

# Nötter, frön och gryn 2018

Analys av näringsämnen



---

Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets sida för att beställa eller ladda ner material](#).

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2020

Författare:

Cecilia Axelsson, Jessica Petrelius Sipinen.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Axelsson, C.; Petrelius Sipinen, J. 2020. Nötter, frön och gryner 2018 Analys av näringsämnen. Livsmedelsverkets PM. Uppsala.

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

# Innehåll

Förkortningar.....	4
Sammanfattning.....	5
Summary .....	6
Nutrient analyses of nuts, seeds and grains 2018.....	6
Provtagning .....	7
Analysprojekt.....	7
Livsmedelsurval .....	7
Kartläggning.....	7
Provantal .....	7
Inköp.....	8
Provhantering.....	8
Provberedning.....	8
Pooling.....	9
Analyser .....	10
Referenser .....	11
Bilagor.....	12
Bilaga 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2 kod.....	13
Bilaga 2. Beräkningar och omräkningsfaktorer .....	14
Bilaga 3. Analysmetoder.....	15
Bilaga 4. Analysresultat .....	17

# Förkortningar

m. med

# Sammanfattning

Livsmedelsverket genomför varje år ett eller flera analysprojekt där relevanta näringsämnen och komponenter i livsmedel analyseras. Detta är en del i det kontinuerliga arbetet med att uppdatera den svenska livsmedelsdatabasen. Under 2018 utfördes totalt tre analysprojekt varav ett handlade om nötter, frön och gryn och är det som kommer att beskrivas här. Totalt analyserades 11 livsmedelsprover i projektet. I följande rapport beskrivs vilka livsmedel som analyserades, hur de valdes ut samt hur provtagning, provberedning och analyser gick till. Analysresultaten tillsammans med skattade och beräknade värden finns sammanställda i Bilaga 3. De går även att hitta i den webbaserade tjänsten ”Sök näringsinnehåll”.

# Summary

## Nutrient analyses of nuts, seeds and grains 2018

The Swedish Food Agency carries out one or several analysis projects each year in which relevant nutrients and components in foods are analysed. This is a part of the ongoing work with updating the Swedish Food Composition Database. In 2018, three projects were carried out and the “Nuts, seeds and grains” project is presented in this report. In total, 11 food samples were analysed in the project. This report describes the foods analysed, how they were selected and sampled, sample preparation and how analyses were conducted. The results of the analyses, together with estimated and calculated values, are compiled in Appendix 3. The values are also available on the Swedish Food Agency’s website.

---

N.B. The title of the publication is translated from Swedish, however no full version of the publication has been produced in English.

# Provtagning

## Analysprojekt

Arbetet med att uppdatera den svenska livsmedelsdatabasen pågår kontinuerligt och som ett led i det genomför Livsmedelsverket varje år ett eller flera analysprojekt där relevanta näringsämnen och komponenter i livsmedel analyseras. Varje år analyseras ca 35 livsmedel och för att välja ut vilka livsmedel som skall analyseras används nyckellivsmedel (Lundberg-Hallén, 2015). Nyckellivsmedel är framtagna från tidigare nationella matvaneundersökningar och är de livsmedel som i matvaneundersökningarna bidragit mest till intaget av energi och näringsämnen. En mindre andel av analyserna varje år används också för livsmedel som det finns ett särskilt behov av. Det kan till exempel röra sig om livsmedel som behövs inför kommande matvaneundersökningar, nya eller förändrade produkter på marknaden och livsmedel där det finns en stor efterfrågan hos användarna.

## Livsmedelsurval

Urvalet av de livsmedel som skulle ingå i detta projekt utgick ifrån nyckellivsmedel framtagna från den nationella matvaneundersökningen Riksmaten vuxna (Amcoff, 2012). Dessutom ingick livsmedel som behövs inför kommande matvaneundersökning, nya produkter på marknaden och livsmedel med en stor efterfrågan hos användarna av livsmedelsdatabasen.

De flesta prover som analyserades är generiska vilket innebär att de innehåller flera olika varumärken av produkter från samma livsmedelskategori. Undantag är de livsmedelskategorier där det enbart fanns produkter från ett varumärke.

## Kartläggning

Genom att titta på försäljningsstatistik och besöka butiker gjordes en bedömning av vilka kriterier som skulle gälla för att en produkt skulle få ingå i analysprovet. Besök gjordes i Alingsås, Näset, Stockholm och Uppsala. Två butiker per stad och följande kedjor besöktes: Ica, Coop, Axfood och Bergendahls. I butikerna skattades de två största märkena av varje produkt genom räkning av hyllmeter.

## Provantal

Näringsvärden kan skilja sig åt mellan olika produkter och mellan olika batcher för samma produkt. Detta gör att man vill ha med olika produkter och flera batcher från de produkter som ingår i analysprovet. Fördelningen mellan produkterna inom respektive analysprov utgick ifrån resultatet från kartläggningen.

