyra 22	0	
2244 Frukostflin $\int$ Transfettsy	0	
2244 Frukostflin $\int$ Retinolekvi	0	
2244 Frukostflin $\int$ Retinol	0	
2245 Frukostflin $\int$ Mättade fe	0,4	
2245 Frukostflin $\int$ Enkelomät	0,6	
2245 Frukostflin $\int$ Fleromätta	0,9	
2245 Frukostflin $\int$ Fettsyra 4:(	0	
2245 Frukostflin $\int$ Fettsyra 18	0,1	
2245 Frukostflin $\int$ Fettsyra 20	0	
2245 Frukostflin $\int$ Fettsyra 20	0	
2245 Frukostflin $\int$ Fettsyra 22	0	
2245 Frukostflin $\int$ Fettsyra 22	0	
2245 Frukostflin $\int$ Transfettsy	0	
2245 Frukostflin $\int$ Retinolekvi	0	
2245 Frukostflin $\int$ Retinol	0	
2399 Lättmargar Mättade fe	7,9	7,6
2399 Lättmargar Enkelomät	11,8	11,6
2399 Lättmargar Fleromätta	8,8	9,3
2399 Lättmargar Fettsyra 4:(	0,3	0,3
2399 Lättmargar Fettsyra 12	1	0,9
2399 Lättmargar Fettsyra 14	0,5	0,4
2399 Lättmargar Fettsyra 16	4,9	4,9
2399 Lättmargar Fettsyra 18	0,8	0,8
2399 Lättmargar Fettsyra 20	0,2	0,2
2399 Lättmargar Fettsyra 18	9,7	9,3
2399 Lättmargar Fettsyra 18	4	4,4
2399 Lättmargar Fettsyra 18	4,4	4,5
2399 Lättmargar Disackaride	0,2	0,8
2399 Lättmargar Energi (kJ)	1 249	1 266
2399 Lättmargar Energi (kca)	299	303

2399 Lättmargar Vatten	60,3	59,3
2399 Lättmargar Kolhydrat	8	9
2399 Lättmargar Retinol	900	
2399 Lättmargar Karoten	0	
2399 Lättmargar Niacinekviv	0	0,1
2400 Flytande m Retinol	900	
2400 Flytande m Karoten	0	
2401 Flytande m Mättade fe	7,5	6
2401 Flytande m Enkelomäti	47,3	47,9
2401 Flytande m Fleromätta	21,4	22,3
2401 Flytande m Fettsyra 12	0,2	0
2401 Flytande m Fettsyra 14	0,2	0,1
2401 Flytande m Fettsyra 16	4	3,5
2401 Flytande m Fettsyra 18	1,8	1,5
2401 Flytande m Fettsyra 20	0,5	0,5
2401 Flytande m Fettsyra 18	45,5	46
2401 Flytande m Fettsyra 18	14,5	14,1
2401 Flytande m Fettsyra 18	6,9	8,2
2401 Flytande m Transfettisy	0,2	0,4
2401 Flytande m Retinol	900	
2401 Flytande m Karoten	0	
2402 Bordsmarg Enkelomäti	23,8	23,9
2402 Bordsmarg Fettsyra 18	22,3	22,4
2402 Bordsmarg Retinol	900	
2402 Bordsmarg Karoten	0	
2403 Bordsmarg Mättade fe	21,6	21,6
2403 Bordsmarg Enkelomäti	38,5	30,7
2403 Bordsmarg Fleromätta	16,3	14,6
2403 Bordsmarg Fettsyra 4:(	0,8	1,7
2403 Bordsmarg Fettsyra 12	2,7	5,3
2403 Bordsmarg Fettsyra 14	1,3	2,1
2403 Bordsmarg Fettsyra 16	13,8	10,1
2403 Bordsmarg Fettsyra 18	2,2	1,8
2403 Bordsmarg Fettsyra 20	0,4	0,3
2403 Bordsmarg Fettsyra 16	0,2	0,1
2403 Bordsmarg Fettsyra 18	37	29,4
2403 Bordsmarg Fettsyra 18	11,3	9,6
2403 Bordsmarg Transfettisy	0,2	0,1
2403 Bordsmarg Energi (kJ)	2 960	2 590
2403 Bordsmarg Energi (kca	707	619
2403 Bordsmarg Aska	1	0,8
2403 Bordsmarg Vatten	19	29,3
2403 Bordsmarg Fett	80	70
2403 Bordsmarg Natrium	400	300
2403 Bordsmarg Retinolekvi	900	800
2403 Bordsmarg Retinol	900	
2403 Bordsmarg Vitamin D	7,5	10
2403 Bordsmarg Vitamin E	9	10
2403 Bordsmarg α-Tokofero	9	10
2403 Bordsmarg Karoten	0	

2404	Hushållsmæ Fleromätta	12,5	12,3
2404	Hushållsmæ Fettsyra 18	8,3	8,2
2404	Hushållsmæ Retinol	900	
2404	Hushållsmæ Karoten	0	
2405	Hushållsmæ Mättade fe	33,8	33,9
2405	Hushållsmæ Enkelomät	31,1	31,2
2405	Hushållsmæ Fleromätta	11,4	12,2
2405	Hushållsmæ Fettsyra 18	30,2	30,3
2405	Hushållsmæ Fettsyra 18	8,6	9,4
2405	Hushållsmæ Energi (kJ)	2 965	2 969
2405	Hushållsmæ Energi (kca	709	710
2405	Hushållsmæ Vatten	18,2	18
2405	Hushållsmæ Protein	0	0,2
2405	Hushållsmæ Retinol	900	
2405	Hushållsmæ Karoten	0	
2405	Hushållsmæ Niacinekviv	0	0
2470	Flytande m Transfettsyror		0,5
2470	Flytande m Disackaride	0	0,4
2470	Flytande m Retinol	800	
2470	Flytande m Karoten	0	
2471	Lättmargar Enkelomät	19	13
2471	Lättmargar Fleromätta	8	13
2471	Lättmargar Fettsyra 12	3,2	2,2
2471	Lättmargar Fettsyra 14	1,2	0,9
2471	Lättmargar Fettsyra 16	6,8	7,5
2471	Lättmargar Fettsyra 18	18	17
2471	Lättmargar Fettsyra 18	5,2	5
2471	Lättmargar Fettsyra 18	2,4	1,7
2471	Lättmargar Transfettsyror		0,5
2471	Lättmargar Disackaride	0,5	0,3
2471	Lättmargar Energi (kJ)	1 599	1 497
2471	Lättmargar Energi (kca	382	358
2471	Lättmargar Aska	1,3	1,2
2471	Lättmargar Vatten	51,8	56,6
2471	Lättmargar Kolhydrat	6,5	3
2471	Lättmargar Protein	0,5	0,2
2471	Lättmargar Fett	40	39
2471	Lättmargar Natrium	500	480
2471	Lättmargar Retinol	800	
2471	Lättmargar Vitamin E	5	9
2471	Lättmargar α-Tokofero	5	9
2471	Lättmargar Karoten	0	
2471	Lättmargar Niacinekviv	0,1	0
2472	Lättmargar Fettsyra 4:(	0	0,5
2472	Lättmargar Fettsyra 12	2,9	3,2
2472	Lättmargar Fettsyra 16	5,2	5,1
2472	Lättmargar Fettsyra 18	0,8	0,7
2472	Lättmargar Fettsyra 18	11,6	12,2
2472	Lättmargar Fettsyra 18	1,6	1,2
2472	Lättmargar Transfettsyror		0,5

2472 Lättmargar Disackaride	6	0,3
2472 Lättmargar Energi (kJ)	1 189	1 138
2472 Lättmargar Energi (kca)	284	272
2472 Lättmargar Vatten	61,5	64,5
2472 Lättmargar Kolhydrat	6	4
2472 Lättmargar Protein	3	2
2472 Lättmargar Retinol	800	
2472 Lättmargar Karoten	0	
2472 Lättmargar Niacinekviv	0,5	0,3
2474 Flytande m Transfettsyror		0,5
2474 Flytande m Energi (kJ)	3 034	3 043
2474 Flytande m Energi (kca)	725	727
2474 Flytande m Vatten	18	25,5
2474 Flytande m Kolhydrat	0	0,5
2474 Flytande m Retinol	0	
2474 Flytande m Vitamin E	26	24
2474 Flytande m $\alpha$ -Tokofero	26	24
2474 Flytande m Karoten	0	
2488 Lättmargar Transfettsyror		0,5
2488 Lättmargar Retinol	800	
2488 Lättmargar Karoten	0	
2489 Lättmargar Mättade fe	8	9
2489 Lättmargar Enkelomätl	12	13
2489 Lättmargar Fleromätta	15	16
2489 Lättmargar Transfettsyror		0,5
2489 Lättmargar Energi (kJ)	1 324	1 457
2489 Lättmargar Energi (kca)	316	348
2489 Lättmargar Vatten	62,3	58
2489 Lättmargar Kolhydrat	0	3
2489 Lättmargar Protein	1,7	0
2489 Lättmargar Fett	35	38
2489 Lättmargar Retinol	800	
2489 Lättmargar Karoten	0	
2489 Lättmargar Niacinekviv	0,3	0
2490 Bordsmarg Fettsyra 4:(	0,4	0,2
2490 Bordsmarg Fettsyra 12	3	3,2
2490 Bordsmarg Fettsyra 16	10,9	11,1
2490 Bordsmarg Fettsyra 18	2,6	2,4
2490 Bordsmarg Fettsyra 18	15,4	18,8
2490 Bordsmarg Fettsyra 18	28,7	25,4
2490 Bordsmarg Fettsyra 18	6	6,1
2490 Bordsmarg Transfettsyror		0,5
2490 Bordsmarg Disackaride	0,4	0,5
2490 Bordsmarg Energi (kJ)	2 597	2 605
2490 Bordsmarg Energi (kca)	621	623
2490 Bordsmarg Vatten	28,4	27,9
2490 Bordsmarg Kolhydrat	0	0,5
2490 Bordsmarg Retinol	800	
2490 Bordsmarg Karoten	0	
2510 Hamburgar Mättade fe	4,7	4,3

2510	Hamburgar Enkelomät	4,5	4,1
2510	Hamburgar Fleromätta	2,2	2,3
2510	Hamburgar Fettsyra 4:(	0,2	0,2
2510	Hamburgar Fettsyra 12	0,1	0,1
2510	Hamburgar Fettsyra 14	0,3	0,3
2510	Hamburgar Fettsyra 16	2,4	2,2
2510	Hamburgar Fettsyra 18	1,5	1,3
2510	Hamburgar Fettsyra 20	0	0
2510	Hamburgar Fettsyra 16	0,2	0,2
2510	Hamburgar Fettsyra 18	4,2	3,8
2510	Hamburgar Fettsyra 18	1,8	1,9
2510	Hamburgar Fettsyra 18	0,4	0,4
2510	Hamburgar Fettsyra 20	0	0
2510	Hamburgar Fettsyra 22	0	0
2510	Hamburgar Transfettsy	0	0,1
2510	Hamburgar Kolesterol	30,2	26,6
2510	Hamburgar Monosacke	2	2,3
2510	Hamburgar Disackaride	2,9	3,2
2510	Hamburgar Sackaros	2,3	2,6
2510	Hamburgar Energi (kJ) 1 013		1 012
2510	Hamburgar Energi (kca	242	242
2510	Hamburgar Aska	2	1,9
2510	Hamburgar Vatten	52,6	51,7
2510	Hamburgar Avfall	0	0
2510	Hamburgar Kolhydrat	18,9	21,4
2510	Hamburgar Protein	12,4	11,4
2510	Hamburgar Fibrer	1,5	1,6
2510	Hamburgar Fett	12,7	11,9
2510	Hamburgar Fosfor	135	130
2510	Hamburgar Jod	28	23
2510	Hamburgar Järn	1,34	1,2
2510	Hamburgar Kalcium	60	66
2510	Hamburgar Kalium	209	194
2510	Hamburgar Magnesium	21	21
2510	Hamburgar Natrium	513	500
2510	Hamburgar Selen	5	4,4
2510	Hamburgar Zink	2,79	2,41
2510	Hamburgar Retinolekvi	28	40
2510	Hamburgar Retinol	38	28
2510	Hamburgar Vitamin D	0,47	0,4
2510	Hamburgar Vitamin E	0,9	0,83
2510	Hamburgar α-Tokofero	0,9	0,82
2510	Hamburgar Karoten	30	32
2510	Hamburgar Vitamin K	0	0
2510	Hamburgar Tiamin	0,09	0,09
2510	Hamburgar Riboflavin	0,12	0,12
2510	Hamburgar Askorbinsy	1	1
2510	Hamburgar Niacin	3,2	2,8
2510	Hamburgar Niacinekviv	5,5	4,9
2510	Hamburgar Vitamin B1	0,61	0,54

2510	Hamburgar Vitamin B6	0,22	0,2
2510	Hamburgar Folat	18	20
2511	Hamburgar Mättade fe	2,6	3,3
2511	Hamburgar Enkelomät	3	3,7
2511	Hamburgar Fleromätta	0,9	1
2511	Hamburgar Fettsyra 4:(	0	0
2511	Hamburgar Fettsyra 12	0	0
2511	Hamburgar Fettsyra 14	0,1	0,2
2511	Hamburgar Fettsyra 16	1,4	1,7
2511	Hamburgar Fettsyra 18	0,9	1,2
2511	Hamburgar Fettsyra 20	0	0
2511	Hamburgar Fettsyra 16	0,1	0,2
2511	Hamburgar Fettsyra 18	2,7	3,3
2511	Hamburgar Fettsyra 18	0,7	0,7
2511	Hamburgar Fettsyra 18	0,2	0,2
2511	Hamburgar Fettsyra 20	0	0
2511	Hamburgar Fettsyra 22	0	0
2511	Hamburgar Transfettsy	0	0
2511	Hamburgar Kolesterol	16,7	22,1
2511	Hamburgar Monosacke	3	2,6
2511	Hamburgar Disackaride	2,1	1,8
2511	Hamburgar Sackaros	1,3	1,1
2511	Hamburgar Energi (kJ)	938	951
2511	Hamburgar Energi (kca	224	227
2511	Hamburgar Aska	1,7	1,8
2511	Hamburgar Vatten	50,7	51,7
2511	Hamburgar Avfall	0	0
2511	Hamburgar Kolhydrat	27,7	24
2511	Hamburgar Protein	10	11,4
2511	Hamburgar Fibrer	2,4	2
2511	Hamburgar Fett	7,5	9
2511	Hamburgar Fosfor	109	117
2511	Hamburgar Jod	19	25
2511	Hamburgar Järn	1,23	1,39
2511	Hamburgar Kalcium	25	23
2511	Hamburgar Kalium	204	220
2511	Hamburgar Magnesium	22	22
2511	Hamburgar Natrium	455	474
2511	Hamburgar Selen	3,6	4,4
2511	Hamburgar Zink	2,07	2,56
2511	Hamburgar Retinolekvi	20	29
2511	Hamburgar Retinol	26	16
2511	Hamburgar Vitamin D	0,4	0,45
2511	Hamburgar Vitamin E	0,77	0,76
2511	Hamburgar $\alpha$ -Tokofero	0,77	0,76
2511	Hamburgar Karoten	31	28
2511	Hamburgar Tiamin	0,13	0,11
2511	Hamburgar Riboflavin	0,12	0,12
2511	Hamburgar Askorbinsy	1	1
2511	Hamburgar Niacin	2,9	3,3



2511	Hamburgar Niacinekviv	4,7	5,4
2511	Hamburgar Vitamin B1	0,41	0,52
2511	Hamburgar Vitamin B6	0,21	0,23
2511	Hamburgar Folat	23	21
2512	Hamburgar Fettsyra 20	0	0
2512	Hamburgar Fettsyra 16	0,1	0,1
2512	Hamburgar Transfettsy	0,1	0,1
2512	Hamburgar Energi (kJ)	982	983
2512	Hamburgar Energi (kca	235	235
2512	Hamburgar Aska	1,9	1,9
2512	Hamburgar Vatten	49,8	49,8
2512	Hamburgar Kolhydrat	25,7	25,7
2512	Hamburgar Fett	9,1	9,1
2512	Hamburgar Natrium	453	453
2512	Hamburgar Retinolekvi	37	44
2512	Hamburgar Retinol	42	34
2512	Hamburgar Vitamin D	0,39	0,38
2512	Hamburgar Vitamin E	0,76	0,73
2512	Hamburgar α-Tokofero	0,76	0,72
2524	Mjölksås til Mättade fe	2,4	2,3
2524	Mjölksås til Enkelomäti	1,8	1,7
2524	Mjölksås til Fleromätta	0,4	0,5
2524	Mjölksås til Fettsyra 16	1,3	1,2
2524	Mjölksås til Fettsyra 18	0,5	0,5
2524	Mjölksås til Fettsyra 16	0,1	0,1
2524	Mjölksås til Fettsyra 18	1,7	1,5
2524	Mjölksås til Fettsyra 18	0,3	0,4
2524	Mjölksås til Fettsyra 18	0	0
2524	Mjölksås til Fettsyra 20	0	0
2524	Mjölksås til Fettsyra 22	0	0
2524	Mjölksås til Fettsyra 22	0	0
2524	Mjölksås til Kolesterol	122,3	101,3
2524	Mjölksås til Monosacke	0,1	0
2524	Mjölksås til Energi (kJ)	459	453
2524	Mjölksås til Energi (kca	110	108
2524	Mjölksås til Aska	1,8	1,8
2524	Mjölksås til Vatten	77,4	77,3
2524	Mjölksås til Protein	6,9	6,8
2524	Mjölksås til Fett	5,3	5,2
2524	Mjölksås til Fosfor	137	133
2524	Mjölksås til Jod	65	67
2524	Mjölksås til Järn	0,63	0,57
2524	Mjölksås til Kalcium	111	112
2524	Mjölksås til Kalium	175	177
2524	Mjölksås til Magnesium	15	15
2524	Mjölksås til Natrium	448	451
2524	Mjölksås til Selen	8,2	7,8
2524	Mjölksås til Zink	0,49	0,77
2524	Mjölksås til Retinolekvi	78	85
2524	Mjölksås til Retinol	76	84

