

# Spannmåls- och potatisprodukter 2021

Analys av näringsämnen



---

Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets publikationer](#)

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, 2023.

Författare:

Livsmedelsverket.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. 2023. PM 2023: Spannmåls- och potatisprodukter 2021 Analys av näringsämnen.  
Livsmedelsverkets PM. Uppsala.

PM 2023

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

# Projektgrupp

De som planerat och genomfört detta projekt är följande:

Cecilia Axelsson	Risk- och nyttovärderingsavdelningen
Helena Bjermo	Risk- och nyttovärderingsavdelningen
Jessica Petrelius Sipinen	Risk- och nyttovärderingsavdelningen
Karin Stenberg	Risk- och nyttovärderingsavdelningen
Hanna Sara Strandler	Kemiavdelningen
Rasmus Grönholm	Kemiavdelningen
Maria Haglund	Kemiavdelningen
Anna von Malmberg	Kemiavdelningen
Erika Åström	Kemiavdelningen
Emma Eriksson	Kemiavdelningen
Marion Grange	Kemiavdelningen
Anders Staffas	Kemiavdelningen
Niklas Axén	Biologiavdelningen
Jimmy Sahlin	Biologiavdelningen

# Innehåll

1. Förkortningar.....	5
2. Sammanfattning.....	6
3. Summary .....	7
4. Provtagning .....	8
4.1 Analysprojekt.....	8
4.2 Livsmedelsurval .....	8
4.3 Kartläggning.....	9
4.4 Provantal.....	9
4.5 Inköp.....	9
4.6 Provhantering .....	10
4.7 Provberedning .....	10
4.8 Poolning.....	11
5. Vikt och viktförändring.....	17
6. Analyser.....	18
7. Kvalitetskontroller av data .....	19
8. Referenser .....	20
9. Bilagor.....	21
Bilaga 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2-kod .....	22
Bilaga 2. Viktförändringsfaktorer .....	24
Bilaga 3. Beräkningar och omräkningsfaktorer .....	25
Bilaga 4. Analysmetoder.....	27
Bilaga 5. Analysresultat .....	32

# 1. Förkortningar

e.a. ej analyserat

el. eller

g gram

kcal kilokalori

kJ kilojoule

m. med

µg mikrogram

mg milligram

min minuter

s sekunder

u. utan

## 2. Sammanfattning

Ett av Livsmedelsverkets uppdrag är att undersöka och analysera livsmedel (förordning 2009:1426). Som ett led i detta har Livsmedelsverket en livsmedelsdatabas som innehåller en stor mängd information om livsmedel och maträtter, såsom näringsinnehåll. Databasen utgör en viktig grund i Livsmedelsverkets arbete med matvaneundersökningar men används även av till exempel kostplanerare, livsmedelsföretag, forskare och privatpersoner. Innehållet i Livsmedelsdatabasen avser att spegla det svenska livsmedelsutbudet och behöver därför ständigt uppdateras för att vara aktuellt. Som en del i det kontinuerliga arbetet genomför därför Livsmedelsverket årligen analysprojekt där vissa näringsämnen och komponenter (t.ex. fibrer och aska) i livsmedel analyseras.

Under 2021 utfördes ett analysprojekt som fokuserade på spannmåls- och potatisprodukter, vilket är det som kommer att beskrivas i denna rapport.

Totalt analyserades 38 livsmedelsprover i projektet. I denna rapport beskrivs vilka livsmedel som analyserades, hur de valdes ut samt hur provtagning, provberedning och analyser gick till. Analysresultaten tillsammans med skattade och beräknade näringsvärden/komponenter finns sammanställda i Bilaga 5. De går även att hitta i den webbaserade tjänsten ”Sök näringsinnehåll” på Livsmedelsverkets webbplats.

# 3. Summary

## Cereal and potato products 2021 - Analyses of nutrients

One of the Swedish Food Agency's assignments is to examine and analyse food (Regulation 2009:1426). To this end, the Swedish Food Agency has a food composition database containing extensive information about different foods and dishes, such as their nutritional content. The database forms an important basis for the Agency's work with dietary surveys, but is also used by, for example, diet planners, food companies, researchers, and private individuals. The content of the Swedish Food Composition Database is intended to reflect the Swedish food supply and therefore must be constantly updated to remain current. As part of this ongoing work, the Swedish Food Agency carries out annual analysis projects in which certain food nutrients and components (e.g., fibre and ash) are analysed.

In 2021, the project Cereals and potato products was carried out and is presented in this report.

In total, 38 food samples were analysed in the project. This report describes which foods were analysed, how they were selected, and how sampling, sample preparation and analyses were carried out. The results of the analyses, together with estimated and calculated values, are compiled in Appendix 5. The values are also available on the Swedish Food Agency's website, "Search for nutrients".

---

N.B. For an English version of this publication, please see "Cereal and potato products 2021 – Analysis of nutrients".

# 4. Provtagning

## 4.1 Analysprojekt

Ett av Livsmedelsverkets uppdrag är att undersöka och analysera livsmedel (förordning 2009:1426). Som ett led i detta har Livsmedelsverket en livsmedelsdatabas som innehåller en stor mängd information om livsmedel och maträtter, såsom näringsinnehåll. Databasen utgör en viktig grund i Livsmedelsverkets arbete med matvaneundersökningar men används även av till exempel kostplanerare, livsmedelsföretag, forskare och privatpersoner. Innehållet i Livsmedelsdatabasen avser att spegla det svenska livsmedelsutbudet och behöver därför ständigt uppdateras för att vara aktuellt. Som en del i det kontinuerliga arbetet genomför därför Livsmedelsverket årligen analysprojekt där vissa näringsämnen och komponenter (t.ex. fibrer och aska) i livsmedel analyseras.

Varje år uppdateras ca 35 livsmedelsprover. Ett livsmedelsprov är ofta samma sak som ett analysprov men för vissa livsmedelsprover görs flera analysprover. Detta kan till exempel gälla livsmedel där det finns både berikade och oberikade produkter. I dessa fall skapas tre analysprov, ett med både berikade och oberikade produkter samt två separata analysprov med berikade respektive oberikade produkter.

För att välja ut vilka livsmedel som ska analyseras används nyckellivsmedel (Petrelius Sipinen, 2020). Nyckellivsmedel tas fram från Livsmedelsverkets nationella matvaneundersökningar och är de livsmedel som bidragit mest till intaget av energi och/eller näringsämnen.

Utöver nyckellivsmedel analyseras också en mindre andel livsmedel som det finns ett särskilt behov av att få mer kunskap kring. 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 av Livsmedelsdatabasen.

## 4.2 Livsmedelsurval

De livsmedel som ingår i detta projekt baserades på nyckellivsmedel framtagna från de två nationella matvaneundersökningarna Riksmaten vuxna 2010-11 och Riksmaten ungdom 2016-17 (Amcoff, 2012, Warensjö Lemming, 2018). Från Riksmaten ungdom 2016-17 ingick även så kallade delkomponenter i nyckellivsmedel. Delkomponenter är de livsmedel som ett sammansatt livsmedel består av, till exempel kan en "Ostsmörgås" vara indelad i delkomponenterna bröd, smör, ost och tomat. Utöver nyckellivsmedel ingick även 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.