## Inköp

Alla inköpen gjordes under januari och februari 2018 i Alingsås, Gävle, Stockholm och Uppsala. Vid inköp fanns inte alltid samma produkter som vid kartläggningen i butiken. I dessa fall gjordes en individuell bedömning och beslut om ändringar fattades på plats ute i butikerna. I vissa fall utgick en produkt helt och i andra fall fick en produkt ersättas av en annan.

## Provhantering

Livsmedlen transporterades till livsmedelsverket där de registrerades och fick individuella journalnummer vilket gör det möjligt att spåra exakt vilka livsmedel som ingår i varje analys. Livsmedlens förpackningar, innehållsförteckningar och näringsvärdesdeklarationer fotograferades och finns sparade. Därefter förvarades livsmedlen mörkt och i lämplig temperatur utifrån produktsort fram till dess att det var dags för provberedning. De inköpta proverna hanterades som laboratorieprover så snart de kommit till laboratoriet. Det innebär att man tar hänsyn till faktorer som kan påverka stabiliteten såsom syre, temperatur och synligt ljus av vissa våglängder. Vattenlösliga vitaminer, tokoferoler, sockerarter och karotenoider är exempel på näringsämnen som är oxidations- eller ljuskänsliga. Alla prover förvarades i rumstemperatur i de förpackningar de var köpta i.

## Provberedning

Alla proverna bereddes i rum försett med UV-filter för att förhindra nedbrytningen av ljuskänsliga näringsämnen. Varje produkt och batch hanterades separat och använda redskap rengjordes mellan varje omgång. Matkorn, matvete och mathavre tillagades enligt de instruktioner som fanns på respektive förpackning. Joderat salt användes. I det fall det förekom ett intervall på mängden salt användes den lägsta föreslagna mängden. Fyra portioner tillagades för varje produkt och batch. Vikt för de torra respektive tillagade grynerna noterades på specifikt tillagningsprotokoll och finns sparade. För att analyserna skall kunna utföras är det viktigt att proverna är finfördelade och väl blandade. En homogenisator, Tecator 1094 homogenizer, användes därför till att homogenisera proverna. Undantag var psylliumhusk där husken enbart blandades väl med porslinssked. Efter homogenisering delades proverna upp på olika burkar beroende på typ av analys.



## Pooling

Mängden av varje produkt som skulle ingå i provet för analys beräknades utifrån kartläggningen med hänsyn tagen till faktiskt inhandlad mängd. Fördelningen i proverna visas i Tabell 1. Alla vetenskapliga namn och FoodEx2 kodningar för livsmedlen i projektet finns presenterade i Bilaga 1.

Tabell 1. Produktfördelning i proverna

Livsmedel	Varumärke	Procentuell andel
Jordnötter	OLW	28
	Coop	24
	ICA	19
	Exotic Snacks	14
	Garant	9
	Smiling	6
Psyllimhusk	Risenta	46
	FiberHUSK	31
	Coop	23
Hasselnötter	ICA	32
	Eldorado	11
	Coop	11
	Saltå Kvarn	11
	Atco	11
	Kung Markatta	8
	Änglamark	8
	Ica I love eco	5
	Urtekram	5
Paranötter	Sellton	36
	Garant	32
	Biofood	18
	Coop	14
	Coop	14
Valnötter	Coop	35
	Ica gott liv	24
	Atco	12
	Pick and mix lösvikt	12
	Tant grön	6
	Tropic Snacks lösvikt	6
	Tropic Snacks lösvikt	6
Sötmandel	ICA	27
	Atco	13
	Biofood	11
	Saltå Kvarn	11
	Coop	9

Livsmedel	Varumärke	Procentuell andel
	Eldorado	9
	Kung Markatta	9
	Änglamark	7
	ICA I love eco	4
Pekannötter	Sellton	48
	Garant	22
	ICA gott liv	16
	Den lille nøttefabriken	14
Matvete	Frebaco	67
	Ica gott liv	33
Mathavre	Frebaco	100
Matkorn	Go Green	100
Kokosflingor	ICA	36
	Coop	18
	Kung Markatta	11
	Atco	9
	Eldorado	9
	ICA I love eco	9
	Urtekram	9

## Analyser

De flesta livsmedlen analyserades för samtliga näringsämnen som ingår i databasen. Vissa undantag gjordes för så kallade logiska nollor, dvs. näringsämnen och komponenter som biologiskt sett inte antas finnas i ett specifikt livsmedel eller som förväntas förekomma i små och för sammanhanget försumbara mängder. Som exempel förväntas kolesterol och trans-retinol inte finnas i helt vegetabiliska livsmedel. Externa analyser utfördes av ett ackrediterat laboratorium: aska, totalfett, kväve, vatten, stärkelse, mono- och disackarider, laktos, kolesterol, fiber, alkohol, fosfor, jod, kalcium, kalium, magnesium, natrium och selen. Vissa av näringsämnena/komponenterna beräknas fram från analyserade värden, se Bilaga 2. Övriga näringsämnen analyserades internt av livsmedelsverkets kemiavdelning. Utförligare beskrivning av det interna arbetet finns att läsa i Bilaga 3 och på livsmedelsverkets hemsida under sektionen livsmedelsdatabasen.