2524 Mjölksås til Vitamin D	0,4	0,41
2524 Mjölksås til Vitamin E	0,57	1,6
2524 Mjölksås til $\alpha$ -Tokofero	0,57	1,6
2524 Mjölksås til Karoten	23	12
2524 Mjölksås til Vitamin K	0	9
2524 Mjölksås til Tiamin	0,08	0,08
2524 Mjölksås til Niacinekviv	1,9	1,9
2524 Mjölksås til Vitamin B1	0,68	0,68
2524 Mjölksås til Vitamin B6	0,07	0,07
2524 Mjölksås til Folat	13	20
2548 Älgkalops ( Fettsyra 20	0	0
2548 Älgkalops ( Fettsyra 16	0	0
2548 Älgkalops ( Transfettsy	0	0
2548 Älgkalops ( Energi (kJ)	397	399
2548 Älgkalops ( Energi (kca	95	95
2548 Älgkalops ( Aska	1,4	1,4
2548 Älgkalops ( Vatten	77,1	77
2548 Älgkalops ( Kolhydrat	2,2	2,2
2548 Älgkalops ( Fett	2,5	2,5
2548 Älgkalops ( Natrium	236	235
2548 Älgkalops ( Retinolekvi	1	15
2548 Älgkalops ( Retinol	17	1
2548 Älgkalops ( Vitamin D	0,19	0,17
2548 Älgkalops ( Vitamin E	0,98	0,9
2548 Älgkalops ( $\alpha$ -Tokofero	0,98	0,91
3668 Sojadryck k Energi (kJ)	182	184
3668 Sojadryck k Energi (kca	43	44
3668 Sojadryck k Niacinekviv	0,7	0,6
3790 Rågsiktsbröc Karoten	0	19
3790 Rågsiktsbröc Tiamin	0,27	0,27
3790 Rågsiktsbröc Riboflavin	0,05	0,06
3791 Vitt bröd c: Tiamin	0,39	0,4
3791 Vitt bröd c: Riboflavin	0,04	0,05
3792 Vitt bröd c: Tiamin	0,29	0,29
3792 Vitt bröd c: Riboflavin	0,03	0,04
3793 Hårt bröd r Tiamin	0,24	0,25
3793 Hårt bröd r Riboflavin	0,14	0,15
3794 Rågbröd ca Tiamin	0,18	0,19
3794 Rågbröd ca Riboflavin	0,05	0,06
3795 Vitt bröd c: Tiamin	0,27	0,28
3795 Vitt bröd c: Riboflavin	0,06	0,07
3796 Grahamsbr Tiamin	0,21	0,22
3796 Grahamsbr Riboflavin	0,08	0,09
3797 Rågbröd ca Tiamin	0,22	0,22
3798 Korvbröd g Tiamin	0,15	0,16
3798 Korvbröd g Riboflavin	0,06	0,07
3825 Hamburger Tiamin	0,15	0,16
3825 Hamburger Riboflavin	0,06	0,07

**Livsmedel med näringsvärdesförändring**

127	Gammalda, Mättade fettsyror		2,7
127	Gammalda, Enkelomättade fettsyror		1
127	Gammalda, Fleromättade fettsyror		0,1
127	Gammalda, Fettsyra 4:0-10:0		0,4
127	Gammalda, Fettsyra 12:0		0,1
127	Gammalda, Fettsyra 14:0		0,4
127	Gammalda, Fettsyra 16:0		1,2
127	Gammalda, Fettsyra 18:0		0,5
127	Gammalda, Fettsyra 20:0		0
127	Gammalda, Fettsyra 16:1		0
127	Gammalda, Fettsyra 18:1		0,9
127	Gammalda, Fettsyra 18:2		0,1
127	Gammalda, Fettsyra 20:4		0
127	Gammalda, Fettsyra 20:5		0
127	Gammalda, Fettsyra 22:5		0
127	Gammalda, Fettsyra 22:6		0
127	Gammalda, Transfettsyror		2,7
174	Hårt bröd r Karoten		0
181	Hårt bröd v Mättade fe	1,7	1,8
181	Hårt bröd v Enkelomätt	2,4	2,6
181	Hårt bröd v Fleromätta	1,1	1,2
181	Hårt bröd v Transfettsy	0,4	0,4
181	Hårt bröd v Energi (kJ)	1 663	1 610
181	Hårt bröd v Energi (kca)	398	385
181	Hårt bröd v Retinolekvivalent		1
470	Aubergine v Mättade fe	0,4	0,4
470	Aubergine v Enkelomätt	2,1	2,1
470	Aubergine v Fleromätta	1,1	1,1
470	Aubergine v Fettsyra 12	0	0
470	Aubergine v Fettsyra 14	0	0
470	Aubergine v Fettsyra 16	0,2	0,2
470	Aubergine v Fettsyra 18	0,1	0,1
470	Aubergine v Fettsyra 16	0	0
470	Aubergine v Fettsyra 18	2,1	2,1
470	Aubergine v Fettsyra 18	0,7	0,7
470	Aubergine v Fettsyra 18	0,3	0,3
470	Aubergine v Transfettsy	0	0
470	Aubergine v Monosacke	2,8	2,8
470	Aubergine v Disackaride	0,1	0,1
470	Aubergine v Sackaros	0,1	0,1
470	Aubergine v Energi (kJ)	237	237
470	Aubergine v Energi (kca)	57	57
470	Aubergine v Aska	1,4	1,3
470	Aubergine v Vatten	87,6	87,6
470	Aubergine v Avfall	19	19
470	Aubergine v Kolhydrat	3,8	3,8
470	Aubergine v Protein	1,1	1,1

470 Aubergine	Fibrer	2,5	2,5
470 Aubergine	Fett	3,6	3,6
470 Aubergine	Fosfor	34	34
470 Aubergine	Jod	34	34
470 Aubergine	Järn	0,63	0,62
470 Aubergine	Kalcium	21	19
470 Aubergine	Kalium	313	310
470 Aubergine	Magnesium	17	16
470 Aubergine	Natrium	294	296
470 Aubergine	Selen	7,1	7,1
470 Aubergine	Zink	0,21	0,2
470 Aubergine	Retinolekvi	40	38
470 Aubergine	Vitamin D	0,42	0,43
470 Aubergine	Vitamin E	0,8	0,79
470 Aubergine	α-Tokofero	0,8	0,79
470 Aubergine	Karoten	73	43
470 Aubergine	Tiamin	0,06	0,06
470 Aubergine	Riboflavin	0,01	0,01
470 Aubergine	Askorbinsy	1	1
470 Aubergine	Niacin	0,6	0,6
470 Aubergine	Niacinekviv	0,8	0,8
470 Aubergine	Vitamin B6	0,06	0,05
470 Aubergine	Folat	13	13
710 Frukostflin	Mättade fettsyror		0,3
710 Frukostflin	Enkelomättade fettsyr		0,3
710 Frukostflin	Fleromättade fettsyror		1,2
710 Frukostflin	Fettsyra 4:0-10:0		0
710 Frukostflin	Fettsyra 12:0		0
710 Frukostflin	Fettsyra 14:0		0
710 Frukostflin	Fettsyra 16:0		0,3
710 Frukostflin	Fettsyra 18:0		0
710 Frukostflin	Fettsyra 20:0		0
710 Frukostflin	Fettsyra 16:1		0
710 Frukostflin	Fettsyra 18:1		0,2
710 Frukostflin	Fettsyra 18:2		1,1
710 Frukostflin	Fettsyra 18:3		0,1
710 Frukostflin	Fettsyra 20:4		0
710 Frukostflin	Fettsyra 20:5		0
710 Frukostflin	Fettsyra 22:5		0
710 Frukostflin	Fettsyra 22:6		0
710 Frukostflin	Transfettsyror		0
710 Frukostflin	Monosackarider		1,1
710 Frukostflin	Disackarider		3,9
710 Frukostflin	Energi (kJ)	1 448	
710 Frukostflin	Energi (kcal)		346
710 Frukostflin	Kolhydrat		68,4
710 Frukostflin	Protein		11,3
710 Frukostflin	Retinolekvivalent		1
710 Frukostflin	Vitamin E		0,76
710 Frukostflin	Niacinekvivalent		5,9

1260	Makrill	Mättade fettsyror		4,1
1260	Makrill	Enkelomättade fettsyror		5,1
1260	Makrill	Fleromättade fettsyror		4
1260	Makrill	Fettsyra 4:0-10:0		0
1260	Makrill	Fettsyra 18:3		0,2
1260	Makrill	Fettsyra 20:4		0,2
1260	Makrill	Fettsyra 20:5		0,8
1260	Makrill	Fettsyra 22:5		0,2
1260	Makrill	Fettsyra 22:6		1,7
1260	Makrill	Vatten	60,6	62
1260	Makrill	Retinolekvivalent		40
1318	Makrill kok	Mättade fe	0	4,4
1318	Makrill kok	Enkelomättade	0	5,6
1318	Makrill kok	Fleromättade	0	4,4
1318	Makrill kok	Fettsyra 18	0	0,2
1318	Makrill kok	Fettsyra 20	0	0,2
1318	Makrill kok	Fettsyra 20	0	0,9
1318	Makrill kok	Fettsyra 22	0	0,2
1318	Makrill kok	Fettsyra 22	0	1,8
1318	Makrill kok	Vatten	56,4	57,9
1318	Makrill kok	Retinolekvi	0	43
1319	Makrill pan	Mättade fe	0,5	4,4
1319	Makrill pan	Enkelomättade	2,6	7,5
1319	Makrill pan	Fleromättade	1,3	5,1
1319	Makrill pan	Fettsyra 18	0,4	0,5
1319	Makrill pan	Fettsyra 20	0	0,2
1319	Makrill pan	Fettsyra 20	0	0,8
1319	Makrill pan	Fettsyra 22	0	0,2
1319	Makrill pan	Fettsyra 22	0	1,6
1319	Makrill pan	Vatten	50,3	51,7
1319	Makrill pan	Retinolekvi	41	79
1320	Makrill opa	Mättade fe	0	4,5
1320	Makrill opa	Enkelomättade	0	5,6
1320	Makrill opa	Fleromättade	0	4,4
1320	Makrill opa	Fettsyra 18	0	0,2
1320	Makrill opa	Fettsyra 20	0	0,2
1320	Makrill opa	Fettsyra 20	0	0,9
1320	Makrill opa	Fettsyra 22	0	0,2
1320	Makrill opa	Fettsyra 22	0	1,8
1320	Makrill opa	Vatten	55,6	57,1
1320	Makrill opa	Retinolekvi	0	43
1571	Pumpafrön	Fettsyra 20:0		0
1571	Pumpafrön	Fettsyra 20:4		0
1571	Pumpafrön	Fettsyra 20:5		0
1571	Pumpafrön	Fettsyra 22:5		0
1571	Pumpafrön	Fettsyra 22:6		0
2035	Crab sticks	Askorbinsyra		0
2056	Kebabkött	Mättade fettsyror		8,6
2056	Kebabkött	Enkelomättade fettsyror		8,3
2056	Kebabkött	Fleromättade fettsyror		0,7

2056	Kebabkött	Fettsyra 4:0-10:0		0
2056	Kebabkött	Fettsyra 18:3		0,1
2056	Kebabkött	Fettsyra 20:4		0
2056	Kebabkött	Fettsyra 20:5		0
2056	Kebabkött	Fettsyra 22:5		0
2056	Kebabkött	Fettsyra 22:6		0
2056	Kebabkött	Transfettsyror		0,8
2056	Kebabkött	Retinolekvivalent		31
2090	Kebabpann	Mättade fe	0	3,9
2090	Kebabpann	Enkelomätl	0	3,8
2090	Kebabpann	Fleromätta	0,1	0,4
2090	Kebabpann	Fettsyra 18	0	0,1
2090	Kebabpann	Transfettsy	0	0,4
2090	Kebabpann	Retinolekvi	94	108
2138	Kebabpizza	Mättade fe	2,9	3,8
2138	Kebabpizza	Enkelomätl	3	3,8
2138	Kebabpizza	Fleromätta	1,3	1,4
2138	Kebabpizza	Fettsyra 18	0,4	0,4
2138	Kebabpizza	Transfettsy	0,1	0,2
2138	Kebabpizza	Retinolekvi	43	46
2244	Frukostflinç	Mättade fettsyror		1,1
2244	Frukostflinç	Enkelomättade fettsyr		2,3
2244	Frukostflinç	Fleromättade fettsyror		3,5
2244	Frukostflinç	Fettsyra 4:0-10:0		0
2244	Frukostflinç	Fettsyra 18:3		0
2244	Frukostflinç	Fettsyra 20:4		0
2244	Frukostflinç	Fettsyra 20:5		0
2244	Frukostflinç	Fettsyra 22:5		0
2244	Frukostflinç	Fettsyra 22:6		0
2244	Frukostflinç	Transfettsyror		0
2244	Frukostflinç	Retinolekvivalent		0
2244	Frukostflinç	Retinol		0
2245	Frukostflinç	Mättade fettsyror		0,4
2245	Frukostflinç	Enkelomättade fettsyr		0,6
2245	Frukostflinç	Fleromättade fettsyror		0,9
2245	Frukostflinç	Fettsyra 4:0-10:0		0
2245	Frukostflinç	Fettsyra 18:3		0,1
2245	Frukostflinç	Fettsyra 20:4		0
2245	Frukostflinç	Fettsyra 20:5		0
2245	Frukostflinç	Fettsyra 22:5		0
2245	Frukostflinç	Fettsyra 22:6		0
2245	Frukostflinç	Transfettsyror		0
2245	Frukostflinç	Retinolekvivalent		0
2245	Frukostflinç	Retinol		0
2561	Rucolasalla	Monosackarider		0,2
2561	Rucolasalla	Disackarider		0,7
2561	Rucolasalla	Sackaros		0,7
4074	Hampfröölj	Niacinekvivalent		0
4131	Palmolja	Karoten		0

**Version 100820**

## Livsmedel med näringsvärdesförändring

739 Fläskpannk Summa mä	5,9	5,3
739 Fläskpannk Summa enl	5,1	4,8
739 Fläskpannk Summa flei	1,5	1,5
739 Fläskpannk Fettsyra 4:(	0,2	0,1
739 Fläskpannk Fettsyra 12	0,1	0
739 Fläskpannk Fettsyra 14	0,4	0,3
739 Fläskpannk Fettsyra 16	3,4	3,1
739 Fläskpannk Fettsyra 18	1,8	1,7
739 Fläskpannk Fettsyra 20	0	0
739 Fläskpannk Fettsyra 16	0,4	0,4
739 Fläskpannk Fettsyra 18	4,5	4,3
739 Fläskpannk Fettsyra 18	1,2	1,2
739 Fläskpannk Fettsyra 18	0,1	0,1
739 Fläskpannk Summa tra	0,1	0
739 Fläskpannk Kolesterol	83,1	80,4
739 Fläskpannk Energi (kJ)	968	933
739 Fläskpannk Energi (kca	231	223
739 Fläskpannk Aska	2,1	2,1
739 Fläskpannk Vatten	56,5	57,3
739 Fläskpannk Kolhydrate	17,8	17,9
739 Fläskpannk Protein	9,5	9,6
739 Fläskpannk Fett	13,5	12,5
739 Fläskpannk Fosfor	171	172
739 Fläskpannk Kalcium	91	92
739 Fläskpannk Kalium	207	209
739 Fläskpannk Zink	1,67	1,67
739 Fläskpannk Retinolekvi	59	58
739 Fläskpannk Retinol	58	71
739 Fläskpannk Vitamin D	0,38	0,68
739 Fläskpannk Vitamin E	1,16	1,14
739 Fläskpannk $\beta$ -Karoten	9	5
739 Fläskpannk Vitamin K	5	5
739 Fläskpannk Riboflavin	0,19	0,19
739 Fläskpannk Niacinekviv	3,4	3,4
739 Fläskpannk Folat	17	17
2240 Salami fett Salt	3,4	2,6

## Uppdateringar i livsmedelsdatabasen 2010-12-27

## Nya livsmedel

- 4385 Solist rå
- 4386 Swift rå
- 4415 Solist kokt m salt
- 4416 Swift kokt m salt
- 4445 Asterix rå
- 4457 Potatis rå
- 4458 Potatis kokt m salt