## 4.3 Kartläggning

För att analysproven i största möjliga mån ska representera utbudet av produkter i landet gjordes en kartläggning av utbudet på marknaden. Utifrån försäljningsstatistik (A.C. Nielsen Market trends 2019 och GFK 2019) och butiksbesök gjordes en bedömning av vilka produkter som skulle ingå i analysprovet baserat på vissa specifika kriterier. Besöken gjordes i butiker från de fyra kedjor som hade störst marknadsandelar i Sverige 2019: ICA, Coop, Axfood och Bergendahls. Totalt stod dessa kedjor för 93 % av marknaden enligt Dagligvarukartan 2019 (DLF, 2019). I butikerna gjordes en uppskattning över hyllandelar för de aktuella livsmedelsgrupperna följt av en poängsättning. Den produkt som hade flest hyllandelar fick 10 poäng följt av den som hade näst flest hyllandelar som fick 9 poäng och så vidare. Poängen viktades därefter utifrån respektive butikskedjas marknadsandel (poäng x marknadsandel). Slutligen gjordes en individuell bedömning för varje livsmedelsgrupp. Genom att väga samman försäljningsstatistiken, hyllandelspoäng och den individuella bedömningen beslutades vilka produkter som skulle ingå i respektive analysprov.

## 4.4 Provantal

Näringsvärden kan skilja sig åt mellan olika produkter och mellan olika batcher för samma produkt. Därför vill man att olika produkter och flera batcher för samma produkt ska ingå i analysprovet. Om liknande analyser har gjorts tidigare kan man använda sig av skillnader i dessa analyser för att räkna fram det optimala antalet inköpsprover. Detta görs genom en formel (Proctor, 1998). Då inga tidigare jämförelser fanns för detta projekts prover kunde beräkningen inte göras. Målet var minst tio inköpsprover men till följd av Covid-19 och förutsättningarna som rådde fick det bli så många inköpsprover som var möjligt. Fördelningen mellan produkterna inom respektive analysprov utgick från resultatet i kartläggningen.

## 4.5 Inköp

Till följd av Covid-19 pandemin köptes merparten av produkterna in via nätbutiker och antalet restauranger som besöktes för inköp av snabbmat begränsades. För att öka chanserna till att få olika batcher beställdes produkter från fyra olika nätbutiker: Coop, Willys, Citygross

och ICA. Kompletterande besök gjordes i butik med fokus på att hitta fler batcher för de produkter som endast hade en eller två olika batcher. Så många olika batcher som var möjligt handlades in under de kompletterande besöken och minst den mängd som krävdes för analyserna (1500 g). Sushiris köptes in från sju olika restauranger och pizza och kebabkött från åtta olika restauranger. Inköpen gjordes mellan december 2020 och februari 2021 i Uppsala och Norrtälje.

## 4.6 Provhantering

Livsmedlen förvarades i, för livsmedlet, lämplig temperatur fram till ankomst till Livsmedelsverket. Vid ankomst registrerades de och fick individuella journalnummer, vilket gör det möjligt att spåra vilka livsmedel som ingår i varje prov. Livsmedlens förpackningar, innehållsförteckningar och näringsvärdesdeklarationer fotograferades. Därefter förvarades livsmedlen mörkt och i, för livsmedlet, lämplig temperatur 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 som syre, temperatur och synligt ljus av vissa våglängder. Vattenlösliga vitaminer, tokoferoler, sockerarter och karotenoider är exempel på näringsämnen som är oxidations- och/eller ljuskänsliga. Kylvaror och frysta produkter förvarades i sina inköpsförpackningar i -20 °C medan torrvaror förvarades i sina inköpsförpackningar i rumstemperatur. Färska varor som bröd vägdes upp och frystes in i -20 °C, om möjligt i sina inköpsförpackningar och annars förpackades de om till fryspåsar. Pizza, kebabkött och sushiris förvarades i kylskåp i 4 °C fram till provberedning.

## 4.7 Provberedning

Samtliga prover analyserades och bereddes i rum försett med UV-filter för att förhindra nedbrytning av ljuskänsliga näringsämnen. Varje produkt och batch hanterades separat och redskapen rengjordes mellan varje produkt och batch. Endast ätlig del av livsmedlet ingick i analysprovet. Beroende på vilket prov det var skiljde sig provberedningen åt.

Nudlar, bulgur, pizzadeg, croissanter och kanelbullar som behövde tillagas gjordes så enligt de instruktioner som fanns på respektive förpackning. Vid ett tidsspann på till exempel 8-10 min valdes tiden mittemellan, 9 min. Livsmedlen vägdes före och efter tillagning och detaljer finns sparade i specifika tillagningsprotokoll. För bulgur tillagades fyra portioner för varje produkt och batch och joderat salt användes. Bulgur som kokats hällades efter tillagning över i en rostfri skål där det fick stå tills det svalnat. För äggnudlar tillagades en hel förpackning för

varje produkt och batch och inget salt tillsattes. Efter tillagning sköljdes äggnudlarna av i durkslag i 30 sekunder under kallt vatten varpå de fick stå och rinna av i 5 minuter.

Endast ätlig del av livsmedlet togs med för analys. Proverna finfördelades och blandades väl. En homogenisator, Tecator 1094 homogenizer, användes för att homogenisera produkter som var fasta eller innehöll fasta bitar. Produkter i pulverform blandades väl med sked. Efter homogenisering delades proverna upp på olika burkar beroende på typ av analys. För metallanalyser användes syradiskade plastburkar.

Bulgur och nudlar homogeniserades i direkt anslutning till tillagning medan alla frysta produkter togs fram och fick tina i kylskåp över natten. Bröd, bullar och pizzadeg skars upp i tunna skivor och fick ligga på smörgåspapper och torka i två dygn. Vikt noterades före och efter torkning. I lussebullar plockades eventuella russin bort före torkning och vikten för russinen noterades. Skillnaden i vikt före frysning och efter torkning räknades ut och användes för beräkning av mängden som skulle ingå i provet samt vid omräkning av analysresultat från torrvara till färskvara.

## 4.8 Poolning

Hur mycket av varje produkt som skulle ingå i respektive analysprov beräknades utifrån kartläggningen med eventuell korrigering för faktisk inhandlad mängd. Fördelningen av produkter i livsmedelsproverna visas i Tabell 1. Vetenskapliga namn och FoodEx2-kodningar för livsmedlen i projektet finns presenterade i Bilaga 1.

Tabell 1. Fördelning i livsmedelsprov.