Alla analysresultat finns redovisade i Bilaga 4.

# Referenser

AMCOFF, E. 2012. Riksmaten-vuxna 2010-11: Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Livsmedelsverket.

JAKOBSEN, J. 2008. Optimisation of the determination of thiamin, 2-(1-hydroxyethyl)thiamin, and riboflavin in food samples by use of HPLC. *Food Chemistry*, 106, 1209-1217.

JONES, D. B. 1931. Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of protein. US Department of Agriculture Circular Series 183, 1-21.

KALL, M. A. 2003. Determination of total vitamin B6 in foods by isocratic HPLC: a comparison with microbiological analysis. *Food Chemistry* 82 315–327.

LUNDBERG-HALLÉN, N., ÖHRVIK, V. 2015. Key foods in Sweden: Identifying high priority foods for future food composition analysis. *Journal of food composition and analysis*, 51-57.

STRANDLER, H. S. 2012. Determination of folate for food composition data. Licentiate, Swedish University of Agricultural Sciences.

SØLVE, M., ERIKSEN, H. & BROGREN, C.-H. 1994. Automated microbiological assay for quantitation of niacin performed in culture microplates read by digital image processing. *Food Chemistry*, 49, 419-426.

# Bilagor

Bilaga 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2 kod

Bilaga 2. Beräkningar och omräkningsfaktorer

Bilaga 3. Analysmetoder

Bilaga 4. Analysresultat

## Bilaga 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2 kod

Tabell 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2 kod

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Vetenskapligt namn	Foodex2 kod
833	Korngryn kokt m. salt	Hordeum vulgare L	A000P#F28.A07GL\$F04.A042R\$F10.A0CJK
1558	Hasselnötter	Corylus avellana L.	A014L
1562	Jordnötter rostade saltade		A0F0N#F04.A042P\$F27.A015H\$F28.A07GY\$F10.A0CJK
1564	Kokosflingor	Cocos nucifera L.	A0F0N#F03.A06JC\$F27.A014K
1568	Paranötter	Bertholletia excelsa Humb. & Bonpl	A0F0N#F27.A014G
1569	Pekannötter	Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch	A014N
1575	Sötmandel	Prunus dulcis (Mill.) D.A. Webb. Var. dulcis	A0F0N#F27.A014F
1576	Valnötter	Juglans regia L.	A0F0N#F27.A0DXG
6145	Matvete kokt m. salt	Triticum aestivum L.	A001N#F28.A07GL\$F04.A042R\$F10.A0CJK
6146	Mathavre kokt m. salt	Avena sativa L.	A000G#F28.A07GL\$F04.A042R\$F10.A0CJK
6154	Psylliumfröskal	Plantago ovata.	A03SR

## Bilaga 2. Beräkningar och omräkningsfaktorer

Tabell 1. Beräkning av näringsvärden

Näringsvärde	Beräkning som används
Energi (kJ)	Kolhydrater*17.0 + Protein*17.0 + Fett* 37.0 + Alkohol*29.0 + Fiber *8.0
Energi (kcal)	energi (kJ)*0,239
Kolhydrater (g)	100 - (Vatten (g) + Aska (g) + Protein (g) + Fett (g) + Fiber (g) + Alkohol (g))
Protein (g)	Kväve (g)* Faktor <sup>1</sup>
Fettsyror (g)	faktor <sup>2</sup> * fett totalt (g) *fettsyra i procent/100

<sup>1</sup>Faktor för beräkning av protein från kväve utifrån Jones faktorer (Jones, 1931) <sup>2</sup>Faktor för beräkning av andelen fettsyror av totalfett

Tabell 2. Omräkningsfaktorer

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Protein <sup>1</sup>	Fett <sup>2</sup>
833	Korngryn kokt m. salt	5,83	0,72
1558	Hasselnötter	5,3	0,956
1562	Jordnötter rostade saltade	5,46	0,956
1564	Kokosflingor	6,25	0,956
1568	Paranötter	5,46	0,956
1569	Pekannötter	5,3	0,956
1575	Sötmandel	5,3	0,956
1576	Valnötter	5,3	0,956
6145	Matvete kokt m. salt	5,83	0,72
6146	Mathavre kokt m. salt	5,83	0,94
6154	Psylliumfröskal	5,3	0,956