4504 Grönkålssallad (beräknat)  
 4505 Kålrotslåda (beräknat)  
 4511 Färskpotatis kokt m salt  
 4512 Färskpotatis rå  
 4513 Inova rå  
 4514 King Edward rå  
 4515 Mandelpotatis rå  
 4516 Storkökspotatis kokt m salt  
 4518 Asterix kokt m salt  
 4519 Inova kokt m salt  
 4520 King Edward kokt m salt  
 4521 Mandelpotatis kokt m salt

#### **Borttagna livsmedel**

236 Färskpotatis kokt u salt  
 232 Potatis skalad kokt m salt  
 239 Potatis kokt (beräknat)  
 1020 Rimmat sidfläsk gris stekt (beräknat)  
 1046 Rökt skinka gris stekt (beräknat)  
 1380 Torskrom konserv  
 1523 Bacon magert gris rökt stekt (beräknat)

#### **Livsmedel med näringsvärdesförändring**

20 Lättmargar Kolhydrat	1	8
20 Lättmargar Protein	7,5	0,5
20 Lättmargar Niacinekviv	1,9	0,2
21 Majonnäs f Monosackarid	0,1	0,1
21 Majonnäs f Disackarid	0,2	0,2
21 Majonnäs f Sackaros	0,2	0,2
21 Majonnäs f Kolhydrat	0,6	0,6
27 Lättmargar Kolhydrat	1	8
27 Lättmargar Protein	7,5	0,5
27 Lättmargar Niacinekviv	1,9	0,2
28 Lättmargar Protein	3,5	0,5
55 Mimosasal Energi (kJ)	651	650
55 Mimosasal Energi (kcal)	156	155
55 Mimosasal Aska	0,6	0,6
55 Mimosasal Vatten	74,1	74,2
55 Mimosasal Kolhydrat	9	8,9
55 Mimosasal Protein	2,4	2,4
55 Mimosasal Fosfor	56	56
55 Mimosasal Järn	0,55	0,54
55 Mimosasal Kalcium	31	31
55 Mimosasal Natrium	45	45
55 Mimosasal Monosackarid	3,3	3,3
55 Mimosasal Kolhydrat	9	9
58 Bearnaises: Monosackarid	0,3	0,3
58 Bearnaises: Disackarid	0,1	0,1
58 Bearnaises: Sackaros	0,1	0,1
58 Bearnaises: Kolhydrat	1,7	1,8



59	Hollandaisē Monosackē	0,1	0,1
59	Hollandaisē Disackaride	0	0,1
59	Hollandaisē Sackaros	0	0
59	Hollandaisē Kolhydrate	0,7	0,8
110	Camember Monosackē	0,1	0,2
110	Camember Kolhydrate	11,5	11,5
159	Chokladmji Salt	0,1	0,1
229	Croissant fi Monosackē	0	0,1
229	Croissant fi Kolhydrate	39,4	39,4
230	Höstpotati: Summa mä	0	0
230	Höstpotati: Summa flei	0,1	0
230	Höstpotati: Fettsyra 16	0	0
230	Höstpotati: Fettsyra 18	0,1	0
230	Höstpotati: Fettsyra 18	0	0
230	Höstpotati: Summa tra	0	
230	Höstpotati: Monosackē	0,7	0
230	Höstpotati: Disackaride	0,8	0,3
230	Höstpotati: Sackaros	0,8	0,3
230	Höstpotati: Energi (kJ)	320	338
230	Höstpotati: Energi (kca)	76	81
230	Höstpotati: Aska	1	0,9
230	Höstpotati: Vatten	79,6	78,2
230	Höstpotati: Kolhydrate	16,1	16,8
230	Höstpotati: Protein	1,8	1,8
230	Höstpotati: Fibrer	1,4	2,2
230	Höstpotati: Fosfor	31	44
230	Höstpotati: Jod	1	0
230	Höstpotati: Järn	0,48	0
230	Höstpotati: Kalcium	4	4
230	Höstpotati: Kalium	468	384
230	Höstpotati: Magnesium	24	22
230	Höstpotati: Natrium	2	3
230	Höstpotati: Selen	0,1	0
230	Höstpotati: Zink	0,4	0,23
230	Höstpotati: Retinolekvi	0	0
230	Höstpotati: Vitamin E	0,03	0,07
230	Höstpotati: β-Karoten	0	5
230	Höstpotati: Vitamin K		1
230	Höstpotati: Tiamin	0,07	0,07
230	Höstpotati: Riboflavin	0,05	0,02
230	Höstpotati: Vitamin C	11	24
230	Höstpotati: Niacin	1,7	2,1
230	Höstpotati: Niacinekviv	2	2,4
230	Höstpotati: Vitamin B6	0,2	0,22
230	Höstpotati: Folat	19	18
231	Höstpotati: Summa mä	0	0
231	Höstpotati: Summa flei	0,1	0,1
231	Höstpotati: Fettsyra 16	0	0
231	Höstpotati: Fettsyra 18	0	0,1
231	Höstpotati: Fettsyra 18	0,1	0

231 Höstpotati: Fettsyra 18	0	0
231 Höstpotati: DHA (Fettsy	0	10
231 Höstpotati: Disackaride	0,1	0,2
231 Höstpotati: Sackaros	0,1	0,2
231 Höstpotati: Energi (kJ)	370	355
231 Höstpotati: Energi (kca	89	85
231 Höstpotati: Aska	1	1
231 Höstpotati: Vatten	76,8	77,2
231 Höstpotati: Kolhydrat	19,6	17,8
231 Höstpotati: Protein	1,5	1,9
231 Höstpotati: Fiberer	1	2,1
231 Höstpotati: Fosfor	33	43
231 Höstpotati: Jod		8
231 Höstpotati: Järn	0,7	0,35
231 Höstpotati: Kalcium	7	4
231 Höstpotati: Kalium	455	323
231 Höstpotati: Magnesium	22	19
231 Höstpotati: Natrium	12	85
231 Höstpotati: Selen	0,1	0
231 Höstpotati: Zink	0,3	0,2
231 Höstpotati: Retinolekvi	0	0
231 Höstpotati: Vitamin E	0,04	0,12
231 Höstpotati: $\beta$ -Karoten	0	5
231 Höstpotati: Vitamin K		1
231 Höstpotati: Tiamin	0,05	0,06
231 Höstpotati: Riboflavin	0,02	0,02
231 Höstpotati: Vitamin C	10	17
231 Höstpotati: Niacin	1,5	1,9
231 Höstpotati: Niacinekviv	1,8	2,2
231 Höstpotati: Vitamin B6	0,3	0,2
231 Höstpotati: Folat	10	19
231 Höstpotati: Salt	0	0,2
239 Potatis kok Summa mä	0	0
239 Potatis kok Summa flei	0,1	0
239 Potatis kok Fettsyra 16	0	0
239 Potatis kok Fettsyra 18	0,1	0
239 Potatis kok Fettsyra 18	0	0
239 Potatis kok Monosackar	0,7	0
239 Potatis kok Disackaride	0,8	0,3
239 Potatis kok Sackaros	0,8	0,3
239 Potatis kok Energi (kJ)	325	344
239 Potatis kok Energi (kca	78	82
239 Potatis kok Aska	1,2	1,1
239 Potatis kok Vatten	79	77,6
239 Potatis kok Kolhydrat	16,4	17,1
239 Potatis kok Protein	1,8	1,8
239 Potatis kok Fiberer	1,4	2,2
239 Potatis kok Fosfor	32	45
239 Potatis kok Jod	12	11
239 Potatis kok Järn	0,49	0

239 Potatis kok Kalcium	4	4
239 Potatis kok Kalium	476	391
239 Potatis kok Magnesium	25	22
239 Potatis kok Natrium	87	88
239 Potatis kok Selen	0,1	0
239 Potatis kok Zink	0,41	0,23
239 Potatis kok Retinolekvi	0	0
239 Potatis kok Vitamin E	0,03	0,07
239 Potatis kok $\beta$ -Karoten	0	5
239 Potatis kok Vitamin K		1
239 Potatis kok Tiamin	0,05	0,05
239 Potatis kok Riboflavin	0,03	0,01
239 Potatis kok Vitamin C	5	11
239 Potatis kok Niacin	1,7	2,1
239 Potatis kok Niacinekviv	2	2,4
239 Potatis kok Vitamin B6	0,12	0,13
239 Potatis kok Folat	14	13
240 Potatis stel Summa mä	0,3	0,3
240 Potatis stel Summa flei	0,9	1
240 Potatis stel Fettsyra 16	0,1	0,1
240 Potatis stel Fettsyra 18	1,8	1,9
240 Potatis stel Fettsyra 18	0,6	0,6
240 Potatis stel Fettsyra 18	0,3	0,3
240 Potatis stel DHA (Fetts'	0	10,8
240 Potatis stel Disackaride	0,1	0,3
240 Potatis stel Sackaros	0,1	0,3
240 Potatis stel Energi (kJ)	513	496
240 Potatis stel Energi (kca	123	119
240 Potatis stel Aska	1,6	1,6
240 Potatis stel Vatten	71,3	71,7
240 Potatis stel Kolhydrate	21,3	19,3
240 Potatis stel Protein	1,6	2
240 Potatis stel Fiber	1,1	2,3
240 Potatis stel Fosfor	36	47
240 Potatis stel Jod	25	34
240 Potatis stel Järn	0,76	0,39
240 Potatis stel Kalcium	8	5
240 Potatis stel Kalium	494	350
240 Potatis stel Magnesium	24	21
240 Potatis stel Natrium	235	314
240 Potatis stel Selen	0,1	0
240 Potatis stel Zink	0,33	0,22
240 Potatis stel Retinolekvi	29	30
240 Potatis stel Vitamin E	0,69	0,77
240 Potatis stel $\beta$ -Karoten	0	5
240 Potatis stel Vitamin K		2
240 Potatis stel Tiamin	0,04	0,04
240 Potatis stel Riboflavin	0,01	0,02
240 Potatis stel Vitamin C	5	8
240 Potatis stel Niacin	1,6	2

240 Potatis stel Niacinekviv	1,9	2,3
240 Potatis stel Vitamin B6	0,2	0,13
240 Potatis stel Folat	8	14
240 Potatis stel Salt	0,6	0,8
241 Potatis råst Summa mä	0,3	0,3
241 Potatis råst Summa flei	0,8	0,8
241 Potatis råst Fettsyra 16	0,1	0,1
241 Potatis råst Fettsyra 18	0,6	0,5
241 Potatis råst Fettsyra 18	0,2	0,2
241 Potatis råst Monosacke	0,8	0
241 Potatis råst Disackaride	0,9	0,3
241 Potatis råst Sackaros	0,9	0,3
241 Potatis råst Energi (kJ)	448	468
241 Potatis råst Energi (kca	107	112
241 Potatis råst Aska	1,6	1,5
241 Potatis råst Vatten	74,5	73
241 Potatis råst Kolhydrate	17,6	18,4
241 Potatis råst Protein	2	2
241 Potatis råst Fibrer	1,5	2,4
241 Potatis råst Fosfor	35	49
241 Potatis råst Jod	27	26
241 Potatis råst Järn	0,53	0,01
241 Potatis råst Kalcium	6	6
241 Potatis råst Kalium	509	419
241 Potatis råst Magnesium	26	24
241 Potatis råst Natrium	224	225
241 Potatis råst Selen	0,2	0,1
241 Potatis råst Zink	0,44	0,25
241 Potatis råst Retinolekvi	26	26
241 Potatis råst Vitamin E	0,6	0,65
241 Potatis råst $\beta$ -Karoten	0	5
241 Potatis råst Vitamin K		1
241 Potatis råst Tiamin	0,06	0,05
241 Potatis råst Riboflavin	0,03	0,01
241 Potatis råst Vitamin C	5	12
241 Potatis råst Niacin	1,8	2,3
241 Potatis råst Niacinekviv	2,1	2,6
241 Potatis råst Vitamin B6	0,13	0,14
241 Potatis råst Folat	14	14
242 Potatis kok Summa mä	0,4	0,3
242 Potatis kok Summa flei	1	1
242 Potatis kok Fettsyra 16	0,2	0,1
242 Potatis kok Fettsyra 18	1,9	2
242 Potatis kok Fettsyra 18	0,7	0,6
242 Potatis kok Fettsyra 18	0,3	0,3
242 Potatis kok DHA (Fetts	0	10,8
242 Potatis kok Disackaride	0,1	0,3
242 Potatis kok Sackaros	0,1	0,3
242 Potatis kok Energi (kJ)	516	500
242 Potatis kok Energi (kca	123	119

242 Potatis kok Aska	2,2	2,1
242 Potatis kok Vatten	70,7	71,1
242 Potatis kok Kolhydrate	21,1	19,2
242 Potatis kok Protein	1,6	2
242 Potatis kok Fibrer	1,1	2,3
242 Potatis kok Fosfor	36	47
242 Potatis kok Jod	54	62
242 Potatis kok Järn	0,76	0,39
242 Potatis kok Kalcium	9	6
242 Potatis kok Kalium	490	347
242 Potatis kok Magnesium	24	21
242 Potatis kok Natrium	462	540
242 Potatis kok Selen	0,1	0
242 Potatis kok Zink	0,32	0,22
242 Potatis kok Retinolekvi	31	31
242 Potatis kok Vitamin E	0,73	0,81
242 Potatis kok $\beta$ -Karoten	0	5
242 Potatis kok Vitamin K		2
242 Potatis kok Tiamin	0,04	0,04
242 Potatis kok Riboflavin	0,01	0,02
242 Potatis kok Vitamin C	5	8
242 Potatis kok Niacin	1,6	2
242 Potatis kok Niacinekviv	1,9	2,3
242 Potatis kok Vitamin B6	0,19	0,13
242 Potatis kok Folat	8	14
242 Potatis kok Salt	1,2	1,3
252 Lapskojs (b Summa mä	3	3
252 Lapskojs (b Summa flei	0,3	0,2
252 Lapskojs (b Fettsyra 16	1,5	1,5
252 Lapskojs (b Fettsyra 18	0,2	0,2
252 Lapskojs (b Fettsyra 18	0	0
252 Lapskojs (b Summa tra	0	
252 Lapskojs (b Monosacke	0,4	0
252 Lapskojs (b Disackaride	0,4	0,2
252 Lapskojs (b Sackaros	0,4	0,2
252 Lapskojs (b Energi (kJ)	534	544
252 Lapskojs (b Energi (kca	128	130
252 Lapskojs (b Aska	2,8	2,8
252 Lapskojs (b Vatten	72,7	72
252 Lapskojs (b Kolhydrate	8,7	9,1
252 Lapskojs (b Protein	8,6	8,6
252 Lapskojs (b Fibrer	0,8	1,2
252 Lapskojs (b Fosfor	90	97
252 Lapskojs (b Jod	1	0
252 Lapskojs (b Järn	1,62	1,36
252 Lapskojs (b Kalcium	6	6
252 Lapskojs (b Kalium	365	320
252 Lapskojs (b Magnesium	21	20
252 Lapskojs (b Natrium	603	603
252 Lapskojs (b Selen	3,7	3,7

252 Lapskojs (b Zink	2,09	2
252 Lapskojs (b Retinolekvi	8	9
252 Lapskojs (b Vitamin E	0,2	0,22
252 Lapskojs (b $\beta$ -Karoten	9	12
252 Lapskojs (b Vitamin K		1
252 Lapskojs (b Tiamin	0,04	0,04
252 Lapskojs (b Riboflavin	0,05	0,04
252 Lapskojs (b Vitamin C	3	6
252 Lapskojs (b Niacin	2,8	3
252 Lapskojs (b Niacinekviv	4,4	4,6
252 Lapskojs (b Vitamin B6	0,1	0,11
252 Lapskojs (b Folat	10	10
253 Pitepalt (b Summa m	2	2
253 Pitepalt (b Summa fl	0,7	0,7
253 Pitepalt (b Fettsyra 16	1,2	1,2
253 Pitepalt (b Fettsyra 18	0,6	0,6
253 Pitepalt (b Fettsyra 18	0	0
253 Pitepalt (b Monosack	0,6	0,1
253 Pitepalt (b Disackarid	0,7	0,4
253 Pitepalt (b Sackaros	0,7	0,3
253 Pitepalt (b Energi (kJ)	689	703
253 Pitepalt (b Energi (kca	165	168
253 Pitepalt (b Aska	1,7	1,6
253 Pitepalt (b Vatten	62,5	61,5
253 Pitepalt (b Kolhydrate	24,3	24,8
253 Pitepalt (b Protein	4,6	4,6
253 Pitepalt (b Fibrer	2,1	2,7
253 Pitepalt (b Fosfor	87	96
253 Pitepalt (b Jod	18	17
253 Pitepalt (b J	0,91	0,56
253 Pitepalt (b Kalcium	8	8
253 Pitepalt (b Kalium	414	354
253 Pitepalt (b Magnesium	32	30
253 Pitepalt (b Natrium	284	285
253 Pitepalt (b Selen	1,2	1,2
253 Pitepalt (b Zink	1,09	0,96
253 Pitepalt (b Retinolekvi	1	1
253 Pitepalt (b Vitamin E	0,13	0,16
253 Pitepalt (b $\beta$ -Karoten	0	4
253 Pitepalt (b Vitamin K	0	1
253 Pitepalt (b Tiamin	0,13	0,13
253 Pitepalt (b Riboflavin	0,05	0,04
253 Pitepalt (b Vitamin C	4	8
253 Pitepalt (b Niacin	2,4	2,8
253 Pitepalt (b Niacinekviv	3,2	3,5
253 Pitepalt (b Vitamin B6	0,14	0,15
253 Pitepalt (b Folat	13	12
257 Janssons fr Summa m	2,2	2,2
257 Janssons fr Summa fl	0,9	0,9
257 Janssons fr Fettsyra 16	1,1	1,1