Livsmedelsprov <sup>1</sup>	Produkt	Procentuell andel
Bröd fröbröd fullkorn vete råg	Fazer, Frökusar	100
Bröd vitt fibrer 3,5%	Polarbröd, Vetekaka	100
Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	Skogaholm, Skogaholmslimpan	50
	Pågen, Pågenlimpan	50
Hamburgerbröd	Korvbrödsbagaren, Klassiska hamburgerbröd	56
	Pågen, Färska hamburgerbröd	44
Hamburgerbröd grovt	Korvbrödsbagaren, Fiberrika hamburgerbröd	100
Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	Pågen, Lingongrova	77
	Skogaholm, Varsågod	23
Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	Pågen, Jättefranska	34
	Skogaholm, Originalrost	34
	Pågen, Rosta	32
Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	Polarbröd, Rågkaka	100
Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	ICA, Butiksbakade kanelbullar	41
	Willys, Butiksbakade kanelbullar	14
	Coop, Butiksbakade kanelbullar	14
	Pågen, Giffjar	13
	Findus, Svenska kanelbullar frysta	12
	Citygross, Butiksbakad kanelnäcka	6
Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	ICA, Butiksbakade lussekatter	43
	Willys, Butiksbakade lussekatter	14
	Coop, Butiksbakade lussekatter	14
	Skogaholms, lussekatter	12
	Pågen, Små lussekatter	11
	Citygross, Butiksbakade lussekatter	6

Livsmedelsprov <sup>1</sup>	Produkt	Procentuell andel
Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	Eldorado, Sockerkaka	17
	Eldorado, Mjuk pepparkaka	17
	ICA Basic, Sockerkaka	17
	ICA Basic, Mjuk pepparkaka	17
	Coop, Sockerkaka	16
	Coop, Mjuk pepparkaka	16
Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysva el. butiksbakad	ICA, Butiksbakad croissant	42
	Coop, Croissant fryst	15
	Willys, Butiksbakad croissant	13
	Danerolls, Croissant deg	8
	Hatting, Croissant frysta	8
	Picard, Croissant frysta	8
	Citygross, Butiksbakad croissant	6
Pepparkaksdeg kylvara	Nyåkers, Pepparkaksdeg	50
	Skogaholm, Pepparkaksdeg	50
Kex bokstavskex fullkorn	Brago, Bokstavskex	100
Kex smörgåsrån	Göteborgskex, Smörgåsrån	100
Majskaka smaksatt ost	Friggs, Majskakor ost	34
	Coop, Majskakor ost	33
	ICA, Majskakor ost	33
Linskaka smaksatt	Friggs, Linskakor ost	40
	Friggs, Linskakor pizza	30
	Risenta, Linskakor havssalt	30
Frukostflingor granola m. frukt nötter	Paulúns, Granola hasselnötter & dadlar	60
	Axa, Granola Simply great hazelnut & cashew	10

Livsmedelsprov <sup>1</sup>	Produkt	Procentuell andel
	Renée Voltaire, Crunchy granola hazelnut & raisin	10
	ICA, Knaprig granola fikon & hasselnötter	10
	Coop, Granola hasselnöt & jordgubb	10
Frukostflingor granola m. kakao hallon	Paulúns, Granola kakao & hallon	100
Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	Honey monster, Kalaspuffar	100
Frukostflingor majs m. socker berikad	Kelloggs, Frosties	100
Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	Nestlé, Cheerios	50
	Quaker, Havrefras	50
Frukostflingor vete puffat m. choklad	Nestlé, Nesquik choklad	100
Frukostflingor majs typ cornflakes	Kelloggs, Cornflakes	100
Pommes frites smaksatta frysvara	Lamb Weston, Pommes frites twister fries	33
	Lamb Weston, Pommes frites waffle fries	33
	Coop, Räfflade pommes	17
	Coop, Skruvade pommes	17
Pommes frites klyftpotatis frysvara	Felix, Pommes frites	25
	Felix, Pommes strips	25
	Felix, Pommes chateau	25
	Felix, Pommes criss cuts	25
Potatisgratäng kylvara	Peka	30
	ICA	28
	Outinen	20
	Garant	10
	Coop	8
	Favorit	4
Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	Wasa, Ströbröd	100

Livsmedelsprov <sup>1</sup>	Produkt	Procentuell andel
Mjölblandning rågsikt	Kungsörnen, Rågsikt	33
	Saltå Kvarn, Rågsikt	33
	ICA, Rågsikt	33
Nudlar äggnudlar kokta u. salt	Santa Maria, Egg noodles	100
Bulgur kokt	ICA, Bulgur	33
	Sevan, Bulgur	33
	Saltå Kvarn, Bulgur	33
Ris sushiris kokt	Hinode Sushi	15
	Saluhallen	15
	Ayakos	14
	Mikaku	14
	Sushi Yama	14
	Aikin	14
	AI	14
Majsmjöl gult u. groddar	Risenta, Majsmjöl	100
Rismål u. sylt	Risifrutti, Jordgubb	55
	Risifrutti, Hallon	45
Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	Risifrutti utan tillsatt socker, Jordgubb	50
	Risifrutti utan tillsatt socker, Hallon/passion	50
Pizzadeg tillagad kylvara	Pop bakery, Pizzadeg original	48
	ICA, Pizzadeg	43
	Coop, Extra stor pizzadeg	9
Pizza m. tomatsås ost restaurang	Pizza och Curry, Margherita	13
	Amore, Margherita	13
	Durango, Margherita	13

Livsmedelsprov <sup>1</sup>	Produkt	Procentuell andel
	La Piazza, Margherita	13
	Palermo, Margherita	12
	Trappan, Margherita	12
	Arom, Margherita	12
	Måltid, Margherita	12
Kebabkött restaurang	Pizza och Curry, Kebab	14
	Amore, Kebab	7
	Durango, Kebab	14
	La Piazza, Kebab	13
	Palermo, Kebab	13
	Trappan, Kebab	13
	Arom, Kebab	13
	Måltid, Kebab	13

<sup>1</sup>Ett livsmedelsprov kan bestå av flera analysprover.



## 5. Vikt och viktförändring

Viktförändringsförsök gjordes i samband med tillagning för äggnudlar, bulgur och pizzadeg eftersom det saknas relevanta data på hur dessa typer av livsmedel förlorar alternativt tar upp vätska vid tillagning. Ytterligare detaljer kring försöken och viktförändringsfaktorer finns i Bilaga 2.

## 6. Analyser

I de flesta livsmedlen analyserades 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 fiber inte förekomma i rena fetter.

Externa analyser utfördes av ett ackrediterat laboratorium: aska, totalfett, kolesterol, kväve, vatten, stärkelse, mono- och disackarider, laktos, fiber, alkohol, fosfor, jod, kalcium, kalium, magnesium, natrium och selen. Vissa av näringsämnena/komponenterna beräknas baserat på analyserade värden, se Bilaga 3.

Övriga näringsämnen analyserades internt av Livsmedelsverkets kemiavdelning. Utförligare beskrivning av de interna metoderna finns att läsa i Bilaga 4 och på Livsmedelsverkets hemsida under sektionen Livsmedelsdatabasen.

Alla analysresultat finns redovisade i Bilaga 5.

## 7. Kvalitetskontroller av data

Om livsmedlet har analyserats tidigare jämförs de nya analysresultaten mot de äldre. Om livsmedlet är nytt kontrolleras värdena mot ett likvärdigt livsmedel. I första hand används livsmedel i vår egen databas och i andra hand andra databaser och vetenskapliga artiklar. Analysresultaten jämförs också mot det deklarerade näringsinnehållet utifrån produktinformation på de produkter som ingått i analysen. Samma kontroll görs för kolhydrater som beräknas som rest genom formeln:

**100 - (vatten + aska + protein + fett + fiber + alkohol)**

Skillnader som är större än EU-kommissionens vägledning (European Commission, 2012) vad gäller toleransnivåer om hur mycket ett värde får avvika från produktinformation undersöks vidare och analyseras vid behov om.