<sup>1</sup>Kväve till protein <sup>2</sup>Fettsyror av totalfett

## Bilaga 3. Analysmetoder

Tabell 1. Analysmetoder

Ämne	Analysmetod	Referens
Aska	Gravimetri	Intern metod, externt laboratorium
Bly	ICP-MS	SLV-m196-f
Fett	NMR	Intern metod, externt laboratorium
Fettsyror	GC-FID	SLV-m062-f
Fiber	Enzymatisk metod	AOAC metod 985.29.
Folat	Mikrobiologisk analys lactobacillus plantarum	SLV-m059-f3
Fosfor	ICP-SFMS	SS EN ISO 17294-1, 2 (mod), EPA metod 200.8 (mod).
Jod	ICP-SFMS	SS EN ISO 17294-1, 2 (mod), EPA metod 200.8 (mod).
Järn	ICP-MS	SLV-m196-f
Kadmium	ICP-MS	SLV-m196-f
Kalcium	ICP-SFMS	SS EN ISO 17294-1, 2 (mod), EPA metod 200.8 (mod).
Kalium	ICP-SFMS	SS EN ISO 17294-1, 2 (mod), EPA metod 200.8 (mod).
Karotenoider	HPLC-DAD	SLV-m 138-f
Kobolt	ICP-MS	SLV-m196-f
Koppar	ICP-MS	SLV-m196-f
Kväve	Kjeldahl	Kjeldahl enligt § 64 LFGB L 26.11.03-11
Magnesium	ICP-SFMS	SS EN ISO 17294-1, 2 (mod), EPA metod 200.8 (mod).
Mangan	ICP-MS	SLV-m196-f
Molybden	ICP-MS	SLV-m196-f
Natrium	ICP-SFMS	SS EN ISO 17294-1, 2 (mod), EPA metod 200.8 (mod).
Niacin	Mikrobiologisk analys lactobacillus plantarum	SLV-m059-f2
Riboflavin	HPLC-FLD	SLV-m058-f
Selen	ICP-SFMS	SS EN ISO 17294-1, 2 (mod), EPA metod 200.8 (mod).
Socketerater	Kromatografi	EN 12630
Stärkelse	Polarimetri	Ewers metod
Tiamin	HPLC-FLD	SLV-m058-f
Tokoferoler	HPLC-UV/FLD	SLV-m049-f
Tokotrienoler	HPLC-UV/FLD	SLV-m049-f
Vatten	Gravimetri	Intern metod, externt laboratorium
Vitamin B <sub>6</sub>	HPLC-FLD	SLV-m123-f
Vitamin K	HPLC	SLV-m057-f
Zink	ICP-MS	SLV-m196-f

**Fettsyror**

SLV-m062-f

Fettsyror bestäms gaskromatografiskt med en modifierad metod av IUPAC 6th Ed, Part 1, 2.301 and 2.302, 1979. Metylestrar av fettsyror framställs från triglycerider genom metanols i alkalisk miljö. Den procentuella fördelningen av en blandning metylestrar av fettsyror bestäms med gaskromatografi.

**Karotenoider**

SLV-m138-f

Två metoder används, en direktextraktionsmetod och en hydrolysmetod med efterföljande extraktion. Detektion sker med HPLC-DAD. Ackrediterade metoder för analys av trans-alfa-karoten, trans-beta-karoten och trans-beta-kryptoxantin (SWEDAC).

**Tokoferoler och tokotrienoler (vitamin E)**

SLV-m049-f

Provet hydrolyseras i basisk miljö och extraheras därefter med cyklohexan. Detektion sker med HPLC-fluorescens. Ackrediterad metod (SWEDAC).

**Vitamin K<sub>1</sub> och K<sub>2</sub>**

SLV-m057-f

Efter tillsats av intern standard extraheras provet med n-heptan. Detektion sker med HPLC-fluorescens. Ackrediterad metod (SWEDAC).

**Vitamin B<sub>1</sub> och B<sub>2</sub>**

SLV-m058-f

Vitamin B<sub>1</sub> (tiamin och HET) och vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin) bestäms med vätskekromatografi och fluorescensdetektion. EN14122 och EN14152. Beskriven i artikel (Jakobsen, 2008). Ackrediterad metod (SWEDAC).

**Niacin**

SLV-m059-f2

Total niacinhalt bestäms genom att turbidimetriskt mäta tillväxten av mjölksyrabakterien *Lactobacillus plantarum*. Beskriven med alternativ detektionsteknik i artikel (Sølvé et al., 1994). Ackrediterad metod (SWEDAC).

**Folat**

SLV-m059-f3

Totalhalt folat bestäms genom att turbidimetriskt mäta tillväxten av mjölksyrabakterien *Lactobacillus casei*, subsp. *Rahmnosus*. EN14131. AACC 86-47. Beskriven i artikel (Strandler, 2012). Ackrediterad metod (SWEDAC).