257 Janssons fr Fettsyra 18	0,3	0,2
257 Janssons fr Fettsyra 18	0,1	0,1
257 Janssons fr Monosackar	0,9	0,5
257 Janssons fr Disackaride	2,2	1,9
257 Janssons fr Sackaros	1,2	0,9
257 Janssons fr Energi (kJ)	519	530
257 Janssons fr Energi (kca)	124	127
257 Janssons fr Aska	2,6	2,6
257 Janssons fr Vatten	73	72,2
257 Janssons fr Kolhydrat	13,4	13,8
257 Janssons fr Protein	4,3	4,3
257 Janssons fr Fibrer	1	1,4
257 Janssons fr Fosfor	68	76
257 Janssons fr Jod	12	11
257 Janssons fr Järn	0,59	0,31
257 Janssons fr Kalcium	48	48
257 Janssons fr Kalium	358	310
257 Janssons fr Magnesium	20	19
257 Janssons fr Natrium	535	536
257 Janssons fr Selen	4,2	4,2
257 Janssons fr Zink	0,69	0,59
257 Janssons fr Retinolekvi	39	39
257 Janssons fr Vitamin E	0,4	0,42
257 Janssons fr $\beta$ -Karoten	12	15
257 Janssons fr Vitamin K	0	1
257 Janssons fr Tiamin	0,05	0,04
257 Janssons fr Riboflavin	0,07	0,06
257 Janssons fr Vitamin C	3	7
257 Janssons fr Niacin	1,4	1,7
257 Janssons fr Niacinekviv	2,2	2,5
257 Janssons fr Vitamin B6	0,17	0,17
257 Janssons fr Folat	12	11
258 Laxpudding Summa mä	1,3	1,3
258 Laxpudding Summa flei	1	0,9
258 Laxpudding Fettsyra 16	0,8	0,8
258 Laxpudding Fettsyra 18	0,4	0,3
258 Laxpudding Fettsyra 18	0,1	0,1
258 Laxpudding Monosackar	0,5	0,2
258 Laxpudding Disackaride	1,7	1,4
258 Laxpudding Sackaros	0,5	0,2
258 Laxpudding Energi (kJ)	471	480
258 Laxpudding Energi (kca)	113	115
258 Laxpudding Aska	2,1	2,1
258 Laxpudding Vatten	75	74,4
258 Laxpudding Kolhydrat	9,5	9,9
258 Laxpudding Protein	7,9	7,8
258 Laxpudding Fibrer	0,8	1,2
258 Laxpudding Fosfor	108	114
258 Laxpudding Jod	7	7
258 Laxpudding Järn	0,61	0,38

258 Laxpudding Kalcium	49	49
258 Laxpudding Kalium	369	328
258 Laxpudding Magnesium	23	22
258 Laxpudding Natrium	456	456
258 Laxpudding Selen	9,5	9,5
258 Laxpudding Zink	0,61	0,52
258 Laxpudding Retinolekvi	56	57
258 Laxpudding Vitamin E	1,44	1,46
258 Laxpudding $\beta$ -Karoten	98	101
258 Laxpudding Vitamin K	4	4
258 Laxpudding Tiamin	0,09	0,09
258 Laxpudding Riboflavin	0,11	0,1
258 Laxpudding Vitamin C	3	6
258 Laxpudding Niacin	2,3	2,5
258 Laxpudding Niacinekviv	3,9	4,1
258 Laxpudding Vitamin B6	0,25	0,26
258 Laxpudding Folat	22	21
259 Sillpudding Summa m�	1,8	1,8
259 Sillpudding Summa flei	1,5	1,5
259 Sillpudding Fettsyra 16	1	1
259 Sillpudding Fettsyra 18	0,5	0,5
259 Sillpudding Fettsyra 18	0,2	0,2
259 Sillpudding Monosackarid	0,7	0,5
259 Sillpudding Disackarid	1,9	1,7
259 Sillpudding Sackaros	0,6	0,4
259 Sillpudding Energi (kJ)	534	542
259 Sillpudding Energi (kcal)	128	130
259 Sillpudding Aska	1,3	1,3
259 Sillpudding Vatten	74,8	74,2
259 Sillpudding Kolhydrat	9,4	9,7
259 Sillpudding Protein	6,8	6,8
259 Sillpudding Fiber	0,8	1,1
259 Sillpudding Fosfor	78	83
259 Sillpudding Jod	8	8
259 Sillpudding Järn	0,67	0,47
259 Sillpudding Kalcium	47	47
259 Sillpudding Kalium	298	263
259 Sillpudding Magnesium	19	18
259 Sillpudding Natrium	239	239
259 Sillpudding Selen	7,9	7,8
259 Sillpudding Zink	0,63	0,56
259 Sillpudding Retinolekvi	52	52
259 Sillpudding Vitamin E	1,28	1,3
259 Sillpudding $\beta$ -Karoten	5	7
259 Sillpudding Vitamin K	4	4
259 Sillpudding Tiamin	0,05	0,05
259 Sillpudding Riboflavin	0,12	0,12
259 Sillpudding Vitamin C	2	5
259 Sillpudding Niacin	1,3	1,5
259 Sillpudding Niacinekviv	2,7	2,9



259 Sillpudding Vitamin B6	0,11	0,11
259 Sillpudding Folat	19	19
261 Potatissallå Summa mä	1,5	1,5
261 Potatissallå Summa flei	4,9	5
261 Potatissallå Fettsyra 16	0,9	0,9
261 Potatissallå Fettsyra 18	1,7	1,8
261 Potatissallå Fettsyra 18	4,4	4,3
261 Potatissallå Fettsyra 18	0,6	0,6
261 Potatissallå DHA (Fetts'	0	7,6
261 Potatissallå Disackaride	0,8	0,9
261 Potatissallå Sackaros	0,5	0,6
261 Potatissallå Energi (kJ)	644	632
261 Potatissallå Energi (kca	154	151
261 Potatissallå Aska	1	1
261 Potatissallå Vatten	71,4	71,7
261 Potatissallå Kolhydrate	16	14,6
261 Potatissallå Protein	1,7	2
261 Potatissallå Fibrer	0,8	1,7
261 Potatissallå Fosfor	41	48
261 Potatissallå Jod	0	6
261 Potatissallå Järn	0,61	0,35
261 Potatissallå Kalcium	21	18
261 Potatissallå Kalium	371	271
261 Potatissallå Magnesium	21	19
261 Potatissallå Natrium	60	115
261 Potatissallå Selen	0,4	0,4
261 Potatissallå Zink	0,31	0,24
261 Potatissallå Retinolekvi	27	27
261 Potatissallå Vitamin E	0,58	0,64
261 Potatissallå β-Karoten	27	31
261 Potatissallå Vitamin K		1
261 Potatissallå Tiamin	0,05	0,05
261 Potatissallå Riboflavin	0,04	0,04
261 Potatissallå Vitamin C	6	10
261 Potatissallå Niacin	1,2	1,4
261 Potatissallå Niacinekviv	1,5	1,8
261 Potatissallå Vitamin B6	0,25	0,17
261 Potatissallå Folat	11	18
261 Potatissallå Salt	0,1	0,3
262 Potatis- o ř Summa mä	0,4	0,3
262 Potatis- o ř Summa flei	0,2	0,2
262 Potatis- o ř Fettsyra 16	0,2	0,2
262 Potatis- o ř Fettsyra 18	0,2	0,2
262 Potatis- o ř Fettsyra 18	0,1	0,1
262 Potatis- o ř Monosackå	0,9	0,8
262 Potatis- o ř Disackaride	0,5	0,4
262 Potatis- o ř Sackaros	0,4	0,3
262 Potatis- o ř Energi (kJ)	153	157
262 Potatis- o ř Energi (kca	37	38
262 Potatis- o ř Aska	1,2	1,2

262 Potatis- o  Vatten	90,7	90,5
262 Potatis- o  Kolhydrate	5	5,1
262 Potatis- o  Protein	1,1	1,1
262 Potatis- o  Fiberer	0,8	1
262 Potatis- o  Fosfor	19	22
262 Potatis- o  Jod	7	7
262 Potatis- o  Järn	0,28	0,19
262 Potatis- o  Kalcium	12	12
262 Potatis- o  Kalium	159	142
262 Potatis- o  Magnesium	10	9
262 Potatis- o  Natrium	220	220
262 Potatis- o  Selen	0,2	0,1
262 Potatis- o  Zink	0,16	0,13
262 Potatis- o  Retinolekvi	15	15
262 Potatis- o  Vitamin E	0,34	0,35
262 Potatis- o  ̢-Karoten	68	69
262 Potatis- o  Vitamin K	0	0
262 Potatis- o  Tiamin	0,06	0,06
262 Potatis- o  Riboflavin	0,04	0,04
262 Potatis- o  Vitamin C	11	12
262 Potatis- o  Niacin	0,9	1
262 Potatis- o  Niacinekviv	1,1	1,2
262 Potatis- o  Vitamin B6	0,06	0,07
262 Potatis- o  Folat	19	19
263 Pytt i pann: Summa mä	0,2	0,2
263 Pytt i pann: Summa flei	0,6	0,6
263 Pytt i pann: Fettsyra 16	0,1	0,1
263 Pytt i pann: Fettsyra 18	1	1,1
263 Pytt i pann: Fettsyra 18	0,4	0,4
263 Pytt i pann: Fettsyra 18	0,2	0,2
263 Pytt i pann: DHA (Fetts'	0	2,7
263 Pytt i pann: Disackaride	1,3	1,3
263 Pytt i pann: Sackaros	1,3	1,3
263 Pytt i pann: Energi (kJ)	288	283
263 Pytt i pann: Energi (kca	69	68
263 Pytt i pann: Aska	1	0,9
263 Pytt i pann: Vatten	83,3	83,4
263 Pytt i pann: Kolhydrate	10,4	9,9
263 Pytt i pann: Protein	1,5	1,6
263 Pytt i pann: Fiberer	2	2,3
263 Pytt i pann: Fosfor	53	55
263 Pytt i pann: Jod	6	8
263 Pytt i pann: Järn	0,52	0,42
263 Pytt i pann: Kalcium	24	24
263 Pytt i pann: Kalium	348	312
263 Pytt i pann: Magnesium	17	16
263 Pytt i pann: Natrium	59	79
263 Pytt i pann: Selen	0,7	0,7
263 Pytt i pann: Zink	0,37	0,35
263 Pytt i pann: Retinolekvi	155	155

263 Pytt i pann: Vitamin E	0,6	0,62
263 Pytt i pann: $\beta$ -Karoten	1439	1440
263 Pytt i pann: Vitamin K		0
263 Pytt i pann: Tiamin	0,04	0,04
263 Pytt i pann: Riboflavin	0,07	0,07
263 Pytt i pann: Vitamin C	8	8
263 Pytt i pann: Niacin	1,5	1,6
263 Pytt i pann: Niacinekviv	1,8	1,9
263 Pytt i pann: Vitamin B6	0,13	0,11
263 Pytt i pann: Folat	26	28
263 Pytt i pann: Salt	0,1	0,2
264 Potatissall: Summa mä	0,3	0,2
264 Potatissall: Summa flei	1,1	1,1
264 Potatissall: Fettsyra 16	0,2	0,2
264 Potatissall: Fettsyra 18	1,9	1,9
264 Potatissall: Fettsyra 18	0,7	0,7
264 Potatissall: Fettsyra 18	0,4	0,4
264 Potatissall: DHA (Fettsy)	0	6,8
264 Potatissall: Disackaride	1,2	1,3
264 Potatissall: Sackaros	1,2	1,3
264 Potatissall: Energi (kJ)	426	415
264 Potatissall: Energi (kca)	102	99
264 Potatissall: Aska	1,7	1,7
264 Potatissall: Vatten	76,7	77
264 Potatissall: Kolhydrate	15,6	14,4
264 Potatissall: Protein	1,3	1,6
264 Potatissall: Fibrer	1,1	1,9
264 Potatissall: Fosfor	31	37
264 Potatissall: Jod	45	50
264 Potatissall: Järn	0,63	0,4
264 Potatissall: Kalcium	18	16
264 Potatissall: Kalium	352	262
264 Potatissall: Magnesium	20	18
264 Potatissall: Natrium	440	489
264 Potatissall: Selen	0,2	0,1
264 Potatissall: Zink	0,27	0,2
264 Potatissall: Retinolekvi	1	1
264 Potatissall: Vitamin E	0,85	0,91
264 Potatissall: $\beta$ -Karoten	7	11
264 Potatissall: Vitamin K		1
264 Potatissall: Tiamin	0,04	0,05
264 Potatissall: Riboflavin	0,02	0,03
264 Potatissall: Vitamin C	6	9
264 Potatissall: Niacin	1,1	1,3
264 Potatissall: Niacinekviv	1,3	1,6
264 Potatissall: Vitamin B6	0,22	0,15
264 Potatissall: Folat	13	18
264 Potatissall: Salt	1,1	1,2
272 Potatisstuv Summa mä	0,7	0,7
272 Potatisstuv Summa flei	0,3	0,3

272	Potatisstuv Fettsyra 16	0,3	0,3
272	Potatisstuv Fettsyra 18	0,2	0,2
272	Potatisstuv Fettsyra 18	0,1	0,1
272	Potatisstuv Monosackar	0,5	0
272	Potatisstuv Disackaride	2,1	1,8
272	Potatisstuv Sackaros	0,5	0,2
272	Potatisstuv Energi (kJ)	346	358
272	Potatisstuv Energi (kcal)	83	86
272	Potatisstuv Aska	1,2	1,2
272	Potatisstuv Vatten	80,1	79,2
272	Potatisstuv Kolhydrat	13,4	13,8
272	Potatisstuv Protein	2,5	2,4
272	Potatisstuv Fibrer	1	1,5
272	Potatisstuv Fosfor	52	61
272	Potatisstuv Jod	21	20
272	Potatisstuv Järn	0,38	0,06
272	Potatisstuv Kalcium	42	42
272	Potatisstuv Kalium	370	314
272	Potatisstuv Magnesium	20	19
272	Potatisstuv Natrium	146	147
272	Potatisstuv Selen	0,7	0,6
272	Potatisstuv Zink	0,43	0,31
272	Potatisstuv Retinolekvin	19	20
272	Potatisstuv Vitamin E	0,24	0,27
272	Potatisstuv $\beta$ -Karoten	40	43
272	Potatisstuv Vitamin K	0	1
272	Potatisstuv Tiamin	0,05	0,05
272	Potatisstuv Riboflavin	0,06	0,05
272	Potatisstuv Vitamin C	4	8
272	Potatisstuv Niacin	1,2	1,5
272	Potatisstuv Niacinekviv	1,7	2
272	Potatisstuv Vitamin B6	0,09	0,1
272	Potatisstuv Folat	11	11
273	Potatisbull: Summa mä	0,4	0,4
273	Potatisbull: Summa fettsyra	0,5	0,5
273	Potatisbull: Fettsyra 16	0,3	0,3
273	Potatisbull: Fettsyra 18	0,4	0,3
273	Potatisbull: Fettsyra 18	0,1	0,1
273	Potatisbull: Monosackar	0,7	0,1
273	Potatisbull: Disackaride	0,8	0,3
273	Potatisbull: Sackaros	0,8	0,3
273	Potatisbull: Energi (kJ)	450	467
273	Potatisbull: Energi (kcal)	107	112
273	Potatisbull: Aska	2	1,9
273	Potatisbull: Vatten	73,5	72,2
273	Potatisbull: Kolhydrat	17,3	18
273	Potatisbull: Protein	3,3	3,3
273	Potatisbull: Fibrer	1,5	2,2
273	Potatisbull: Fosfor	55	67
273	Potatisbull: Jod	50	49