Askhalten kontrolleras genom att ta aska-natrium. Då natrium ingår i aska ska värdet aldrig vara under 0 och eventuella avvikelser undersöks vidare.

En kontroll av makronäringsämnen görs genom formeln:

**100 - (vatten + aska + fett + protein + stärkelse + fiber + glukos + fruktos + laktos + maltos + galaktos + alkohol)**

Värden som är större än 3 eller mindre än minus 3 undersöks vidare. Ibland är det ok att värden ligger utanför dessa gränser, vilket kan vara fallet om värdena är inom mätosäkerheten för respektive analysmetod men har slagit åt samma håll för flera analyser.

Innan publicering kontrolleras all övrig data kopplad till respektive livsmedel, såsom namn, FoodEx2 och Languag-klassificering, utifrån interna riktlinjer. Utöver ovanstående kontroller sker även kontroller under själva analyserna, vilket framgår av respektive analysmetod och ackreditering.

## 8. Referenser

- AMCOFF, E. 2012. *Riksmaten-vuxna 2010-11: Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Livsmedelsverket.
- DLF, D. 2019. *Dagligvarukartan 2019*. HUI Research
- EUROPEAN COMMISSION 2012. *Guidance document tolerances: simplified summary table*. [https://food.ec.europa.eu/system/files/2016-10/labelling\\_nutrition-vitamins\\_minerals\\_guidance\\_tolerances\\_summary\\_table\\_012013\\_en.pdf](https://food.ec.europa.eu/system/files/2016-10/labelling_nutrition-vitamins_minerals_guidance_tolerances_summary_table_012013_en.pdf) [2023-08-29].
- 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.
- KALL, M. A. 2003. *Determination of total vitamin B6 in foods by isocratic HPLC: a comparison with microbiological analysis*. *Food Chemistry* 82 315–327.
- PETRELIUS SIPINEN, J. 2020. *Nyckellivsmedel i Riksmaten ungdom 2016-17. Underlag för planering av Livsmedelsdatabasens analysprojekt*. Uppsala, Sverige: Livsmedelsverket
- PROCTOR, A., MEULLENET, J.F. 1998. *Sampling and sample preparation*. , Gaithersburg, Maryland, USA, Aspen publishers.
- 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.
- WARENSJÖ LEMMING, E. E. A. 2018. *Riksmaten ungdom 2016-17: Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige*. Uppsala, Sverige: Livsmedelsverket.

# 9. Bilagor

Bilaga 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2-kod

Bilaga 2. Viktförändringsfaktorer

Bilaga 3. Beräkningar och omräkningsfaktorer

Bilaga 4. Analysmetoder

Bilaga 5. Analysresultat

## Bilaga 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2-kod

Tabell 1. Vetenskapligt namn och FoodEx2-kod för analyserade livsmedel.

Livsmedels-nummer	Livsmedelsnamn	Vetenskapligt namn	Foodex2-kod
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%		A007A#F04.A006F\$F04.A006B\$F10.A077J\$F10.A0CJK
202	Bröd vitt fibrer 3,5%		A004Y#F26.A07XD
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad		A0F4Q#F04.A032H\$F27.A001M\$F04.A033J\$F10.A077J\$F10.A0F6C
727	Frukostflingor majs m. socker berikad		A00DD#F04.A0BY6\$F10.A0F6C\$F10.A077J
830	Bulgur kokt	Triticum aestivum L.	A004G#F28.A07GL\$F10.A0CJK
1633	Kex smörgåsrån		A0BYR#F20.A0F1K
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka		A00AQ#F04.A019T\$F04.A036V\$F10.A077J
1933	Majsmjöl gult u. groddar	Zea mays L.	A002Q#F20.A0CQT
2294	Kebabkött restaurang		A03VV#F04.A042P\$F04.A00HC\$F04.A0EzM
2658	Potatisgratäng kylvara		A03VF#F28.A07KP\$F04.A02ML\$F04.A02ST\$F10.A0CJK
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras		A00DN
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska		A004Y#F04.A042P\$F04.A032H\$F04.A033Z\$F04.A036V
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%		A005P
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa		A004Y
3818	Hamburgerbröd		A0BB2#F04.A015K\$F04.A042P\$F10.A077J
3825	Hamburgerbröd grovt		A0BB2#F10.A06HR\$F04.A042P\$F04.A003X\$F04.A003B\$F04.A004P\$F10.A077J
6576	Mjölblandning rågsikt		A004S
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka		A005P#F04.A042P\$F04.A032H\$F04.A033Z\$F04.A036V
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysva el. butiksbakad		A00BL#F04.A019V
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg		A005N#F04.A015G\$F04.A015L\$F04.A042P\$F08.A033Z
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang		A03ZP

Livsmedels -nummer	Livsmedelsnamn	Vetenskapligt namn	Foodex2-kod
6761	Pizzadeg tillagad kylvara		A008J#F28.A07GX
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad		A0F4Q#F04.A03HG\$F08.A032J\$F08.A033Z\$F10.A077J\$F10.A0CJK
6764	Frukostflingor granola m. frukt nötter		A00EJ#F04.A0EZH\$F04.A036N\$F04.A01MA
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon		A00EJ#F04.A01EP\$F04.A01MF\$F04.A0DYD\$F04.A0CZM\$F04.A036V
6766	Majskaka smaksatt ost		A006L#F04.A16FE\$F10.A077J
6767	Linskaka smaksatt		A006H#F04.A002Q\$F04.A04KT\$F04.A013Q\$F10.A077J
6768	Kex bokstavskex fullkorn		A00AA
6769	Pepparkaksdeg kylvara		A009Q#F04.A036N\$F10.A077J
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad		A00BM#F10.A077J
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad		A00BL#F04.A001M\$F04.A01AR\$F04.A032J\$F10.A077J
6780	Pommes frites smaksatta frysvara		A0BYV#F28.A07KQ\$F04.A0EZM\$F10.A077J\$F10.A0CJK
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes		A00DD
6782	Ris sushiris kokt		A040Z#F04.A044L\$F04.A032J
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt		A007R#F28.A07GL\$F04.A001N\$F04.A001P\$F04.A031G\$F10.A0CJK
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara		A0BYV#F28.A07KQ\$F04.A036V\$F08.A032V\$F07.A070V\$F10.A077J
6855	Rismål u. sylt		A041E#F07.A06ZX
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel		A041E#F08.A046Y\$F07.A06ZV

## Bilaga 2. Viktförändringsfaktorer

Tabell 1. Tillagningsmetod och viktförändringsfaktorer. Beräknade värden avrundade.

Livsmedel	Genomsnittlig vikt rå (g)	Tillagningsmetod	Genomsnittlig vikt tillagad (g)	Viktförändrings faktor
Bulgur	281	Fick sjuda under lock i 8-10 min eller blötlades i 30 min varpå överbliven vätska häldes av.	782	2,79
Äggnudlar	214	Kokades 5 min utan lock. Hälldes över i durkslag och sköljdes under rinnande kallt vatten i 30 s innan det fick rinna av i 5 min.	625	2,93
Pizzadeg	471	Tillagades i ugn på 200-225 grader i 15-17,5 min.	355	0,75



## Bilaga 3. Beräkningar och omräkningsfaktorer

Tabell 1. Beräkning av näringsvärden.