**Vitamin B<sub>6</sub>**

SLV-m123-f

Fri och totalhalt vitamin B<sub>6</sub> bestäms med vätskekromatografi och fluorescensdetektion. Beskriven i artikel (Kall, 2003). Ackrediterad metod (SWEDAC).

**Mineraler och metaller**

SLV-m196-f

Halterna av kobolt, koppar, kadmium, järn, mangan, molybden, bly och zink bestäms efter en sluten mikrovågssupplutning i salpetersyra och saltsyra vid 190°C. Efter spädning med vatten analyseras provlösningarna med ICP-MS (Inductively Coupled Plasma-Mass Spectrometry). Instrumentet använder en kollisioncell med helium för att minimera eventuella polyatomära interferenser. Metoden baseras på EN 15763:2009 och är ackrediterad (SWEDAC).



## Bilaga 4. Analysresultat

Tabell 1. Analysresultat makronäringsämnen per 100 gram ätlig del

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Energi <sup>1</sup> (kJ)	Energi <sup>1</sup> (kcal)	Kolhydrater <sup>1</sup> (g)	Fett (g)	Protein <sup>1</sup> (g)	Kväve (g)	Fiber (g)	Vatten (g)	Alkohol (g)	Aska (g)
833	Korngryn kokt m. salt	336	80	13,6	0,35	1,81	0,31	7,58	76,1	0 <sup>2</sup>	0,59
1558	Hassel nötter	2753	658	0,5	64,6	13,3	2,50	16,1	3,20	0 <sup>2</sup>	2,40
1562	Jordnötter rostade saltade	2530	605	9,3	51,3	22,4	4,10	11,6	1,74	0 <sup>2</sup>	3,72
1564	Kokosflingor	2889	690	13,1	67,2	6,25	1,00	9,18	2,17	0 <sup>2</sup>	2,08
1568	Paranötter	2860	683	0	67,8	14,2	2,60	13,7	1,77	0 <sup>2</sup>	3,76
1569	Pekannötter	2988	714	1,5	73,3	8,48	1,60	13,3	1,89	0 <sup>2</sup>	1,55
1575	Sötmandel	2478	592	0,5	53,2	20,7	3,90	18,7	3,72	0 <sup>2</sup>	3,23
1576	Valnötter	2845	680	8,3	64,8	13,78	2,6	8,97	2,33	0 <sup>2</sup>	1,8
6145	Matvete kokt m. salt	747	178	33,5	0,71	4,49	0,77	9,33	51,1	0 <sup>2</sup>	0,83
6146	Mathavre kokt m. salt	834	199	33,1	3,01	5,77	0,99	7,76	49,3	0 <sup>2</sup>	1,11
6154	Psylliumfröskal	834	199	10,0	0,50	1,22	0,23	78,1	7,33	0 <sup>2</sup>	2,82

<sup>1</sup>Beräknat av analyserade värden <sup>2</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll.

Tabell 2. Analysresultat kolhydrater per 100 gram ätlig del

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Glukos (g)	Fruktos (g)	Sackaros (g)	Maltos (g)	Laktos (g)	Stärkelse (g)
833	Korngryn kokt m. salt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	16,3
1558	Hasselnötter	0,63	0,51	2,46	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1562	Jordnötter rostade saltade	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	4,64	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	7,87
1564	Kokosflingor	0 <sup>1</sup>	0,40	4,97	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1568	Paranötter	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,80	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1569	Pekannötter	0,61	0,42	2,93	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1575	Sötmandel	0,58	0,49	2,56	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1576	Valnötter	0,52	0,48	1,52	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
6145	Matvete kokt m. salt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,37	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	35,9
6146	Mathavre kokt m. salt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,41	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	35,3
6154	Psylliumfröskal	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen

Tabell 3. Analysresultat vitamin A per 100 gram ätlig del

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	all-trans-retinol (µg)	α-karoten (µg)	β-karoten (µg)	Lykopen (µg)	β-kryptoxantin (µg)	Lutein (µg)	Zeaxantin (µg)
833	Korngryn kokt m. salt	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0	10	3
1558	Hasselnötter	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	9	0 <sup>1</sup>	2	38	60
1562	Jordnötter rostade saltade	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	11	0 <sup>1</sup>	7	5	8
1564	Kokosflingor	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1568	Paranötter	0 <sup>2</sup>	2	5	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1569	Pekannötter	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	19	0 <sup>1</sup>	9	8	3
1575	Sötmandel	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	6	0 <sup>1</sup>	1	12	14
1576	Valnötter	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	13	0 <sup>1</sup>	15	14	13
6145	Matvete kokt m. salt	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	35	3
6146	Mathavre kokt m. salt	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	31	15
6154	Psylliumfröskal	0 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	15	0

<sup>1</sup>Under detektionsgränsen <sup>2</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll

Tabell 4. Analysresultat vitamin D och K per 100 gram ätlig del

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Vitamin D <sub>2</sub> (µg)	Vitamin D <sub>3</sub> (µg)	Vitamin K <sub>1</sub> (µg)	Vitamin K <sub>2</sub> (MK4) (µg)
833	Korngryn kokt m. salt	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	0,4 <sup>2,3</sup>	0 <sup>1</sup>
1558	Hasselnötter	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	6,6	0 <sup>1</sup>
1562	Jordnötter rostade saltade	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	0,5 <sup>2,3</sup>	0 <sup>1</sup>
1564	Kokosflingor	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1568	Paranötter	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1569	Pekannötter	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	3,5	0 <sup>1</sup>
1575	Sötmandel	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1576	Valnötter	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	3,2	0 <sup>1</sup>
6145	Matvete kokt m. salt	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	0,7 <sup>2,3</sup>	0 <sup>1</sup>
6146	Mathavre kokt m. salt	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	1,1	0 <sup>1</sup>
6154	Psylliumfröskal	0 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	2,9	0 <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Under detektionsgränsen <sup>2</sup>Värden under kvantifieringsgräns <sup>3</sup>Analysvärde under kvantifieringsgräns <sup>3</sup>Ej ackrediterad <sup>4</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll.

Tabell 5. Analysresultat vitamin E per 100 gram ätlig del

Livsmedel s-nummer	Livsmedelsnamn	$\alpha$ -tokoferol (mg)	$\beta$ -tokoferol (mg)	$\delta$ -tokoferol (mg)	$\gamma$ -tokoferol (mg)	$\alpha$ -tokotrienol (mg)	$\beta$ -tokotrienol (mg)	$\delta$ -tokotrienol (mg)	$\gamma$ -tokotrienol (mg)
833	Korngryn kokt m. salt	0,07	0 <sup>1</sup>	0,03	0 <sup>1</sup>	0,51	4,01	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1558	Hasselnötter	25,8	0,65	3,98	0,10	0,08	0 <sup>1</sup>	0,03	0 <sup>1</sup>
1562	Jordnötter rostade saltade	6,58	0,80	7,06	0,29	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1564	Kokosflingor	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,02	0,05	0,25	0 <sup>1</sup>
1568	Paranötter	6,13	0,19	11,8	0,08	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,12	0 <sup>1</sup>
1569	Pekannötter	1,41	0,70	19,8	0,17	0 <sup>1</sup>	0,07	0,04	0 <sup>1</sup>
1575	Sötmandel	25,2	0,49	0,58	0 <sup>1</sup>	0,29	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
1576	Valnötter	1,33	0 <sup>1</sup>	21,3	1,16	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,06	0 <sup>1</sup>
6145	Matvete kokt m. salt	0,45	0,17	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,18	2,80	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
6146	Mathavre kokt m. salt	0,30	0,04	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,78	2,36	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
6154	Psylliumfröskal	0,14	0,10	0,37	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Under detektionsgränsen

Tabell 6. Analysresultat vattenlösliga vitaminer per 100 gram ätlig del

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	Niacin (mg)	Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	Vitamin B <sub>6</sub> fritt (mg)	Vitamin B <sub>12</sub> (µg)	Folat (µg)	Vitamin C (mg)
833	Korngryn kokt m. salt	0,04	0 <sup>1</sup>	1,26	0,05	0,04	0 <sup>2</sup>	6,5	0 <sup>2</sup>
1558	Hasselnötter	0,19	0,07	1,26	0,25	0,21	0 <sup>2</sup>	77,6	0 <sup>2</sup>
1562	Jordnötter rostade saltade	1,96	0,11	15,1	0,52	0,46	0 <sup>2</sup>	115	0 <sup>2</sup>
1564	Kokosflingor	0,03	0 <sup>1</sup>	1,39	0,12	0,10	0 <sup>2</sup>	6,2	0 <sup>2</sup>
1568	Paranötter	0,73	0 <sup>1</sup>	0,48	0,33	0,18	0 <sup>2</sup>	5,3	0 <sup>2</sup>
1569	Pekannötter	0,46	0,04	0,82	0,14	0,09	0 <sup>2</sup>	33,1	0 <sup>2</sup>
1575	Sötmandel	0,12	0,60	4,17	0,10	0,07	0 <sup>2</sup>	47,2	0 <sup>2</sup>
1576	Valnötter	0,06	0,06	1,10	0,38	0,35	0 <sup>2</sup>	98,2	0 <sup>2</sup>
6145	Matvete kokt m. salt	0,09	0 <sup>1</sup>	1,69	0,10	0,06	0 <sup>2</sup>	12,1	0 <sup>2</sup>
6146	Mathavre kokt m. salt	0,15	0,05	0,38	0,08	0,07	0 <sup>2</sup>	18,8	0 <sup>2</sup>
6154	Psylliumfröskal	0,04	0 <sup>1</sup>	0,40	0,10	0,09	0 <sup>2</sup>	57,5	0 <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen <sup>2</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll

Tabell 7. Analysresultat mineraler per 100 gram ätlig del, del 1

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Bly (µg)	Fosfor (mg)	Jod (µg)	Järn (mg)	Kadmium (µg)	Kalcium (mg)	Kalium (mg)	Kobolt (µg)	Koppar (mg)
833	Korngryn kokt m. salt	0 <sup>1</sup>	66,1	0 <sup>1,2</sup>	0,56	0 <sup>1</sup>	9,7	105	0 <sup>1</sup>	0,11
1558	Hasselnötter	0 <sup>1</sup>	354	0 <sup>1,2</sup>	2,98	1,41	166	820	21,1	1,39
1562	Jordnötter rostade saltade	0 <sup>1</sup>	382	0 <sup>1,2</sup>	1,51	3,03	61,0	651	2,87	0,62
1564	Kokosflingor	0 <sup>1</sup>	185	0 <sup>1,2</sup>	2,44	1,21	12,0	793	2,82	0,71
1568	Paranötter	0 <sup>1</sup>	723	0 <sup>1,2</sup>	2,41	0 <sup>1</sup>	176	623	111	1,75
1569	Pekannötter	0 <sup>1</sup>	408	0 <sup>1,2</sup>	2,48	2,97	53,2	662	15,3	0,87
1575	Sötmandel	0 <sup>1</sup>	587	0 <sup>1,2</sup>	3,17	0,98	296	1010	4,30	0,92
1576	Valnötter	0 <sup>1</sup>	386	0 <sup>1,2</sup>	2,50	0 <sup>1</sup>	95,4	492	7,60	1,17
6145	Matvete kokt m. salt	0 <sup>1</sup>	138	0 <sup>1,2</sup>	1,05	1,31	16,3	202	0 <sup>1</sup>	0,16
6146	Mathavre kokt m. salt	0 <sup>1</sup>	221	0 <sup>1,2</sup>	2,00	0,71	31,1	232	0 <sup>1</sup>	0,23
6154	Psylliumfröskal	14,2	41,4	0 <sup>1,2</sup>	8,60	1,78	184	965	5,70	0,14

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen <sup>2</sup>Ej ackrediterad

Tabell 8. Analysresultat mineraler per 100 gram ätlig del, del 2

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Magnesium (mg)	Mangan (mg)	Molybden (µg)	Natrium (mg)	Selen (µg)	Zink (mg)
833	Korngryn kokt m. salt	21,6	0,19	8,10	150	0 <sup>1</sup>	0,47
1558	Hasselnötter	148	5,53	19,9	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	2,07
1562	Jordnötter rostade saltade	171	1,55	268	759	18,3	2,56
1564	Kokosflingor	109	2,07	14,2	24,9	0 <sup>1</sup>	1,23
1568	Paranötter	400	1,12	1,20	0 <sup>1</sup>	225	3,81
1569	Pekannötter	173	3,38	14,5	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	4,13
1575	Sötmandel	273	1,84	42,1	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	3,20
1576	Valnötter	151	3,22	21,0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	2,79
6145	Matvete kokt m. salt	50,6	0,96	27,0	154	0 <sup>1</sup>	0,86
6146	Mathavre kokt m. salt	66,9	1,82	59,0	144	0 <sup>1</sup>	1,53
6154	Psylliumfröskal	23,9	0,88	3,82	73,7	0 <sup>1</sup>	0,29

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen



Tabell 9. Analysresultat fettsyror per 100 gram ätlig del, del 1. Värde noll i tabellen innebär faktiskt nollvärde eller värde under kvantifieringsgränsen.

Livsmedelsnamn	Korngryn kokt m. salt	Hasselnötter	Jordnötter rostade saltade	Kokosflingor	Paranötter	Pekannötter
Livsmedelsnummer	833	1558	1562	1564	1568	1569
Fettsyra 4:0 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 6:0 (g)	0	0	0	0,26	0	0
Fettsyra 8:0 (g)	0	0	0	4,63	0	0
Fettsyra 10:0 (g)	0	0	0	4,05	0	0
Fettsyra 12:0 (g)	0	0	0	32,4	0	0
Fettsyra 13:0 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 14:0 (g)	0	0	0	12,3	0	0
Fettsyra 14:1 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:0 i (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:0 ai (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:0 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:1 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 i (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 ai (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 (g)	0	3,33	3,15	5,20	9,20	4,41
Fettsyra 16:1 (g)	0	0,12	0	0	0,19	0
Fettsyra 16:2 n-4 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 i (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 ai (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:1 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 i (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 (g)	0	1,42	0,98	1,86	6,03	1,68
Fettsyra 18:0 ai (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:1 (g)	0	50,9	36,3	2,96	19,9	42,5