273 Potatisbull: Järn	0,69	0,23
273 Potatisbull: Kalcium	12	12
273 Potatisbull: Kalium	464	385
273 Potatisbull: Magnesium	26	24
273 Potatisbull: Natrium	401	401
273 Potatisbull: Selen	2,5	2,4
273 Potatisbull: Zink	0,56	0,39
273 Potatisbull: Retinolekvi	34	35
273 Potatisbull: Vitamin E	0,87	0,91
273 Potatisbull: $\beta$ -Karoten	0	5
273 Potatisbull: Vitamin K	3	4
273 Potatisbull: Tiamin	0,05	0,05
273 Potatisbull: Riboflavin	0,06	0,05
273 Potatisbull: Vitamin C	2	5
273 Potatisbull: Niacin	1,6	2
273 Potatisbull: Niacinekviv	2,3	2,7
273 Potatisbull: Vitamin B6	0,08	0,09
273 Potatisbull: Folat	16	16
274 Potatismos Summa mä	0,3	0,3
274 Potatismos Summa flei	0,3	0,3
274 Potatismos Fettsyra 16	0,2	0,1
274 Potatismos Fettsyra 18	0,2	0,2
274 Potatismos Fettsyra 18	0,1	0,1
274 Potatismos Monosackar	0,5	0
274 Potatismos Disackaride	1,8	1,4
274 Potatismos Sackaros	0,6	0,2
274 Potatismos Energi (kJ)	327	341
274 Potatismos Energi (kcal)	78	82
274 Potatismos Aska	1,6	1,5
274 Potatismos Vatten	80,3	79,2
274 Potatismos Kolhydrat	13,5	14
274 Potatismos Protein	2,2	2,2
274 Potatismos Fiber	1,1	1,7
274 Potatismos Fosfor	46	56
274 Potatismos Jod	36	35
274 Potatismos Järn	0,38	0,01
274 Potatismos Kalcium	31	31
274 Potatismos Kalium	397	333
274 Potatismos Magnesium	21	20
274 Potatismos Natrium	271	271
274 Potatismos Selen	0,5	0,4
274 Potatismos Zink	0,41	0,28
274 Potatismos Retinolekvi	15	16
274 Potatismos Vitamin E	0,24	0,27
274 Potatismos $\beta$ -Karoten	2	5
274 Potatismos Vitamin K	0	1
274 Potatismos Tiamin	0,05	0,05
274 Potatismos Riboflavin	0,06	0,04
274 Potatismos Vitamin C	4	8
274 Potatismos Niacin	1,3	1,6

274 Potatismos Niacinekviv	1,7	2
274 Potatismos Vitamin B6	0,1	0,11
274 Potatismos Folat	11	10
275 Potatisgrat Summa mä	1,6	1,6
275 Potatisgrat Summa flei	0,1	0
275 Potatisgrat Fettsyra 16	0,7	0,7
275 Potatisgrat Fettsyra 18	0,1	0
275 Potatisgrat Fettsyra 18	0	0
275 Potatisgrat Monosacke	0,9	0,4
275 Potatisgrat Disackaride	1,5	1,2
275 Potatisgrat Sackaros	0,6	0,3
275 Potatisgrat Energi (kJ)	390	403
275 Potatisgrat Energi (kca)	93	96
275 Potatisgrat Aska	1,8	1,8
275 Potatisgrat Vatten	77,6	76,6
275 Potatisgrat Kolhydrate	12,8	13,3
275 Potatisgrat Protein	4	3,9
275 Potatisgrat Fibrer	1,3	1,8
275 Potatisgrat Fosfor	78	87
275 Potatisgrat Jod	39	38
275 Potatisgrat Järn	0,42	0,09
275 Potatisgrat Kalcium	80	81
275 Potatisgrat Kalium	388	331
275 Potatisgrat Magnesium	23	21
275 Potatisgrat Natrium	310	311
275 Potatisgrat Selen	1,2	1,1
275 Potatisgrat Zink	0,63	0,51
275 Potatisgrat Retinolekvi	23	23
275 Potatisgrat Vitamin E	0,14	0,17
275 Potatisgrat $\beta$ -Karoten	29	33
275 Potatisgrat Vitamin K	0	1
275 Potatisgrat Tiamin	0,05	0,05
275 Potatisgrat Riboflavin	0,07	0,06
275 Potatisgrat Vitamin C	6	10
275 Potatisgrat Niacin	1,2	1,5
275 Potatisgrat Niacinekviv	2	2,3
275 Potatisgrat Vitamin B6	0,11	0,12
275 Potatisgrat Folat	22	21
277 Potatisgrat Summa mä	5	4,9
277 Potatisgrat Summa flei	0,2	0,1
277 Potatisgrat Fettsyra 16	2,2	2,2
277 Potatisgrat Fettsyra 18	0,1	0,1
277 Potatisgrat Fettsyra 18	0,1	0,1
277 Potatisgrat Monosacke	0,8	0,4
277 Potatisgrat Disackaride	1,9	1,6
277 Potatisgrat Sackaros	0,7	0,4
277 Potatisgrat Energi (kJ)	557	568
277 Potatisgrat Energi (kca)	133	136
277 Potatisgrat Aska	1,7	1,7
277 Potatisgrat Vatten	73,9	73,1

277 Potatisgrat Kolhydrat	11,5	11,9
277 Potatisgrat Protein	4,3	4,3
277 Potatisgrat Fibrer	1	1,4
277 Potatisgrat Fosfor	88	95
277 Potatisgrat Jod	36	36
277 Potatisgrat Järn	0,36	0,08
277 Potatisgrat Kalcium	97	97
277 Potatisgrat Kalium	344	295
277 Potatisgrat Magnesium	21	20
277 Potatisgrat Natrium	291	292
277 Potatisgrat Selen	1,4	1,3
277 Potatisgrat Zink	0,64	0,54
277 Potatisgrat Retinolekvi	66	66
277 Potatisgrat Vitamin E	0,23	0,25
277 Potatisgrat $\beta$ -Karoten	35	38
277 Potatisgrat Vitamin K	1	1
277 Potatisgrat Tiamin	0,05	0,04
277 Potatisgrat Riboflavin	0,07	0,06
277 Potatisgrat Vitamin C	3	7
277 Potatisgrat Niacin	1	1,3
277 Potatisgrat Niacinekviv	1,9	2,2
277 Potatisgrat Vitamin B6	0,09	0,1
277 Potatisgrat Folat	13	13
279 Potatisgrat Summa mä	1	1
279 Potatisgrat Summa flei	0,1	0
279 Potatisgrat Fettsyra 16	0,5	0,4
279 Potatisgrat Fettsyra 18	0,1	0
279 Potatisgrat Fettsyra 18	0	0
279 Potatisgrat Monosacke	0,8	0,4
279 Potatisgrat Disackaride	2,1	1,8
279 Potatisgrat Sackaros	0,7	0,4
279 Potatisgrat Energi (kJ)	348	358
279 Potatisgrat Energi (kca	83	86
279 Potatisgrat Aska	1,8	1,8
279 Potatisgrat Vatten	79,1	78,3
279 Potatisgrat Kolhydrat	11,8	12,2
279 Potatisgrat Protein	4,7	4,7
279 Potatisgrat Fibrer	1	1,4
279 Potatisgrat Fosfor	100	107
279 Potatisgrat Jod	38	37
279 Potatisgrat Järn	0,36	0,08
279 Potatisgrat Kalcium	114	114
279 Potatisgrat Kalium	354	305
279 Potatisgrat Magnesium	22	21
279 Potatisgrat Natrium	293	294
279 Potatisgrat Selen	1,5	1,4
279 Potatisgrat Zink	0,7	0,59
279 Potatisgrat Retinolekvi	20	20
279 Potatisgrat Vitamin E	0,09	0,11
279 Potatisgrat $\beta$ -Karoten	8	11

279 Potatisgrat Vitamin K	0	1
279 Potatisgrat Tiamin	0,05	0,05
279 Potatisgrat Riboflavin	0,09	0,07
279 Potatisgrat Vitamin C	3	7
279 Potatisgrat Niacin	1	1,3
279 Potatisgrat Niacinekviv	2	2,3
279 Potatisgrat Vitamin B6	0,1	0,1
279 Potatisgrat Folat	14	13
304 Jordärtsko Summa mä	0,9	0,9
304 Jordärtsko Summa flei	0,1	0,1
304 Jordärtsko Fettsyra 16	0,4	0,4
304 Jordärtsko Fettsyra 18	0,1	0,1
304 Jordärtsko Fettsyra 18	0	0
304 Jordärtsko Monosacke	1,4	1,4
304 Jordärtsko Disackaride	0,1	0,1
304 Jordärtsko Sackaros	0	0
304 Jordärtsko Energi (kJ)	204	205
304 Jordärtsko Energi (kca	49	49
304 Jordärtsko Aska	1,9	1,9
304 Jordärtsko Vatten	86,8	86,7
304 Jordärtsko Kolhydrate	6,4	6,4
304 Jordärtsko Protein	1,4	1,4
304 Jordärtsko Fibrer	2	2
304 Jordärtsko Fosfor	42	43
304 Jordärtsko Jod	10	10
304 Jordärtsko Järn	1,51	1,49
304 Jordärtsko Kalcium	17	17
304 Jordärtsko Kalium	263	260
304 Jordärtsko Magnesium	10	10
304 Jordärtsko Natrium	212	212
304 Jordärtsko Selen	0,6	0,6
304 Jordärtsko Zink	0,1	0,1
304 Jordärtsko Retinolekvi	20	20
304 Jordärtsko Vitamin E	0,32	0,32
304 Jordärtsko $\beta$ -Karoten	49	49
304 Jordärtsko Vitamin K	1	1
304 Jordärtsko Tiamin	0,06	0,06
304 Jordärtsko Riboflavin	0,05	0,05
304 Jordärtsko Vitamin C	7	7
304 Jordärtsko Niacin	1	1
304 Jordärtsko Niacinekviv	1,3	1,3
304 Jordärtsko Vitamin B6	0,04	0,04
304 Jordärtsko Folat	10	10
307 Morotssop Monosacke	1,6	1,6
307 Morotssop Disackaride	1,8	1,8
307 Morotssop Sackaros	1,5	1,5
307 Morotssop Kolhydrate	4,6	4,6
308 Morots- o Summa mä	0,3	0,3
308 Morots- o Summa flei	0,3	0,3
308 Morots- o Fettsyra 16	0,1	0,1



308 Morots- o ð Fettsyra 18	0,2	0,2
308 Morots- o ð Fettsyra 18	0,1	0,1
308 Morots- o ð Monosackar	1	0,9
308 Morots- o ð Disackaride	1,7	1,6
308 Morots- o ð Sackaros	1,4	1,4
308 Morots- o ð Energi (kJ)	164	166
308 Morots- o ð Energi (kca	39	40
308 Morots- o ð Aska	1,1	1,1
308 Morots- o ð Vatten	89,8	89,6
308 Morots- o ð Kolhydrate	5	5,1
308 Morots- o ð Protein	1,5	1,5
308 Morots- o ð Fibrer	1,5	1,5
308 Morots- o ð Fosfor	28	30
308 Morots- o ð Jod	11	10
308 Morots- o ð Järn	0,37	0,33
308 Morots- o ð Kalcium	18	18
308 Morots- o ð Kalium	115	108
308 Morots- o ð Magnesium	10	10
308 Morots- o ð Natrium	237	237
308 Morots- o ð Selen	0,3	0,3
308 Morots- o ð Zink	0,25	0,23
308 Morots- o ð Retinolekvi	130	130
308 Morots- o ð Vitamin E	0,32	0,32
308 Morots- o ð ð-Karoten	1272	1272
308 Morots- o ð Vitamin K	0	0
308 Morots- o ð Tiamin	0,06	0,06
308 Morots- o ð Riboflavin	0,05	0,04
308 Morots- o ð Vitamin C	7	7
308 Morots- o ð Niacin	0,8	0,8
308 Morots- o ð Niacinekviv	1	1,1
308 Morots- o ð Vitamin B6	0,04	0,04
308 Morots- o ð Folat	11	11
315 Rotsaksbiff Monosackar	1,6	1,7
315 Rotsaksbiff Kolhydrate	5,6	5,8
433 Blomkål gr: Monosackar	1	1
433 Blomkål gr: Disackaride	1	1
433 Blomkål gr: Sackaros	0,1	0,1
433 Blomkål gr: Kolhydrate	5	5
438 Grönsakssc Monosackar	1	1
438 Grönsakssc Disackaride	1,8	1,8
438 Grönsakssc Sackaros	0,7	0,7
438 Grönsakssc Kolhydrate	4,2	4,2
439 Grönsaksbi Summa mä	0,7	0,7
439 Grönsaksbi Summa flei	2,2	2,2
439 Grönsaksbi Fettsyra 16	0,4	0,4
439 Grönsaksbi Fettsyra 18	2,7	2,7
439 Grönsaksbi Fettsyra 18	1,6	1,6
439 Grönsaksbi Fettsyra 18	0,5	0,5
439 Grönsaksbi DHA (Fetts	0	3,1
439 Grönsaksbi Disackaride	0,8	0,9

439 Grönsaksbi Sackaros	0,8	0,9
439 Grönsaksbi Energi (kJ)	528	523
439 Grönsaksbi Energi (kca)	126	125
439 Grönsaksbi Aska	1,2	1,2
439 Grönsaksbi Vatten	73,1	73,2
439 Grönsaksbi Kolhydrater	12,8	12,3
439 Grönsaksbi Protein	4,6	4,7
439 Grönsaksbi Fibrer	2,5	2,9
439 Grönsaksbi Fosfor	87	90
439 Grönsaksbi Jod	0	3
439 Grönsaksbi Järn	0,9	0,79
439 Grönsaksbi Kalcium	25	24
439 Grönsaksbi Kalium	388	347
439 Grönsaksbi Magnesium	33	32
439 Grönsaksbi Natrium	123	145
439 Grönsaksbi Selen	0,8	0,8
439 Grönsaksbi Zink	0,69	0,66
439 Grönsaksbi Retinolekvi	47	47
439 Grönsaksbi Vitamin E	1,05	1,07
439 Grönsaksbi $\beta$ -Karoten	112	113
439 Grönsaksbi Vitamin K		0
439 Grönsaksbi Tiamin	0,11	0,11
439 Grönsaksbi Riboflavin	0,08	0,08
439 Grönsaksbi Vitamin C	7	8
439 Grönsaksbi Niacin	1,3	1,4
439 Grönsaksbi Niacinekviv	2,1	2,2
439 Grönsaksbi Vitamin B6	0,14	0,13
439 Grönsaksbi Folat	23	25
439 Grönsaksbi Salt	0,3	0,4
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Summa mä	1	0,4
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Summa enl	0,3	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Summa flei	0,2	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 4:(	0,1	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 12	0	0
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 14	0,1	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 16	0,5	0,2
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 18	0,2	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 20	0	0
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 16	0	0
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 18	0,3	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 18	0,2	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Fettsyra 18	0	0
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Summa tra	0	0
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Kolesterol	3,9	1,6
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Monosacke	0,3	0,1
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Disackaride	3,9	1,6
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Sackaros	3,5	1,4
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Energi (kJ)	351	145
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Energi (kca)	84	35
473 Ärtpuré (b $\epsilon$ Aska	2,1	0,8

473 Ärtpuré (b� Vatten	76,2	90,2
473 Ärtpuré (b� Avfall (skal	0	0
473 Ärtpuré (b� Kolhydrate	8,9	3,7
473 Ärtpuré (b� Protein	5,2	2,2
473 Ärtpuré (b� Fibrer	5,9	2,4
473 Ärtpuré (b� Fett	1,7	0,7
473 Ärtpuré (b� Fosfor	102	42
473 Ärtpuré (b� Jod	64	26
473 Ärtpuré (b� J�rn	1,4	0,58
473 Ärtpuré (b� Kalcium	31	15
473 Ärtpuré (b� Kalium	178	74
473 Ärtpuré (b� Magnesium	28	12
473 Ärtpuré (b� Natrium	569	236
473 Ärtpuré (b� Selen	0,5	0,2
473 Ärtpuré (b� Zink	0,78	0,32
473 Ärtpuré (b� Retinolekvi	41	17
473 Ärtpuré (b� Retinol	11	5
473 Ärtpuré (b� Vitamin D	0,01	0
473 Ärtpuré (b� Vitamin E	0,17	0,07
473 Ärtpuré (b� �-Karoten	354	146
473 Ärtpuré (b� Vitamin K	0	0
473 Ärtpuré (b� Tiamin	0,24	0,1
473 Ärtpuré (b� Riboflavin	0,1	0,04
473 Ärtpuré (b� Vitamin C	8	3
473 Ärtpuré (b� Niacin	1,6	0,7
473 Ärtpuré (b� Niacinekviv	2,5	1
473 Ärtpuré (b� Vitamin B1	0,03	0,01
473 Ärtpuré (b� Vitamin B6	0,08	0,03
473 Ärtpuré (b� Folat	35	14
473 Ärtpuré (b� Salt	1,4	0,6
479 Grönsaksgr Salt	0,8	0,8
506 Minestron� Summa m�	0,2	0,2
506 Minestron� Summa flei	0,1	0,1
506 Minestron� Fettsyra 16	0,1	0,1
506 Minestron� Fettsyra 18	0,1	0,1
506 Minestron� Fettsyra 18	0	0
506 Minestron� Monosack�	1,2	1,1
506 Minestron� Disackaride	0,6	0,6
506 Minestron� Sackaros	0,6	0,6
506 Minestron� Energi (kJ)	165	166
506 Minestron� Energi (kca	39	40
506 Minestron� Aska	1,4	1,4
506 Minestron� Vatten	89,1	89
506 Minestron� Kolhydrate	5,6	5,7
506 Minestron� Protein	2,3	2,3
506 Minestron� Fibrer	1	1,1
506 Minestron� Fosfor	35	36
506 Minestron� Jod	1	0
506 Minestron� J�rn	0,31	0,28
506 Minestron� Kalcium	15	15