Näringsvärde	Formler som använts vid beräkningar
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), se Tabell 2 nedan. <sup>2</sup>Faktor för beräkning av andelen fettsyror av totalfett, se Tabell 2.

Tabell 2. Omräkningsfaktorer för protein och fett.

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Protein <sup>1</sup>	Fett <sup>2</sup>
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	5,70	0,956
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	5,70	0,956
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	5,83	0,956
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	6,25	0,860
830	Bulgur kokt	5,70	0,670
1633	Kex smörgåsrån	5,70	0,942
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	5,70	0,956
1933	Majsmjöl gult u. groddar	6,25	0,860
2294	Kebabkött restaurang	6,25	0,953
2658	Potatisgratäng kylvara	6,38	0,945
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	5,83	0,940
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	5,70	0,956
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	5,70	0,956
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	5,70	0,956
3818	Hamburgerbröd	5,70	0,956
3825	Hamburgerbröd grovt	5,70	0,956
6576	Mjölblandning rågsikt	5,70	0,670
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	5,70	0,956
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	5,83	0,956
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	5,70	0,956
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	6,38	0,956
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	5,70	0,956
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	5,83	0,720
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	6,25	0,956

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Protein <sup>1</sup>	Fett <sup>2</sup>
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	6,25	0,956
6766	Majskaka smaksatt ost	6,25	0,956
6767	Linskaka smaksatt	6,25	0,956
6768	Kex bokstavskek fullkorn	5,83	0,956
6769	Pepparkaksdeg kylvara	5,70	0,956
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	5,70	0,956
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	5,70	0,956
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	6,25	0,956
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	6,25	0,860
6782	Ris sushiris kokt	5,95	0,850
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	5,70	0,670
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	6,25	0,956
6855	Rismål u. sylt	6,38	0,945
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	6,38	0,945

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

## Bilaga 4. Analyismetoder

Tabell 1. Analyismetoder samt deras kvantifieringsgränser och mätosäkerheter.

Ämne	Analysmetod	Referens	Kvantifieringsgräns torrt/vått prov	Mätområde	Mätosäkerhet
all-trans-retinol	HPLC-UV	SLV-m049-f	12 µg/100 g		10 % (> 30µg/100 g) 18 % (6-30 µg/100 g)
Aska	Gravimetri	NMKL 173, externt laboratorium	0,1 g/100 g		10 %
Bly	ICP-MS	SLV-m196-f	0,64/0,13 µg/100 g	0,09-250 µg/100 g	28 %
Fiber	Enzymatisk, gravimetrisk	AOAC 2009.01	0,5 g/100 g		
Fett	NMR	NMKL 160 mod., externt laboratorium	0,1 g/100 g		10 %
Fettsyror	GC-FID	SLV-m062-f	0,1 % fettsyrahalt		33 % för fettsyrahalt ≤ 0,5 % 6,5 % för fettsyrahalt 0,5-6 % 2,4 % för fettsyrahalt > 6 % 10 % för totalhalt transfettsyra
Folat	Mikrobiologisk metod, <i>Lactobacillus casei</i>	SLV-m059-f3	0,6 µg/100 g		23 %
Fosfor	ICP-AES	DIN EN ISO 17294, externt laboratorium	2,5 mg/100 g		
Jod	ICP-MS	ICP-MS, externt laboratorium	0,001 mg/100 g		
Järn	ICP-MS	SLV-m196-f	0,087/0,017 mg/100 g	0,0053-29,9 mg/100 g	16 %
Kadmium	ICP-MS	SLV-m196-f	0,61/0,12 µg/100 g	0,04-0,09 µg/100 g	26 %
Kalcium	ICP-AES	DIN EN ISO 17294, externt laboratorium	1,2 mg/100 g		
Kalium	ICP-AES	DIN EN ISO 17294, externt laboratorium	5 mg/100 g		
Karotenoider	HPLC-DAD	SLV-m138-f	5 µg/100 g		12 % (> 40 µg/100 g), trans-lykopen 14 % 18 % (5-40 µg/100 g), trans-lykopen 22 %
Kobolt	ICP-MS	SLV-m042-f	0,61/0,12 µg/100 g	0,04-18 µg/100 g	18 % (> 80 µg/100 g) 28 % (20-80 µg/100 g)
Kolesterol	Gaskromatografi	§64 LFGB L 18.00-17 [DE Food], externt laboratorium	0,001 mg/100 g		

Ämne	Analysmetod	Referens	Kvantifieringsgräns torrt/vått prov	Mätområde	Mätosäkerhet
Koppar	ICP-MS	SLV-m196-f	0,0112/0,0022 mg/100 g	0,00067-16 mg/100 g	33 %
Kväve	Kjeldahl	NMKL 6:2003	0,05 g/100 g		10 %
Magnesium	ICP-AES	DIN EN ISO 17294, externt laboratorium	1,3 mg/100g		
Mangan	ICP-MS	SLV-m196-f	0,0061/0,0012 mg/100 g	0,00037-9,7 mg/100 g	15 %
Molybden	ICP-MS	SLV-m196-f	1,2/0,24 µg/100 g	0,08-350 µg/100 g	21 %
Natrium	ICP-AES	DIN EN ISO 17294, externt laboratorium	3,7 mg/100 g		
Niacin	Mikrobiologisk metod, <i>Lactobacillus plantarum</i>	SLV-m059-f2	0,05 mg/100 g		
Riboflavin	HPLC-FLD	SLV-m058-f	0,029 mg/100 g		14 %
Selen	ICP-MS	ICP-MS, externt laboratorium	0,0002 mg/100 g		
Sockerarter	Gas-vätske kromatografi	AOAC 982.14, mod., extern laboratorium	0,04 g/100 g		15 % (glukos, fruktos, maltos) 25 % (galaktos) 30 % (sackaros)
Stärkelse	Polarimetri	Intern metod, externt laboratorium	1 g/100 g		15 % (≥ 5 g/100 g) 25 % (<5 g/100 g)
Tiamin	HPLC-FLD	SLV-m058-f	0,004 mg/100 g		23 %
Tokoferoler	HPLC-FLD	SLV-m049-f	0,04 mg/100 g		10 % (> 0,2 mg/100 g) 18 % (0,04-0,2 mg/100 g)
Tokotrienoler	HPLC-FLD	SLV-m049-f	0,04 mg/100 g		10 % (> 0,2 mg/100 g) 18 % (0,04-0,2 mg/100 g)
Vatten	Gravimetri	NMKL 23, externt laboratorium	0,1 g/100 g		10 %
Vitamin B <sub>12</sub>	Mikrobiologisk metod, <i>Lactobacillus delbrueckii</i>	SLV-m059-f4	0,12 µg/100 g		24 %
Vitamin B <sub>6</sub>	HPLC-FLD	SLV-m123-f	0,1 mg/100 g		10 %
Vitamin C	HPLC-UV	Food Chemistry, 94 (2006) 626-631, Externt laboratorium	0,5 mg/100 g		
Vitamin D	HPLC-UV	SLV-m061-f	0,3 µg/100 g		7 % (> 1 µg/100 g) 14 % (0,3-1 µg/100 g)

Ämne	Analysmetod	Referens	Kvantifieringsgräns torrt/vått prov	Mätområde	Mätosäkerhet
Vitamin K	HPLC-FLD	SLV-m057-f	1 µg/100 g		8 % (> 8 µg/100 g) 16 % (1-8 µg/100 g)
Zink	ICP-MS	SLV-m196-f	0,103/0,021 mg/100 g		12 %

## **Beskrivning av interna metoder använda vid Livsmedelsverket**

### **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 ingående metylestrar av fettsyror bestäms med gaskromatografi. Ackrediterad metod (SWEDAC).