Livsmedelsnamn	Korngryn kokt m. salt	Hasselnötter	Jordnötter rostade saltade	Kokosflingor	Paranötter	Pekannötter
Livsmedelsnummer	833	1558	1562	1564	1568	1569
Fettsyra 18:2 (g)	0	5,74	5,10	0,51	29,2	20,3
Fettsyra 18:2 cis n-6 (g)	0	5,68	5,10	0,51	29,2	20,3
Fettsyra 18:2 konj (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:3 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0,84
Fettsyra 18:3 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:0 (g)	0	0,06	0,49	0	0,13	0,07
Fettsyra 20:1 (g)	0	0,06	0,98	0	0	0,14
Fettsyra 20:2 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:3 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:3 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:4 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 21:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:0 (g)	0	0	1,13	0	0	0
Fettsyra 22:1 (g)	0	0	0,10	0	0	0
Fettsyra 22:2 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:6 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 23:0 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 24:0 (g)	0	0	0,69	0	0	0
Fettsyra 24:1 n-9 (g)	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 14:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 16:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>

Livsmedelsnamn	Korngryn kokt m. salt	Hasselnötter	Jordnötter rostade saltade	Kokosflingor	Paranötter	Pekannötter
Livsmedelsnummer	833	1558	1562	1564	1568	1569
Fettsyra 18:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 20:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 18:3 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 18:2 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Summa mättade fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	4,82	6,44	60,7	15,4	6,17
Summa enkelomättade fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	51,1	37,4	2,96	20,1	42,7
Summa fleromättade fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	5,74	5,10	0,51	29,2	21,1
Summa transfettsyror <sup>1</sup> (g)	0	0	0	0	0	0
Summa n-3 fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	0	0	0	0	0,84
Summa långa n-3 fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	0	0	0	0	0
Summa n-6 fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	5,68	5,10	0,51	29,2	20,3
Kolesterol (mg)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Beräknat av analyserade värden <sup>2</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll.

Tabell 10. Analysresultat fettsyror per 100 gram ätlig del, del 2. Värde noll i tabellen innebär faktiskt nollvärde eller värde under kvantifieringsgränsen.

Livsmedelsnamn	Sötmandel	Valnötter	Matvete kokt m. salt	Mathavre kokt m. salt	Psylliumfröskal
Livsmedelsnummer	1575	1576	6145	6146	6154
Fettsyra 4:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 6:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 8:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 10:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 12:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 13:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 14:0 (g)	0	0	0	0,01	0
Fettsyra 14:1 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:0 i (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:0 ai (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 15:1 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 i (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 ai (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 (g)	0	4,09	0,09	0,44	0
Fettsyra 16:1 (g)	0	0,06	0	0,01	0
Fettsyra 16:2 n-4 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 i (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 ai (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:1 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 i (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 (g)	0,92	1,61	0	0,04	0
Fettsyra 18:0 ai (g)	0	0	0	0	0

Livsmedelsnamn	Sötmandel	Valnötter	Matvete kokt m. salt	Mathavre kokt m. salt	Psylliumfröskal
Livsmedelsnummer	1575	1576	6145	6146	6154
Fettsyra 18:1 (g)	34,5	9,73	0,07	1,05	0
Fettsyra 18:2 (g)	11,7	37,7	0,32	1,21	0
Fettsyra 18:2 cis n-6 (g)	11,7	37,7	0,32	1,21	0
Fettsyra 18:2 konj (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:3 n-3 (g)	0	8,49	0,02	0,05	0
Fettsyra 18:3 n-6 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:1 (g)	0	0,12	0	0,02	0
Fettsyra 20:2 n-6 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:3 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:3 n-6 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:4 n-6 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 21:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:0 (g)	0	0	0	0,01	0
Fettsyra 22:1 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:2 n-6 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-6 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-6 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:6 n-3 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 23:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 24:0 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 24:1 n-9 (g)	0	0	0	0	0
Fettsyra 14:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>

Livsmedelsnamn	Sötmandel	Valnötter	Matvete kokt m. salt	Mathavre kokt m. salt	Psylliumfröskal
Livsmedelsnummer	1575	1576	6145	6146	6154
Fettsyra 16:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 18:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 20:1 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 18:3 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Fettsyra 18:2 t (g)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
Summa mättade fettsyror <sup>1</sup> (g)	4,37	5,7	0,09	0,50	0
Summa enkelomättade fettsyror <sup>1</sup> (g)	34,7	9,91	0,07	1,08	0
Summa fleromättade fettsyror <sup>1</sup> (g)	11,7	46,2	0,34	1,26	0
Summa transfettsyror <sup>1</sup> (g)	0	0	0	0	0
Summa n-3 fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	8,49	0,02	0,05	0
Summa långa n-3 fettsyror <sup>1</sup> (g)	0	0	0	0	0
Summa n-6 fettsyror <sup>1</sup> (g)	11,7	37,7	0,32	1,21	0
Kolesterol (mg)	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Beräknat av analyserade värden <sup>2</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll.