506	Minestronε Kalium	168	161
506	Minestronε Magnesium	10	10
506	Minestronε Natrium	245	245
506	Minestronε Selen	0,8	0,8
506	Minestronε Zink	0,36	0,35
506	Minestronε Retinolekvi	69	69
506	Minestronε Vitamin E	0,24	0,24
506	Minestronε β-Karoten	717	718
506	Minestronε Vitamin K		0
506	Minestronε Tiamin	0,05	0,05
506	Minestronε Riboflavin	0,02	0,02
506	Minestronε Vitamin C	3	4
506	Minestronε Niacin	1	1
506	Minestronε Niacinekviv	1,4	1,4
506	Minestronε Vitamin B6	0,05	0,05
506	Minestronε Folat	10	10
507	Paprika fyll Monosackε	2	2
507	Paprika fyll Kolhydrate	3,5	3,5
508	Vitkålsoppε Monosackε	1,9	2
508	Vitkålsoppε Kolhydrate	2,6	2,6
512	Kålpudding Monosackε	2,3	2,3
512	Kålpudding Kolhydrate	6,1	6,1
515	Moussaka I Monosackε	2,3	2,4
515	Moussaka I Kolhydrate	5,3	5,3
515	Moussaka I Salt	0,9	0,9
530	Grönsakssu Monosackε	0,9	1
530	Grönsakssu Kolhydrate	7,3	7,4
531	Grönsakslå Monosackε	1	1
531	Grönsakslå Kolhydrate	5,9	6
539	Broccolilåd Monosackε	0,2	0,3
539	Broccolilåd Kolhydrate	2,9	3
551	Apelsin Energi (kJ)	216	207
551	Apelsin Energi (kca	52	49
551	Apelsin Aska	0,4	0,5
551	Apelsin Vatten	86	86,5
551	Apelsin Kolhydrate	10,8	10,2
551	Apelsin Protein	0,8	0,9
551	Apelsin Fosfor	20	21
551	Apelsin Järn	0,2	0,15
551	Apelsin Kalcium	46	41
551	Apelsin Natrium	0	1
635	Apelsinsallε Energi (kJ)	280	273
635	Apelsinsallε Energi (kca	67	65
635	Apelsinsallε Aska	0,4	0,4
635	Apelsinsallε Vatten	80,7	81
635	Apelsinsallε Kolhydrate	15	14,6
635	Apelsinsallε Protein	0,6	0,7
635	Apelsinsallε Fosfor	15	16
635	Apelsinsallε Järn	0,15	0,11
635	Apelsinsallε Kalcium	36	32

635 Apelsinsall: Natrium	17	17
635 Apelsinsall: Summa mä	0	0
635 Apelsinsall: Summa enl	0	0
635 Apelsinsall: Summa flei	0	0
635 Apelsinsall: Fettsyra 16	0	0
635 Apelsinsall: Fettsyra 18	0	0
635 Apelsinsall: Fettsyra 18	0	0
635 Apelsinsall: Fettsyra 18	0	0
635 Apelsinsall: Fettsyra 18	0	0
635 Apelsinsall: Monosacke	5,2	4
635 Apelsinsall: Disackaride	5,7	9,6
635 Apelsinsall: Sackaros	5,7	9,6
635 Apelsinsall: Energi (kJ)	249	280
635 Apelsinsall: Energi (kca	59	67
635 Apelsinsall: Aska	0,4	0,4
635 Apelsinsall: Vatten	84,1	80,7
635 Apelsinsall: Avfall (skal	28	22
635 Apelsinsall: Kolhydrate	12,8	15
635 Apelsinsall: Protein	0,8	0,6
635 Apelsinsall: Fibrer	1,9	1,4
635 Apelsinsall: Fett	0,1	0,1
635 Apelsinsall: Fosfor	20	15
635 Apelsinsall: Jod	0	0
635 Apelsinsall: Järn	0,2	0,15
635 Apelsinsall: Kalcium	45	36
635 Apelsinsall: Kalium	155	120
635 Apelsinsall: Magnesium	10	8
635 Apelsinsall: Natrium	0	17
635 Apelsinsall: Selen	0,2	0,2
635 Apelsinsall: Zink	0,1	0,08
635 Apelsinsall: Retinolekvi	3	2
635 Apelsinsall: Vitamin E	0,54	0,42
635 Apelsinsall: $\beta$ -Karoten	37	29
635 Apelsinsall: Tiamin	0,08	0,06
635 Apelsinsall: Riboflavin	0,04	0,03
635 Apelsinsall: Vitamin C	39	30
635 Apelsinsall: Niacin	0,3	0,2
635 Apelsinsall: Niacinekviv	0,4	0,3
635 Apelsinsall: Vitamin B6	0,06	0,05
635 Apelsinsall: Folat	29	23
635 Apelsinsall: Salt	0	0
638 Fruktsallad Energi (kJ)	379	377
638 Fruktsallad Energi (kca	91	90
638 Fruktsallad Aska	0,6	0,6
638 Fruktsallad Vatten	78	78,1
638 Fruktsallad Kolhydrate	16	15,9
638 Fruktsallad Protein	1	1,1
638 Fruktsallad Fett	1,8	1,8
638 Fruktsallad Fosfor	27	27
638 Fruktsallad Järn	0,42	0,41

638 Fruktsallad Kalcium	22	21
638 Fruktsallad Natrium	1	1
732 Fattiga ridc Monosacke	0,1	0,1
732 Fattiga ridc Kolhydrate	32,1	32,2
733 Pannkaka t Monosacke	0	0,1
733 Pannkaka t Kolhydrate	21,1	21,2
734 Ugnspannk Monosacke	0	0,1
734 Ugnspannk Kolhydrate	22,4	22,5
735 Ugnspannk Monosacke	0	0,1
735 Ugnspannk Kolhydrate	22,2	22,3
736 Våfflor ägg Monosacke	0	0,1
736 Våfflor ägg Kolhydrate	24,7	24,8
739 Fläskpannk Monosacke	0	0,1
739 Fläskpannk Kolhydrate	17,9	17,9
747 Crêpefyllni Monosacke	0,1	0,2
747 Crêpefyllni Kolhydrate	1,5	1,6
748 Pannkaka t Monosacke	0,1	0,1
748 Pannkaka t Kolhydrate	13,5	13,6
754 Pirog u fylli Monosacke	0	0,1
754 Pirog u fylli Kolhydrate	39,5	39,6
757 Kycklingpaj Monosacke	1,1	1,1
757 Kycklingpaj Disackaride	1,3	1,3
757 Kycklingpaj Sackaros	0,4	0,4
757 Kycklingpaj Kolhydrate	7	7
758 Pirog m köi Monosacke	0,8	0,9
758 Pirog m köi Kolhydrate	26,9	26,9
768 Fiskpaj (bei Monosacke	0	0,1
768 Fiskpaj (bei Kolhydrate	15,8	15,9
790 Pajfyllning Monosacke	0,8	0,9
790 Pajfyllning Kolhydrate	4,9	4,9
791 Pirogfyllnin Monosacke	1,1	1,2
791 Pirogfyllnin Kolhydrate	11,4	11,5
796 Ost- och sk Monosacke	0,3	0,4
796 Ost- och sk Kolhydrate	16	16
797 Smörgåstår Monosacke	0,3	0,4
797 Smörgåstår Kolhydrate	17,2	17,2
836 Apelsinris ( Energi (kJ)	648	643
836 Apelsinris ( Energi (kca	155	154
836 Apelsinris ( Aska	0,5	0,5
836 Apelsinris ( Vatten	72,5	72,8
836 Apelsinris ( Kolhydrate	14,6	14,3
836 Apelsinris ( Protein	1,4	1,5
836 Apelsinris ( Fosfor	32	32
836 Apelsinris ( Järn	0,16	0,14
836 Apelsinris ( Kalcium	42	40
836 Apelsinris ( Natrium	7	7
839 Risgrynska Monosacke	2,6	2,7
839 Risgrynska Kolhydrate	13,9	13,9
843 Risotto fal Summa långa n-3 fetts		0
856 Makaronip Monosacke	0,2	0,3

856 Makaronip	Kolhydrate	12,3	12,4
858 Köttfärsås	Salt	0,8	0,8
867 Makaronilå	Monosackar	0,3	0,4
867 Makaronilå	Kolhydrate	13,2	13,2
915 Sojabiff ste	Summa mä	0,9	0,9
915 Sojabiff ste	Summa flei	3,1	3,1
915 Sojabiff ste	Fettsyra 16	0,5	0,5
915 Sojabiff ste	Fettsyra 18	3,1	3,2
915 Sojabiff ste	Fettsyra 18	2,5	2,4
915 Sojabiff ste	Fettsyra 18	0,6	0,6
915 Sojabiff ste	DHA (Fettsy	0	2,2
915 Sojabiff ste	Disackaride	0,9	0,9
915 Sojabiff ste	Sackaros	0,9	0,9
915 Sojabiff ste	Energi (kJ)	621	618
915 Sojabiff ste	Energi (kca	148	148
915 Sojabiff ste	Aska	2,4	2,4
915 Sojabiff ste	Vatten	68	68,1
915 Sojabiff ste	Kolhydrate	11,4	11
915 Sojabiff ste	Protein	7,3	7,4
915 Sojabiff ste	Fibrer	3,5	3,7
915 Sojabiff ste	Fosfor	127	130
915 Sojabiff ste	Jod	54	56
915 Sojabiff ste	Järn	1,91	1,83
915 Sojabiff ste	Kalcium	52	52
915 Sojabiff ste	Kalium	469	439
915 Sojabiff ste	Magnesium	61	60
915 Sojabiff ste	Natrium	457	474
915 Sojabiff ste	Selen	0,8	0,7
915 Sojabiff ste	Zink	0,88	0,86
915 Sojabiff ste	Retinolekvi	40	40
915 Sojabiff ste	Vitamin E	1,11	1,13
915 Sojabiff ste	β-Karoten	12	13
915 Sojabiff ste	Vitamin K		0
915 Sojabiff ste	Tiamin	0,11	0,11
915 Sojabiff ste	Riboflavin	0,04	0,05
915 Sojabiff ste	Vitamin C	2	2
915 Sojabiff ste	Niacin	0,8	0,9
915 Sojabiff ste	Niacinekviv	2	2,1
915 Sojabiff ste	Vitamin B6	0,16	0,15
915 Sojabiff ste	Folat	27	29
915 Sojabiff ste	Salt	1,1	1,2
1064 Rimmat sid	Monosackar	0,1	0,2
1064 Rimmat sid	Kolhydrate	8,6	8,6
1065 Fläskkotlet	Monosackar	0,1	0,2
1065 Fläskkotlet	Kolhydrate	7,3	7,4
1066 Wienersch	Monosackar	0,3	0,3
1066 Wienersch	Kolhydrate	8,4	8,4
1109 Pannbiff gr	Summa mä	6,9	5,7
1109 Pannbiff gr	Summa enl	6,8	5,4
1109 Pannbiff gr	Summa flei	1,9	1,5

1109 Pannbiff gr Fettsyra 4:(	0	0,1
1109 Pannbiff gr Fettsyra 12	0	0
1109 Pannbiff gr Fettsyra 14	0,3	0,3
1109 Pannbiff gr Fettsyra 16	4,2	3,4
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	2,4	1,9
1109 Pannbiff gr Fettsyra 20	0	0
1109 Pannbiff gr Fettsyra 16	0,5	0,4
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	6	4,8
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	1,5	1,2
1109 Pannbiff gr Fettsyra 18	0,1	0,1
1109 Pannbiff gr Fettsyra 20	0,1	0
1109 Pannbiff gr EPA (Fettsy	0	0
1109 Pannbiff gr DPA (Fettsy	0	0
1109 Pannbiff gr DHA (Fettsy	0,1	0,1
1109 Pannbiff gr Summa tra	0	0
1109 Pannbiff gr Kolesterol	100,4	80
1109 Pannbiff gr Monosacke	0,3	0,3
1109 Pannbiff gr Disackaride	0,2	0,9
1109 Pannbiff gr Sackaros	0,1	0,1
1109 Pannbiff gr Energi (kJ)	1081	882
1109 Pannbiff gr Energi (kca	258	211
1109 Pannbiff gr Aska	3	2,5
1109 Pannbiff gr Vatten	52,8	61,3
1109 Pannbiff gr Avfall (skal	2	1
1109 Pannbiff gr Kolhydrat	7,6	6,7
1109 Pannbiff gr Protein	19,3	15,6
1109 Pannbiff gr Fibrer	0,4	0,3
1109 Pannbiff gr Fett	16,8	13,5
1109 Pannbiff gr Fosfor	222	187
1109 Pannbiff gr Jod	91	73
1109 Pannbiff gr Järn	1,21	0,95
1109 Pannbiff gr Kalcium	21	34
1109 Pannbiff gr Kalium	371	314
1109 Pannbiff gr Magnesium	31	26
1109 Pannbiff gr Natrium	795	628
1109 Pannbiff gr Selen	8,7	7,1
1109 Pannbiff gr Zink	3,18	2,55
1109 Pannbiff gr Retinolekvi	38	34
1109 Pannbiff gr Retinol	38	33
1109 Pannbiff gr Vitamin D	0,75	0,59
1109 Pannbiff gr Vitamin E	1,2	0,95
1109 Pannbiff gr $\beta$ -Karoten	0	2
1109 Pannbiff gr Vitamin K	4	3
1109 Pannbiff gr Tiamin	0,46	0,36
1109 Pannbiff gr Riboflavin	0,24	0,21
1109 Pannbiff gr Vitamin C	0	0
1109 Pannbiff gr Niacin	3,8	3
1109 Pannbiff gr Niacinekviv	7,5	6
1109 Pannbiff gr Vitamin B1	0,68	0,58
1109 Pannbiff gr Vitamin B6	0,3	0,24



1109 Pannbiff gr Folat	13	10
1109 Pannbiff gr Summa n-3	0	0
1109 Pannbiff gr Summa n-6	0,2	0,1
1109 Pannbiff gr Fullkorn to	1	1
1109 Pannbiff gr Salt	2	1,6
1110 Hamburgar Summa mä	4	4,8
1110 Hamburgar Summa enl	3,4	4,1
1110 Hamburgar Summa flei	0,3	0,4
1110 Hamburgar Fettsyra 12	0	0
1110 Hamburgar Fettsyra 14	0,2	0,3
1110 Hamburgar Fettsyra 16	2	2,4
1110 Hamburgar Fettsyra 18	1,6	1,9
1110 Hamburgar Fettsyra 20	0	0
1110 Hamburgar Fettsyra 16	0,2	0,3
1110 Hamburgar Fettsyra 18	3,1	3,7
1110 Hamburgar Fettsyra 18	0,2	0,2
1110 Hamburgar Fettsyra 18	0	0,1
1110 Hamburgar Fettsyra 20	0	0
1110 Hamburgar DPA (Fettsy	0	0
1110 Hamburgar Kolesterol	59,8	71,6
1110 Hamburgar Energi (kJ)	688	824
1110 Hamburgar Energi (kca	164	197
1110 Hamburgar Aska	2,4	1,7
1110 Hamburgar Vatten	67,1	61,7
1110 Hamburgar Protein	22,1	26,5
1110 Hamburgar Fett	8,4	10,1
1110 Hamburgar Fosfor	178	213
1110 Hamburgar Jod	69	27
1110 Hamburgar Järn	2,67	3,19
1110 Hamburgar Kalcium	12	11
1110 Hamburgar Kalium	324	387
1110 Hamburgar Magnesium	21	24
1110 Hamburgar Natrium	626	303
1110 Hamburgar Selen	8,9	10,6
1110 Hamburgar Zink	6,31	7,56
1110 Hamburgar Retinolekvi	8	9
1110 Hamburgar Retinol	7	8
1110 Hamburgar Vitamin D	0,55	0,66
1110 Hamburgar Vitamin E	0,11	0,13
1110 Hamburgar $\beta$ -Karoten	11	13
1110 Hamburgar Tiamin	0,06	0,07
1110 Hamburgar Riboflavin	0,27	0,33
1110 Hamburgar Niacin	4,7	5,6
1110 Hamburgar Niacinekviv	8,7	10,4
1110 Hamburgar Vitamin B1	1,06	1,27
1110 Hamburgar Vitamin B6	0,51	0,62
1110 Hamburgar Folat	10	12
1110 Hamburgar Salt	1,6	0,8
1112 Köttfärsjärj Monosacke	0,1	0,1
1112 Köttfärsjärj Kolhydrate	5,5	5,6