### **Trans-retinol** SLV-m049-f

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

### **Karotenoider** SLV-m042-f och SLV-m138-f

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

### **Vitamin D<sub>3</sub>** SLV-m061-f

Provet hydrolyseras i basisk miljö efter tillsats av intern standard, och extraheras därefter med n-heptan. Detektion sker med HPLC-UV. Ackrediterad metod (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 (Sølve 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>12</sub>**

SLV-m059-f4

Totalhalt av vitamin B<sub>12</sub> bestäms genom att turbidimetriskt mäta tillväxten av mjölksyrabakterien *Lactobacillus leichmanni*. EN14131. AACC 86-47. 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 mikrovågssuppslutning i salpetersyra och saltsyra vid 200°C. Efter spädning med vatten analyseras provlösningarna med ICP-MS (Inductively Coupled Plasma-Mass Spectrometry). Instrumentet använder en kollisionscell med helium för att minimera eventuella polyatomära interferenser. Metoden baseras på EN 15763:2009 och är ackrediterad (SWEDAC).

## Bilaga 5. Analysresultat

Tabell 1. Analysresultat för makronäringsämnen per 100 g ätlig del. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

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)
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	1681	402	65,6	8,6	10,3	1,8	9,1	4,4	0 <sup>2</sup>	2,0
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	1189	284	46,0	6,4	8,0	1,4	4,3	34,0	0 <sup>2</sup>	1,2
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	1623	388	76,9	3,0	8,3	1,4	7,9	3,0	0 <sup>2</sup>	0,9
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	1599	382	86,4	0,9	4,3	0,7	3,1	4,3	0 <sup>2</sup>	1
830	Bulgur kokt	541	129	23,1	1,2	4,3	0,8	4,0	66,8	0 <sup>2</sup>	0,6
1633	Kex smörgåsrån	1672	400	75,8	4,9	8,8	1,5	6,7	2,4	0 <sup>2</sup>	1,5
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	1565	374	56,0	14,1	3,9	0,7	3,2	21,4	0 <sup>2</sup>	1,4
1933	Majsmjöl gult u. groddar	1482	354	71,5	3,4	6,0	1,0	4,7	13,6	0 <sup>2</sup>	0,8
2294	Kebabkött restaurang	1264	302	4,9	22,9	18,7	3,0	1,9	48,4	0 <sup>2</sup>	3,2
2658	Potatisgratäng kylvara	481	115	10,5	6,8	2,0	0,3	1,9	77,1	0 <sup>2</sup>	1,7
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	1610	385	61,8	6,9	12,0	2,1	12,6	3,7	0 <sup>2</sup>	3,1
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	1044	249	44,0	3,0	8,6	1,5	4,8	38,2	0 <sup>2</sup>	1,5
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	1070	256	42,6	4,1	7,4	1,3	8,8	35,7	0 <sup>2</sup>	1,4
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	1091	261	47,7	2,8	7,5	1,3	6,3	34,3	0 <sup>2</sup>	1,3
3818	Hamburgerbröd	1213	290	47,0	6,8	8,0	1,4	3,5	33,5	0 <sup>2</sup>	1,1
3825	Hamburgerbröd grovt	1102	263	43,0	5,0	7,5	1,3	7,3	35,6	0 <sup>2</sup>	1,6
6576	Mjölblandning rågsikt	1489	356	71,8	1,4	8,6	1,5	8,8	8,7	0 <sup>2</sup>	0,6
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	1106	264	48,9	2,7	7,3	1,3	6,5	32,9	0 <sup>2</sup>	1,7
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	1443	345	51,7	11,3	6,7	1,2	4,1	25,4	0 <sup>2</sup>	0,9
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	1130	270	41,0	5,9	8,7	1,5	8,2	34,3	0 <sup>2</sup>	1,9
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	1372	328	22,9	18,2	16,5	2,6	3,7	36	0 <sup>2</sup>	2,8



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)
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	1400	335	60,8	4,7	9,5	1,7	3,8	18,6	0,01	2,7
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	1598	382	73,1	3,4	8,4	1,5	10,5	2,7	0 <sup>2</sup>	1,9
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	1827	436	46,0	19,5	11,4	1,8	16,2	5,1	0 <sup>2</sup>	1,9
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	1709	408	47,8	15,8	8,8	1,4	20,3	5,4	0 <sup>2</sup>	1,9
6766	Majskaka smaksatt ost	1865	446	70,5	14,3	6,8	1,1	2,8	3,8	0 <sup>2</sup>	1,9
6767	Linskaka smaksatt	1750	418	58,7	11,6	15,9	2,5	6,6	4,6	0 <sup>2</sup>	2,6
6768	Kex bokstavskex fullkorn	1715	410	62,3	11,2	7,5	1,3	14,2	3,3	0 <sup>2</sup>	1,5
6769	Pepparkaksdeg kylvara	1603	383	58,8	13,4	4,6	0,8	3,7	17,6	0 <sup>2</sup>	2,0
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	1420	339	34,5	18,4	7,4	1,3	3,4	35,0	0 <sup>2</sup>	1,3
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	1332	318	51,1	8,3	7,7	1,3	3,4	28,7	0 <sup>2</sup>	0,9
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	705	168	21,1	7,3	2,6	0,4	4,0	63,4	0 <sup>2</sup>	1,6
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	1572	376	80,0	1,2	7,0	1,1	6,1	4,4	0 <sup>2</sup>	1,3
6782	Ris sushiris kokt	723	173	38,3	0,4	2,8	0,5	1,2	56,5	0 <sup>2</sup>	0,8
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	506	121	22,8	0,8	4,2	0,7	2,3	69,6	0 <sup>2</sup>	0,3
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	659	158	22,3	5,6	2,4	0,4	3,9	64,9	0 <sup>2</sup>	0,9
6855	Rismål u. sylt	495	118	16,7	4,1	3,6	0,6	0	75	0 <sup>2</sup>	0,7
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	418	100	12,1	4,0	3,9	0,6	0	79,3	0 <sup>2</sup>	0,7