1113 Kalvfrikade Monosacke	0,1	0,1
1113 Kalvfrikade Kolhydrate	4,1	4,2
1114 Kalvfärsbiff Monosacke	0	0
1114 Kalvfärsbiff Disackaride	1,7	1,7
1114 Kalvfärsbiff Sackaros	0	0
1114 Kalvfärsbiff Kolhydrate	1,6	1,7
1119 Köttbullar i Monosacke	0,2	0,3
1119 Köttbullar i Kolhydrate	5,6	5,6
1120 Köttbullar ξ Monosacke	0,2	0,3
1120 Köttbullar ξ Kolhydrate	7,6	7,6
1125 Lammfärsb Monosacke	0,2	0,3
1125 Lammfärsb Kolhydrate	7,6	7,6
1126 Köttfärslim Monosacke	0,2	0,2
1126 Köttfärslim Kolhydrate	6,2	6,3
1127 Köttfärslim Monosacke	0,2	0,2
1127 Köttfärslim Kolhydrate	6,4	6,4
1128 Pannbiff nē Monosacke	0,2	0,3
1128 Pannbiff nē Kolhydrate	7,4	7,4
1129 Pannbiff bl Monosacke	0,2	0,2
1129 Pannbiff bl Kolhydrate	5,3	5,3
1130 Parisersmö Monosacke	0,2	0,3
1130 Parisersmö Kolhydrate	16,1	16,1
1131 Älgfärsbiffa Monosacke	0,2	0,2
1131 Älgfärsbiffa Kolhydrate	7	7
1198 Ostsufflé (t Monosacke	0	0,1
1198 Ostsufflé (t Kolhydrate	6,7	6,8
1199 Bondomele Summa mä	1	1
1199 Bondomele Summa flei	0,7	0,7
1199 Bondomele Fettsyra 16	0,7	0,7
1199 Bondomele Fettsyra 18	1,7	1,7
1199 Bondomele Fettsyra 18	0,5	0,5
1199 Bondomele Fettsyra 18	0,1	0,1
1199 Bondomele DHA (Fetts'	0	3,4
1199 Bondomele Monosacke	0,8	0,9
1199 Bondomele Disackaride	0,4	0,5
1199 Bondomele Sackaros	0,4	0,5
1199 Bondomele Energi (kJ)	438	433
1199 Bondomele Energi (kca	105	104
1199 Bondomele Aska	1,8	1,8
1199 Bondomele Vatten	76,5	76,6
1199 Bondomele Kolhydrate	8	7,5
1199 Bondomele Protein	8,9	9
1199 Bondomele Fibrer	0,6	1
1199 Bondomele Fosfor	115	119
1199 Bondomele Jod	7	10
1199 Bondomele Järn	0,92	0,8
1199 Bondomele Kalcium	26	25
1199 Bondomele Kalium	307	263
1199 Bondomele Magnesium	18	17
1199 Bondomele Natrium	425	449

1199 Bondomele Selen	7	6,9
1199 Bondomele Zink	1,26	1,23
1199 Bondomele Retinolekvi	69	69
1199 Bondomele Vitamin E	1,73	1,76
1199 Bondomele $\beta$ -Karoten	28	30
1199 Bondomele Vitamin K	7	8
1199 Bondomele Tiamin	0,1	0,1
1199 Bondomele Riboflavin	0,14	0,14
1199 Bondomele Vitamin C	3	4
1199 Bondomele Niacin	1,3	1,5
1199 Bondomele Niacinekviv	3,2	3,3
1199 Bondomele Vitamin B6	0,18	0,16
1199 Bondomele Folat	25	27
1199 Bondomele Salt	1,1	1,1
1225 Ägg konver Monosacke	0	0,4
1225 Ägg konver Kolhydrate	0	0,4
1226 Äggula kon Monosacke	0	0,3
1226 Äggula kon Disackaride	0	0,3
1226 Äggula kon Sackaros	0	0,1
1226 Äggula kon Kolhydrate	0	0,6
1229 Fransk om $\epsilon$ Monosacke	0	0,3
1229 Fransk om $\epsilon$ Kolhydrate	1	1,4
1230 Fransk om $\epsilon$ Monosacke	0	0,3
1230 Fransk om $\epsilon$ Kolhydrate	0	0,3
1231 Sufflé u fyll Monosacke	0	0,2
1231 Sufflé u fyll Kolhydrate	8	8,1
1232 Äggakaka ( Monosacke	0	0,1
1232 Äggakaka ( Kolhydrate	10,4	10,5
1233 Ägg konver Monosacke	0	0,4
1233 Ägg konver Kolhydrate	0	0,5
1234 Äggröra m Monosacke	0	0,2
1234 Äggröra m Kolhydrate	5,2	5,3
1235 Skinklåda (I Summa mä	1,8	1,8
1235 Skinklåda (I Summa flei	0,3	0,3
1235 Skinklåda (I Fettsyra 16	0,9	0,9
1235 Skinklåda (I Fettsyra 18	0,3	0,2
1235 Skinklåda (I Fettsyra 18	0	0
1235 Skinklåda (I Monosacke	0,7	0,5
1235 Skinklåda (I Disackaride	2,1	1,9
1235 Skinklåda (I Sackaros	0,4	0,2
1235 Skinklåda (I Energi (kJ)	430	437
1235 Skinklåda (I Energi (kca	103	104
1235 Skinklåda (I Aska	1,8	1,8
1235 Skinklåda (I Vatten	77	76,5
1235 Skinklåda (I Kolhydrate	8,7	9
1235 Skinklåda (I Protein	7,7	7,7
1235 Skinklåda (I Fibrer	0,7	1
1235 Skinklåda (I Fosfor	127	131
1235 Skinklåda (I Jod	30	29
1235 Skinklåda (I Järn	0,61	0,43

1235 Skinklåda (I Kalcium	92	92
1235 Skinklåda (I Kalium	324	292
1235 Skinklåda (I Magnesium	21	20
1235 Skinklåda (I Natrium	358	359
1235 Skinklåda (I Selen	5,6	5,6
1235 Skinklåda (I Zink	1,03	0,97
1235 Skinklåda (I Retinolekvi	63	64
1235 Skinklåda (I Vitamin E	1,09	1,11
1235 Skinklåda (I $\beta$ -Karoten	48	50
1235 Skinklåda (I Vitamin K	5	6
1235 Skinklåda (I Tiamin	0,08	0,07
1235 Skinklåda (I Riboflavin	0,15	0,14
1235 Skinklåda (I Vitamin C	2	3
1235 Skinklåda (I Niacin	1,1	1,2
1235 Skinklåda (I Niacinekviv	2,7	2,9
1235 Skinklåda (I Vitamin B6	0,1	0,1
1235 Skinklåda (I Folat	20	19
1236 Torsksufflé Monosackar	0	0,1
1236 Torsksufflé Kolhydrate	5,2	5,3
1243 Strömning Summa n-3	0,6	0,6
1243 Strömning Summa lån	0,5	0,5
1300 Strömning Summa n-3	1,3	1,3
1300 Strömning Summa n-6	0,4	0,4
1300 Strömning Summa lån	1,1	1
1305 Abborrfilé   Monosackar	0,1	0,1
1305 Abborrfilé   Kolhydrate	3,8	3,9
1306 Friterad fis  Summa mä	0,8	0,4
1306 Friterad fis  Summa enl	1,2	2,9
1306 Friterad fis  Summa flei	3	1,7
1306 Friterad fis  Fettsyra 16	0,6	0,3
1306 Friterad fis  Fettsyra 18	0,2	0,1
1306 Friterad fis  Fettsyra 20	0	0
1306 Friterad fis  Fettsyra 16	0	0
1306 Friterad fis  Fettsyra 18	1,2	2,8
1306 Friterad fis  Fettsyra 18	2,5	1
1306 Friterad fis  Fettsyra 18	0,4	0,5
1306 Friterad fis  Fosfor	151	151
1306 Friterad fis  Retinolekvi	45	1
1306 Friterad fis  Retinol	45	1
1306 Friterad fis  Vitamin D	1,13	0,77
1306 Friterad fis  Vitamin E	0,82	1,4
1311 Gädda pan  Monosackar	0,1	0,2
1311 Gädda pan  Kolhydrate	5,6	5,7
1313 Hälleflundr  Monosackar	0,1	0,1
1313 Hälleflundr  Kolhydrate	4,2	4,2
1315 Kolja paner  Monosackar	0,1	0,2
1315 Kolja paner  Kolhydrate	5,4	5,5
1323 Rödspättaf  Monosackar	0,1	0,1
1323 Rödspättaf  Kolhydrate	6,2	6,3
1326 Sik panerac  Monosackar	0,1	0,1

1326	Sik panera	Kolhydrate	4,5	4,6
1329	Strömming	Summa n-3	0,9	0,8
1329	Strömming	Summa lå	0,7	0,7
1330	Strömming	Summa n-3	0,6	0,6
1330	Strömming	Summa lå	0,5	0,5
1331	Ättikström	Summa n-3	0,7	0,7
1331	Ättikström	Summa n-6	0,2	0,2
1331	Ättikström	Summa lå	0,6	0,6
1332	Kräftström	Summa n-3	0,4	0,4
1332	Kräftström	Summa lå	0,3	0,3
1333	Strömming	Summa n-3	0,7	0,7
1333	Strömming	Summa lå	0,6	0,6
1336	Torsk pane	Monosacke	0,1	0,1
1336	Torsk pane	Kolhydrate	4,6	4,6
1339	Vitlingfilé	p Monosacke	0,1	0,1
1339	Vitlingfilé	p Kolhydrate	4,4	4,5
1350	Böcklinglåg	Monosacke	0,3	0,4
1350	Böcklinglåg	Kolhydrate	2,1	2,1
1351	Fiskbullar	p Monosacke	0,1	0,2
1351	Fiskbullar	p Kolhydrate	11,2	11,3
1354	Fisksoppa (	Summa mä	0,2	0,2
1354	Fisksoppa (	Summa flei	0,3	0,3
1354	Fisksoppa (	Fettsyra 16	0,1	0,1
1354	Fisksoppa (	Fettsyra 18	0,2	0,2
1354	Fisksoppa (	Fettsyra 18	0,1	0,1
1354	Fisksoppa (	Monosacke	0,7	0,7
1354	Fisksoppa (	Disackaride	0,5	0,4
1354	Fisksoppa (	Sackaros	0,5	0,4
1354	Fisksoppa (	Energi (kJ)	197	198
1354	Fisksoppa (	Energi (kca	47	47
1354	Fisksoppa (	Aska	1,8	1,8
1354	Fisksoppa (	Vatten	87,6	87,6
1354	Fisksoppa (	Kolhydrate	2,7	2,7
1354	Fisksoppa (	Protein	6,1	6,1
1354	Fisksoppa (	Fibrer	0,6	0,6
1354	Fisksoppa (	Fosfor	79	79
1354	Fisksoppa (	Jod	27	27
1354	Fisksoppa (	Järn	0,91	0,88
1354	Fisksoppa (	Kalcium	22	22
1354	Fisksoppa (	Kalium	157	152
1354	Fisksoppa (	Magnesiur	15	15
1354	Fisksoppa (	Natrium	414	414
1354	Fisksoppa (	Selen	9,6	9,6
1354	Fisksoppa (	Zink	0,47	0,46
1354	Fisksoppa (	Retinolekvi	76	76
1354	Fisksoppa (	Vitamin E	0,5	0,5
1354	Fisksoppa (	β-Karoten	644	644
1354	Fisksoppa (	Vitamin K	0	0
1354	Fisksoppa (	Tiamin	0,04	0,04
1354	Fisksoppa (	Riboflavin	0,04	0,04

1354 Fisksoppa ( Vitamin C	3	3
1354 Fisksoppa ( Niacin	1,1	1,1
1354 Fisksoppa ( Niacinekviv	2,2	2,3
1354 Fisksoppa ( Vitamin B6	0,07	0,07
1354 Fisksoppa ( Folat	10	10
1356 Fiskpaté m Monosacke	0	0,1
1356 Fiskpaté m Kolhydrate	2,9	2,9
1357 Fiskfärs kol Monosacke	0	0,1
1357 Fiskfärs kol Kolhydrate	4,8	4,9
1361 Sillbullar (b Summa mä	1,7	1,7
1361 Sillbullar (b Summa flei	2,2	2,2
1361 Sillbullar (b Fettsyra 16	0,9	0,9
1361 Sillbullar (b Fettsyra 18	3,2	3,3
1361 Sillbullar (b Fettsyra 18	1	1
1361 Sillbullar (b Fettsyra 18	0,4	0,4
1361 Sillbullar (b DHA (Fetts'	0,3	4,6
1361 Sillbullar (b Disackaride	0,7	0,7
1361 Sillbullar (b Sackaros	0,3	0,4
1361 Sillbullar (b Energi (kJ)	691	684
1361 Sillbullar (b Energi (kca	165	163
1361 Sillbullar (b Aska	1,5	1,5
1361 Sillbullar (b Vatten	67,3	67,5
1361 Sillbullar (b Kolhydrate	12,9	12,1
1361 Sillbullar (b Protein	8,5	8,7
1361 Sillbullar (b Fibrer	1,1	1,6
1361 Sillbullar (b Fosfor	83	87
1361 Sillbullar (b Jod	6	10
1361 Sillbullar (b Järn	1,03	0,88
1361 Sillbullar (b Kalcium	21	20
1361 Sillbullar (b Kalium	326	269
1361 Sillbullar (b Magnesium	23	22
1361 Sillbullar (b Natrium	286	317
1361 Sillbullar (b Selen	6,5	6,5
1361 Sillbullar (b Zink	1,06	1,02
1361 Sillbullar (b Retinolekvi	46	46
1361 Sillbullar (b Vitamin E	1,26	1,29
1361 Sillbullar (b $\beta$ -Karoten	3	5
1361 Sillbullar (b Vitamin K	0	1
1361 Sillbullar (b Tiamin	0,1	0,1
1361 Sillbullar (b Riboflavin	0,09	0,09
1361 Sillbullar (b Vitamin C	2	4
1361 Sillbullar (b Niacin	2,3	2,4
1361 Sillbullar (b Niacinekviv	3,8	4
1361 Sillbullar (b Vitamin B6	0,18	0,15
1361 Sillbullar (b Folat	8	11
1361 Sillbullar (b Salt	0,7	0,8
1362 Sillsallad (b Summa mä	0,8	0,8
1362 Sillsallad (b Summa flei	0,9	0,9
1362 Sillsallad (b Fettsyra 16	0,5	0,5
1362 Sillsallad (b Fettsyra 18	0,4	0,4

1362 Sillsallad (b Fettsyra 18	0,1	0,1
1362 Sillsallad (b Fettsyra 18	0,1	0,1
1362 Sillsallad (b DHA (Fetts	0,3	2,4
1362 Sillsallad (b Disackaride	3,5	3,5
1362 Sillsallad (b Sackaros	3,5	3,5
1362 Sillsallad (b Energi (kJ)	388	384
1362 Sillsallad (b Energi (kca	93	92
1362 Sillsallad (b Aska	1	1
1362 Sillsallad (b Vatten	79,5	79,6
1362 Sillsallad (b Kolhydrate	10,5	10,1
1362 Sillsallad (b Protein	4,2	4,3
1362 Sillsallad (b Fibrer	1,4	1,6
1362 Sillsallad (b Fosfor	30	32
1362 Sillsallad (b Jod	0	2
1362 Sillsallad (b Järn	0,56	0,49
1362 Sillsallad (b Kalcium	13	13
1362 Sillsallad (b Kalium	191	163
1362 Sillsallad (b Magnesium	13	12
1362 Sillsallad (b Natrium	345	360
1362 Sillsallad (b Selen	4,6	4,6
1362 Sillsallad (b Zink	0,3	0,28
1362 Sillsallad (b Retinolekvi	3	3
1362 Sillsallad (b Vitamin E	0,31	0,32
1362 Sillsallad (b $\beta$ -Karoten	14	16
1362 Sillsallad (b Vitamin K		0
1362 Sillsallad (b Tiamin	0,03	0,03
1362 Sillsallad (b Riboflavin	0,06	0,06
1362 Sillsallad (b Vitamin C	4	5
1362 Sillsallad (b Niacin	0,9	1
1362 Sillsallad (b Niacinekviv	1,7	1,8
1362 Sillsallad (b Vitamin B6	0,12	0,09
1362 Sillsallad (b Folat	16	18
1362 Sillsallad (b Salt	0,9	0,9
1367 Tonfisksallad Summa mä	0,1	0,1
1367 Tonfisksallad Summa flei	0,2	0,2
1367 Tonfisksallad Fettsyra 16	0,1	0,1
1367 Tonfisksallad Fettsyra 18	0	0,1
1367 Tonfisksallad Fettsyra 18	0,1	0
1367 Tonfisksallad Fettsyra 18	0	0
1367 Tonfisksallad DHA (Fetts	0	2,9
1367 Tonfisksallad Disackaride	0,6	0,6
1367 Tonfisksallad Sackaros	0,6	0,6
1367 Tonfisksallad Energi (kJ)	271	267
1367 Tonfisksallad Energi (kca	65	64
1367 Tonfisksallad Aska	1,1	1,1
1367 Tonfisksallad Vatten	82,7	82,8
1367 Tonfisksallad Kolhydrate	7,2	6,7
1367 Tonfisksallad Protein	7,2	7,3
1367 Tonfisksallad Fibrer	1,4	1,7
1367 Tonfisksallad Fosfor	69	72

1367 Tonfisksall: Jod	5	8
1367 Tonfisksall: Järn	0,9	0,8
1367 Tonfisksall: Kalcium	29	28
1367 Tonfisksall: Kalium	300	262
1367 Tonfisksall: Magnesium	18	17
1367 Tonfisksall: Natrium	107	128
1367 Tonfisksall: Selen	9,9	9,9
1367 Tonfisksall: Zink	0,56	0,53
1367 Tonfisksall: Retinolekvi	124	124
1367 Tonfisksall: Vitamin E	0,4	0,42
1367 Tonfisksall: $\beta$ -Karoten	462	463
1367 Tonfisksall: Vitamin K		0
1367 Tonfisksall: Tiamin	0,07	0,08
1367 Tonfisksall: Riboflavin	0,06	0,06
1367 Tonfisksall: Vitamin C	5	7
1367 Tonfisksall: Niacin	3,8	3,9
1367 Tonfisksall: Niacinekviv	5,1	5,2
1367 Tonfisksall: Vitamin B6	0,18	0,15
1367 Tonfisksall: Folat	36	38
1367 Tonfisksall: Salt	0,3	0,3
1463 Korvkaka i Monosackar	3	3,1
1463 Korvkaka i Kolhydrate	10	10,1
1480 Paté på kött Monosackar	0,3	0,4
1480 Paté på kött Kolhydrate	4,7	4,7
1545 Korvgryta $\Sigma$ Summa mä	3,3	3,2
1545 Korvgryta $\Sigma$ Summa fler	0,9	0,9
1545 Korvgryta $\Sigma$ Fettsyra 16	2	2
1545 Korvgryta $\Sigma$ Fettsyra 18	0,7	0,7
1545 Korvgryta $\Sigma$ Fettsyra 18	0,1	0,1
1545 Korvgryta $\Sigma$ Monosackar	1,6	1,3
1545 Korvgryta $\Sigma$ Disackarider	1	0,7
1545 Korvgryta $\Sigma$ Sackaros	1	0,7
1545 Korvgryta $\Sigma$ Energi (kJ)	583	592
1545 Korvgryta $\Sigma$ Energi (kcal)	139	142
1545 Korvgryta $\Sigma$ Aska	2,1	2
1545 Korvgryta $\Sigma$ Vatten	72,6	71,9
1545 Korvgryta $\Sigma$ Kolhydrate	10,9	11,2
1545 Korvgryta $\Sigma$ Protein	4,7	4,7
1545 Korvgryta $\Sigma$ Fibrer	1,5	1,8
1545 Korvgryta $\Sigma$ Fosfor	57	63
1545 Korvgryta $\Sigma$ Jod	28	27
1545 Korvgryta $\Sigma$ Järn	0,77	0,55
1545 Korvgryta $\Sigma$ Kalcium	16	16
1545 Korvgryta $\Sigma$ Kalium	328	291
1545 Korvgryta $\Sigma$ Magnesium	20	19
1545 Korvgryta $\Sigma$ Natrium	513	513
1545 Korvgryta $\Sigma$ Selen	0,9	0,9
1545 Korvgryta $\Sigma$ Zink	0,89	0,81
1545 Korvgryta $\Sigma$ Retinolekvi	94	95
1545 Korvgryta $\Sigma$ Vitamin E	0,25	0,27



1545 Korvgryta Ꞥ β-Karoten	950	952
1545 Korvgryta Ꞥ Vitamin K		1
1545 Korvgryta Ꞥ Tiamin	0,07	0,07
1545 Korvgryta Ꞥ Riboflavin	0,05	0,04
1545 Korvgryta Ꞥ Vitamin C	6	9
1545 Korvgryta Ꞥ Niacin	1,8	2
1545 Korvgryta Ꞥ Niacinekviv	2,6	2,8
1545 Korvgryta Ꞥ Vitamin B6	0,11	0,12
1545 Korvgryta Ꞥ Folat	21	21
1594 Sött vetebr Monosacke	0	0
1594 Sött vetebr Kolhydrate	45,1	45,1
1609 Sött vetebr Monosacke	0	0
1609 Sött vetebr Kolhydrate	47,5	47,5
1610 Saffransbrö Monosacke	2,1	2,1
1610 Saffransbrö Kolhydrate	48,3	48,3
1639 Mördeg grä Monosacke	0	0
1639 Mördeg grä Disackaride	7	7
1639 Mördeg grä Sackaros	6,3	6,3
1639 Mördeg grä Kolhydrate	42,8	42,8
1661 Drömtårta Monosacke	0,1	0,2
1661 Drömtårta Kolhydrate	54,1	54,2
1663 Chokladrut Monosacke	0	0,1
1663 Chokladrut Kolhydrate	53,8	53,9
1664 Mjuk kaka Monosacke	0,1	0,2
1664 Mjuk kaka Kolhydrate	54,7	54,8
1664 Mjuk kaka Vitamin D	2,6	2,6
1666 Arraksboll I Monosacke	0,2	0,2
1666 Arraksboll I Kolhydrate	59,3	59,3
1667 Petits-chou Monosacke	2,5	2,6
1667 Petits-chou Kolhydrate	17,6	17,7
1669 Fransk äpp Monosacke	8,7	8,7
1669 Fransk äpp Kolhydrate	15,7	15,7
1671 Toscakaka Monosacke	3,6	3,6
1671 Toscakaka Kolhydrate	49	49
1672 Chokladkak Monosacke	0	0,1
1672 Chokladkak Kolhydrate	40,6	40,7
1673 Chokladtår Monosacke	2,8	2,9
1673 Chokladtår Kolhydrate	48,2	48,3
1679 Sockerkaka Monosacke	0,1	0,3
1679 Sockerkaka Kolhydrate	58,4	58,5
1680 Mjuk chokl Monosacke	0	0,1
1680 Mjuk chokl Kolhydrate	40,5	40,6
1681 Sockerkaka Monosacke	0	0,1
1681 Sockerkaka Kolhydrate	49,4	49,5
1682 Mjuk pepp Monosacke	0,3	0,4
1682 Mjuk pepp Kolhydrate	46,8	46,9
1683 Mjuk nötk Monosacke	0,4	0,5
1683 Mjuk nötk Kolhydrate	33,2	33,3
1684 Sockerkaka Monosacke	0	0,1
1684 Sockerkaka Kolhydrate	51,1	51,2

1685 Sockerkaka Monosacke	0	0,1
1685 Sockerkaka Kolhydrate	54	54
1687 Mjuk frukt Monosacke	11,8	11,9
1687 Mjuk frukt Kolhydrate	47	47
1708 Glass parfa Monosacke	3,5	3,5
1708 Glass parfa Disackaride	11	11,1
1708 Glass parfa Sackaros	9,8	9,8
1708 Glass parfa Kolhydrate	14,8	14,8
1732 Apelsinsop Energi (kJ)	220	218
1732 Apelsinsop Energi (kca)	53	52
1732 Apelsinsop Aska	0,3	0,3
1732 Apelsinsop Vatten	86,6	86,7
1732 Apelsinsop Kolhydrate	12,1	12
1732 Apelsinsop Protein	0,6	0,6
1732 Apelsinsop Fosfor	13	13
1732 Apelsinsop Järn	0,11	0,1
1732 Apelsinsop Kalcium	16	15
1732 Apelsinsop Natrium	2	2
1732 Apelsinsop $\beta$ -Karoten	35	35
1758 Katrinplom Monosacke	11,8	11,9
1758 Katrinplom Kolhydrate	30,2	30,3
1759 Kalvdans m Monosacke	0	0,1
1759 Kalvdans m Kolhydrate	14,5	14,5
1760 Ostkaka fär Monosacke	0,1	0,1
1760 Ostkaka fär Kolhydrate	12,9	12,9
1761 Marängsvis Salt	0	0,1
1762 Brylépuddi Monosacke	0	0,1
1762 Brylépuddi Kolhydrate	21	21,1
1766 Chokladmc Monosacke	0	0
1766 Chokladmc Disackaride	21,9	21,9
1766 Chokladmc Sackaros	20,4	20,4
1766 Chokladmc Kolhydrate	24,4	24,4
1767 Ananas- oc Monosacke	2	2
1767 Ananas- oc Kolhydrate	19,4	19,4
1770 Vaniljpuddi Monosacke	0	0,1
1770 Vaniljpuddi Kolhydrate	5	5,2
1771 Vaniljsås m Monosacke	0	0,1
1771 Vaniljsås m Kolhydrate	12,9	12,9
1783 Frusen che Monosacke	3,2	3,2
1783 Frusen che Kolhydrate	13,1	13,2
1784 Cheesecake Monosacke	0,1	0,1
1784 Cheesecake Kolhydrate	20,8	20,9
1785 Mannagryr Monosacke	3	3
1785 Mannagryr Kolhydrate	13,5	13,5
1986 Vit gratäng Monosacke	0	0
1986 Vit gratäng Kolhydrate	8,9	8,9
1990 Ostsås till r Monosacke	0	0,1
1990 Ostsås till r Kolhydrate	7,5	7,7
2002 Äggsås m p Monosacke	0	0,1
2002 Äggsås m p Kolhydrate	1,9	2

2085 Potatisgrat Summa mä	5,8	5,8
2085 Potatisgrat Summa flei	0,2	0,1
2085 Potatisgrat Fettsyra 16	2,6	2,6
2085 Potatisgrat Fettsyra 18	0,2	0,1
2085 Potatisgrat Fettsyra 18	0,1	0,1
2085 Potatisgrat Monosacke	0,6	0
2085 Potatisgrat Disackaride	1,4	1
2085 Potatisgrat Sackaros	0,6	0,2
2085 Potatisgrat Energi (kJ)	646	660
2085 Potatisgrat Energi (kca)	154	158
2085 Potatisgrat Aska	1,8	1,8
2085 Potatisgrat Vatten	70,1	69
2085 Potatisgrat Kolhydrate	13,8	14,4
2085 Potatisgrat Protein	4,2	4,2
2085 Potatisgrat Fibrer	1,1	1,8
2085 Potatisgrat Fosfor	81	91
2085 Potatisgrat Jod	37	36
2085 Potatisgrat Järn	0,42	0,03
2085 Potatisgrat Kalcium	83	83
2085 Potatisgrat Kalium	408	341
2085 Potatisgrat Magnesium	24	22
2085 Potatisgrat Natrium	297	298
2085 Potatisgrat Selen	1,2	1,1
2085 Potatisgrat Zink	0,66	0,53
2085 Potatisgrat Retinolekvi	77	78
2085 Potatisgrat Vitamin E	0,23	0,26
2085 Potatisgrat $\beta$ -Karoten	41	45
2085 Potatisgrat Vitamin K	1	2
2085 Potatisgrat Tiamin	0,05	0,05
2085 Potatisgrat Riboflavin	0,07	0,05
2085 Potatisgrat Vitamin C	4	9
2085 Potatisgrat Niacin	1,3	1,7
2085 Potatisgrat Niacinekviv	2,2	2,6
2085 Potatisgrat Vitamin B6	0,1	0,12
2085 Potatisgrat Folat	14	13
2092 Dansk sjörr Summa mä	1,4	1,4
2092 Dansk sjörr Summa flei	0,7	0,6
2092 Dansk sjörr Fettsyra 16	0,7	0,7
2092 Dansk sjörr Fettsyra 18	0,4	0,4
2092 Dansk sjörr Fettsyra 18	0,2	0,2
2092 Dansk sjörr Monosacke	1,3	0,9
2092 Dansk sjörr Disackaride	1,4	1,1
2092 Dansk sjörr Sackaros	0,9	0,6
2092 Dansk sjörr Energi (kJ)	549	560
2092 Dansk sjörr Energi (kca)	131	134
2092 Dansk sjörr Aska	2,6	2,6
2092 Dansk sjörr Vatten	69,6	68,8
2092 Dansk sjörr Kolhydrate	14,5	14,9
2092 Dansk sjörr Protein	7,3	7,3
2092 Dansk sjörr Fibrer	1,3	1,8

2092 Dansk sjörr Fosfor	91	99
2092 Dansk sjörr Jod	57	57
2092 Dansk sjörr Järn	1,1	0,8
2092 Dansk sjörr Kalcium	27	28
2092 Dansk sjörr Kalium	439	387
2092 Dansk sjörr Magnesium	27	26
2092 Dansk sjörr Natrium	623	624
2092 Dansk sjörr Selen	2,9	2,8
2092 Dansk sjörr Zink	1,8	1,7
2092 Dansk sjörr Retinolekvi	27	27
2092 Dansk sjörr Vitamin E	0,67	0,69
2092 Dansk sjörr $\beta$ -Karoten	5	9
2092 Dansk sjörr Vitamin K	1	2
2092 Dansk sjörr Tiamin	0,05	0,05
2092 Dansk sjörr Riboflavin	0,09	0,08
2092 Dansk sjörr Vitamin C	4	7
2092 Dansk sjörr Niacin	2,3	2,5
2092 Dansk sjörr Niacinekviv	3,6	3,9
2092 Dansk sjörr Vitamin B6	0,16	0,17
2092 Dansk sjörr Folat	16	15
2104 Carbonara Monosackarid	0	0,1
2104 Carbonara Disackarid	1,4	1,5
2104 Carbonara Sackaros	0	0
2104 Carbonara Kolhydrat	1,4	1,5
2133 Pannkaka $\mu$ Monosackarid	0,3	0,4
2133 Pannkaka $\mu$ Kolhydrat	22,8	22,9
2134 Skink- o brö Monosackarid	0,1	0,2
2134 Skink- o brö Kolhydrat	16,4	16,5
2147 Ris a la mal Salt	0,5	0,6
2147 Ris a la mal Summa långa n-3 fetts		0
2165 Kroppkaka Summa mät	2,9	2,9
2165 Kroppkaka Summa fett	0,9	0,9
2165 Kroppkaka Fettsyra 16	1,8	1,8
2165 Kroppkaka Fettsyra 18	0,7	0,7
2165 Kroppkaka Fettsyra 18	0	0
2165 Kroppkaka Monosackarid	0,7	0,2
2165 Kroppkaka Disackarid	0,8	0,5
2165 Kroppkaka Sackaros	0,7	0,3
2165 Kroppkaka Energi (kJ)	697	710
2165 Kroppkaka Energi (kcal)	167	170
2165 Kroppkaka Ask	1,8	1,8
2165 Kroppkaka Vatten	64,9	63,9
2165 Kroppkaka Kolhydrat	19,3	19,9
2165 Kroppkaka Protein	5,4	5,4
2165 Kroppkaka Fibrer	1,3	1,9
2165 Kroppkaka Fosfor	87	96
2165 Kroppkaka Jod	23	22
2165 Kroppkaka Järn	0,7	0,36
2165 Kroppkaka Kalcium	12	12
2165 Kroppkaka Kalium	399	340

2165 Kroppkako Magnesium	24	23
2165 Kroppkako Natrium	383	384
2165 Kroppkako Selen	3,2	3,1
2165 Kroppkako Zink	1,12	1
2165 Kroppkako Retinolekvi	18	18
2165 Kroppkako Vitamin E	0,55	0,58
2165 Kroppkako $\beta$ -Karoten	0	4
2165 Kroppkako Vitamin K	2	3
2165 Kroppkako Tiamin	0,11	0,11
2165 Kroppkako Riboflavin	0,07	0,06
2165 Kroppkako Vitamin C	2	4
2165 Kroppkako Niacin	2	2,3
2165 Kroppkako Niacinekviv	3	3,3
2165 Kroppkako Vitamin B6	0,1	0,11
2165 Kroppkako Folat	13	13
2171 Ugnspannk Monosackar	0	0,1
2171 Ugnspannk Kolhydrate	25	25,2
2197 Äggröra u r Monosackar	0	0,4
2197 Äggröra u r Kolhydrate	0	0,5
2205 Ägg konver Monosackar	0	0,4
2205 Ägg konver Kolhydrate	0	0,4
2524 Mjölksås til Monosackar	0	0,1
2524 Mjölksås til Kolhydrate	8,5	8,6
3796 Grahamsbr Vitamin D	0	0,28
3796 Grahamsbr Summa långa n-3 fetts		0
3840 Ägg ekolog Monosackar	0	0,4
3840 Ägg ekolog Energi (kJ)	585	592
3840 Ägg ekolog Energi (kcal)	140	141
3840 Ägg ekolog Kolhydrate	0	0,4
3841 Äggula eko Monosackar	0	0,3
3841 Äggula eko Disackarid	0	0,3
3841 Äggula eko Sackaros	0	0,1
3841 Äggula eko Kolhydrate	0	0,6
4134 Ägg ekolog Monosackar	0	0,4
4134 Ägg ekolog Energi (kJ)	835	842
4134 Ägg ekolog Energi (kcal)	200	201
4134 Ägg ekolog Kolhydrate	0	0,5
4135 Ägg ekolog Monosackar	0	0,4
4135 Ägg ekolog Energi (kJ)	585	592
4135 Ägg ekolog Energi (kcal)	140	141
4135 Ägg ekolog Kolhydrate	0	0,4
4504 Grönkålssa Energi (kJ)	372	370
4504 Grönkålssa Energi (kcal)	89	88
4504 Grönkålssa Aska	1	1
4504 Grönkålssa Vatten	78,5	78,6
4504 Grönkålssa Kolhydrate	12,2	12,1
4504 Grönkålssa Protein	2,4	2,5
4504 Grönkålssa Fosfor	49	50
4504 Grönkålssa Järn	1,06	1,05
4504 Grönkålssa Kalcium	89	88

4504 Grönkålssa Natrium

7

7