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

Tabell 2. Analysresultat för kolhydrater per 100 g ätlig del. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Glukos (g)	Fruktos (g)	Sackaros (g)	Maltos (g)	Laktos (g)	Galaktos (g)	Stärkelse (g)
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	0,7	1,7	0,1	2,2	0 <sup>1</sup>	0	60,6
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	2,1	2,8	0	1,1	0 <sup>1</sup>	0	42,1
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	5,4	3,6	18,4	1	0 <sup>1</sup>	0	41,8
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	1,0	0,9	33,4	0,6	0 <sup>1</sup>	0	49,3
830	Bulgur kokt	0,1	0,04	0,1	0,04	0 <sup>1</sup>	0	23,5
1633	Kex smörgåsrån	0,1	0,1	0,4	1,0	0 <sup>1</sup>	0	73,1
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	0,9	0,8	29,6	0,6	2,6	0,1	21,3
1933	Majsmjöl gult u. groddar	0,2	0,2	0,8	0	0 <sup>1</sup>	0	69,9
2294	Kebabkött restaurang	0,3	0,1	0,1	0,1	0 <sup>1</sup>	0	5
2658	Potatisgratäng kylvara	0,5	0,4	0,4	0	0,4	0	9,3
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	0,2	0,2	8,4	0,2	0 <sup>1</sup>	0	53,5
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	0,3	0,7	0	3,4	0 <sup>1</sup>	0	40,1
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	3,4	3,8	0	3,9	0 <sup>1</sup>	0	32,8
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	4,3	5,0	0	3,3	0 <sup>1</sup>	0	36,1
3818	Hamburgerbröd	1,9	2,5	0,1	3,2	0 <sup>1</sup>	0	39,9
3825	Hamburgerbröd grovt	1,2	2,0	0	1,9	0 <sup>1</sup>	0	38,9
6576	Mjölblandning rågsikt	0	0,1	0,5	0	0 <sup>1</sup>	0	69,2
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	3,9	4,2	0	1,0	0 <sup>1</sup>	0	41,2
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysva el. butiksbakad	3,9	4,6	8,2	1,8	0,1	0	32,8
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	0,8	1,4	0,1	3,4	0 <sup>1</sup>	0	36,1
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	0,6	0,8	0,1	1,0	0,1	0,1	22,5
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	1,5	0,6	0	2,1	0 <sup>1</sup>	0	54,0
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	0,2	0,1	20,5	0,8	0 <sup>1</sup>	0	47,6

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Glukos (g)	Fruktos (g)	Sackaros (g)	Maltos (g)	Laktos (g)	Galaktos (g)	Stärkelse (g)
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	3,1	5,1	1,6	0,2	0 <sup>1</sup>	0	35,5
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	3,5	5,3	1,9	0	0 <sup>1</sup>	0	37,5
6766	Majskaka smaksatt ost	0,1	0,1	0,5	0	2,9	0	64,5
6767	Linskaka smaksatt	0,3	0,1	1,0	0	1,9	0	53,8
6768	Kex bokstavskex fullkorn	0,4	0,6	18,7	0,4	0 <sup>1</sup>	0	41,3
6769	Pepparkaksdeg kylvara	2,9	2,6	22,2	0,1	0 <sup>1</sup>	0	33,3
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	1,8	2,4	0,1	1,2	0,2	0	29,5
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	4,9	6,0	0	1,4	0,3	0	38,1
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	0,1	0	0,2	0,1	0 <sup>1</sup>	0	22,4
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	1,8	1,7	3,3	1,0	0 <sup>1</sup>	0	70
6782	Ris sushiris kokt	1,4	0,9	3,2	0,3	0 <sup>1</sup>	0	33,3
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	0	0	0,1	0,2	0 <sup>1</sup>	0	22,6
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	0,2	0	0,2	0	0 <sup>1</sup>	0	23,8
6855	Rismål u. sylt	0	0	3,9	0	3,5	0	7,3
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	0	0	0	0	3,6	0	9,3

<sup>1</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll.

Tabell 3. Analysresultat för vitamin A per 100 g ätlig del. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	all-trans-retinol (µg)	α-Karoten (µg)	β-Karoten (µg)	β-Kryptoxantin (µg)	Lykopen (µg) <sup>1</sup>	Lutein (µg) <sup>1</sup>	Zeaxantin (µg) <sup>1</sup>
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	60,7	0 <sup>3</sup>
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	56,85	0 <sup>3</sup>
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	0 <sup>2</sup>	0	0	12,1	0	54,9	9,9
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	0 <sup>2</sup>	0 <sup>3</sup>	42,9	93,1	0	151	560
830	Bulgur kokt	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	79,2	0 <sup>3</sup>
1633	Kex smörgåsrån	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	136	0 <sup>3</sup>
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0	45,1	7,5
1933	Majsmjöl gult u. groddar	0 <sup>2</sup>	7,8	30,6	66,8	0	494	324
2294	Kebabkött restaurang	48,6	0	44,8	17,9	0	10,4	13
2658	Potatisgratäng kylvara	38,7	0	17	0	0	31,3	6,2
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	63,3	29,8
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	66,49	0 <sup>3</sup>
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	42,01	5,10
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	32,50	0 <sup>3</sup>
3818	Hamburgerbröd	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	45,96	0
3825	Hamburgerbröd grovt	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	49,33	6,64
6576	Mjölblandning rågsikt	0 <sup>2</sup>	0	0 <sup>3</sup>	0	0	93,1	9
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	21,70	0
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	64,3	0	18,7	0	0	60,68	0 <sup>3</sup>
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	43,14	5,56
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	115	0 <sup>3</sup>	108	0 <sup>2</sup>	2050	44,5	5,6
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	100,72	0 <sup>3</sup>

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	all-trans-retinol (µg)	α-Karoten (µg)	β-Karoten (µg)	β-Kryptoxantin (µg)	Lykopen (µg) <sup>1</sup>	Lutein (µg) <sup>1</sup>	Zeaxantin (µg) <sup>1</sup>
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	0 <sup>2</sup>	0	12,9	12,9	0	216	90,7
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	0 <sup>2</sup>	0	23,4	0 <sup>3</sup>	21,3	78,9	36,1
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	82,5	28,8
6766	Majskaka smaksatt ost	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	70,6	98,7	0	134	445
6767	Linskaka smaksatt	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	87,6	68,5	298	248	215
6768	Kex bokstavskex fullkorn	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	54	6,2
6769	Pepparkaksdeg kylvara	0	0	11	0	0	60,1	0 <sup>3</sup>
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	176,34	0	64,54	0	0	52,73	5,48
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	11,28	0	7,95	0	0	64,04	4,37
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	0 <sup>2</sup>	0	24,9	21,2	0	47,4	36
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	0 <sup>2</sup>	5,1	77,2	140	0	216	990
6782	Ris sushiris kokt	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	0	0
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	0	0	0	0	0	51,8	0 <sup>3</sup>
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	0 <sup>2</sup>	0	0	0	0	65,3	0 <sup>3</sup>
6855	Rismål u. sylt	30,6	0	15	0	0	0	0
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	25,6	0	13,8	0	0	0	0

<sup>1</sup>Näringsämnen ingår ej i ackreditering. <sup>2</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll. <sup>3</sup>Under kvantifieringsgränsen, spår.

Tabell 4. Analysresultat för vitamin D och K per 100 g ätlig del. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

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)
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,91	0
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	6,08	0
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	0
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0
830	Bulgur kokt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	0
1633	Kex smörgåsrån	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,8	0
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	0 <sup>1</sup>	0	20	1,29
1933	Majsmjöl gult u. groddar	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	0
2294	Kebabkött restaurang	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	7,21	16,8
2658	Potatisgratäng kylvara	0 <sup>1</sup>	0	4,84	2,47
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	2,12	0
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	2,60	0
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	3,21	0
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,94	0
3818	Hamburgerbröd	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	5,52	0
3825	Hamburgerbröd grovt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	6,74	0
6576	Mjölblandning rågsikt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,1	0
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	2,64	0
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	3,77	1,46
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,58	0
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	0 <sup>1</sup>	0	6,88	3,63
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	2,01	0
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,2	0

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)
6764	Frukostflingor granola m. frukt nötter	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	1,11
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	1,2
6766	Majskaka smaksatt ost	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>2</sup>	1,54
6767	Linskaka smaksatt	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>2</sup>	1,57
6768	Kex bokstavskex fullkorn	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	2,11	0
6769	Pepparkaksdeg kylvara	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	5,49	0
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	2,03	4,65
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	4,42	0
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	1,4	0
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	0
6782	Ris sushiris kokt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	0
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	6,3	0
6855	Rismål u. sylt	0 <sup>1</sup>	0,37	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	0 <sup>1</sup>	0,39	0 <sup>2</sup>	0 <sup>2</sup>

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

Tabell 5. Analysresultat för vitamin E per 100 g ätlig del. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	α-toko-ferol (mg)	β-toko-ferol (mg)	γ-toko-ferol (mg)	δ-toko-ferol (mg)	α-toko-trienol (mg)	β-toko-trienol (mg)	γ-toko-trienol (mg)	δ-toko-trienol (mg)
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	1,54	0,34	0,25	0 <sup>1</sup>	0,17	1,58	e.a.	0
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	1,11	0,45	1,59	0,05	0,06	1,09	e.a.	0
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	1,06	0,18	0,05	0	0,20	1,5	e.a.	0
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	0 <sup>1</sup>	0	0,11	0	0,12	0	e.a.	0,05
830	Bulgur kokt	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0,06	0,69	e.a.	0
1633	Kex smörgåsrån	0,68	0,28	0,70	0,37	0,09	1,45	e.a.	0
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	4,29	1,08	5,47	0,24	0,06	0,54	e.a.	0,07
1933	Majsmjöl gult u. groddar	0,53	0,08	2,31	0,17	0,44	0	e.a.	0,11
2294	Kebabkött restaurang	1,19	0,13	0,35	0	0,08	0	e.a.	0
2658	Potatisgratäng kylvara	0,95	0,15	0,91	0,05	0 <sup>1</sup>	0	e.a.	0
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	1,5	0,24	3,49	1,75	1,34	0,60	e.a.	0
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	0,64	0,24	0,60	0	0,07	1,19	e.a.	0
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	0,76	0,30	0,62	0	0,25	1,06	e.a.	0
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	0,61	0,28	0,60	0 <sup>1</sup>	0,13	0,90	e.a.	0
3818	Hamburgerbröd	0,97	0,37	1,56	0 <sup>1</sup>	1,42	0,84	e.a.	0
3825	Hamburgerbröd grovt	1,02	0,42	1,09	0	0,19	1,71	e.a.	0
6576	Mjölblandning rågsikt	0,71	0,31	0,04	0	0,27	1,4	e.a.	0
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	0,25	0,17	0,31	0	0,06	0,65	e.a.	0
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysva el. butiksbakad	1,60	0,37	1,02	0,06	0,39	0,89	e.a.	0,63
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	2,30	0,45	0,45	0	0,11	0,95	e.a.	0
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	1,43	0,4	1,11	0 <sup>1</sup>	0,06	0,59	0 <sup>1</sup>	0
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	1,06	0,10	0,16	0	0,06	1,29	e.a.	0



Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	$\alpha$ -toko-ferol (mg)	$\beta$ -toko-ferol (mg)	$\gamma$ -toko-ferol (mg)	$\delta$ -toko-ferol (mg)	$\alpha$ -toko-trienol (mg)	$\beta$ -toko-trienol (mg)	$\gamma$ -toko-trienol (mg)	$\delta$ -toko-trienol (mg)
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	0,37	0,15	0,23	0	0,18	1,19	e.a.	0 <sup>1</sup>
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	6,36	2,78	0,58	0,12	0,96	0,13	0 <sup>1</sup>	0
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	2,52	0,75	3,4	0,27	1,07	0,32	e.a.	0
6766	Majskaka smaksatt ost	5,18	1,15	6,27	0,26	0,25	0	e.a.	0,05
6767	Linskaka smaksatt	3,75	0,78	5,35	0,20	0,08	0	e.a.	0
6768	Kex bokstavskek fullkorn	5,09	0,49	0,05	0	0,24	1,94	e.a.	0
6769	Pepparkaksdeg kylvara	1,43	0,33	0,76	0	0,70	0,94	e.a.	0,54
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0,73	0,16	0,15	0	0,12	0,74	0,12	0 <sup>1</sup>
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	1,53	0,42	1,17	0,06	0,25	1,10	e.a.	0,10
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	2,13	0,15	0,09	0	0 <sup>1</sup>	0	e.a.	0
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	0,09	0 <sup>1</sup>	0,27	0	0,24	0	e.a.	0,06
6782	Ris sushiris kokt	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0,07	0	e.a.	0
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	0,21	0,09	0 <sup>1</sup>	0	0,07	0,66	e.a.	0
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	1,17	0,23	1,3	0,09	0	0	e.a.	0
6855	Rismål u. sylt	0,12	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	e.a.	0
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	0,12	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	e.a.	0

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen, spår. e.a. näringsämne eller livsmedel ej analyserat i detta projekt.

Tabell 6. Analysresultat för vattenlösliga vitaminer per 100 g. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

Livsmedelsnummer	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)
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	0,23	0,12	1,62	0,14	0,11	0 <sup>1</sup>	74,2	0
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	0,18	0,07	0,90	0,06 <sup>2</sup>	0,05 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	41,08	0,43
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	1,23	1,26	e.a.	0,13	0,09 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	20,5	0
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0,34	0,04 <sup>2</sup>	0,03 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	6,31	0
830	Bulgur kokt	0,08	0,11	1,73	0,09 <sup>2</sup>	0,04 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	11,7	0
1633	Kex smörgåsrån	0,23	0,03	0,75	0,08 <sup>2</sup>	0,05 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	18,4	0
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	0,06	0,10	0,31	0,03 <sup>2</sup>	0,02 <sup>2</sup>	0 <sup>3</sup>	6,45	0
1933	Majsmjöl gult u. groddar	0,23	0,05	1,27	0,26	0,26	0 <sup>1</sup>	19,9	0
2294	Kebabkött restaurang	0,06	0,12	0,38	0,06 <sup>2</sup>	0,06 <sup>2</sup>	1,55	12	0
2658	Potatisgratäng kylvara	0,03	0,05	0,72	0,15	0,09 <sup>2</sup>	0,14	11,1	0,64
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	0,17	0,08	1,6	0,13	0,09 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	46,3	0
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	0,13	0,07	0,99	0,05 <sup>2</sup>	0,04 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	37,09	0
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	0,18	0,09	1,13	0,11	0,08	0 <sup>1</sup>	33,13	0
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	0,17	0,07	1,00	0,07 <sup>2</sup>	0,06 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	34,78	0,60
3818	Hamburgerbröd	0,11	0,05	0,77	0,05 <sup>2</sup>	0,05 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	28,34	0
3825	Hamburgerbröd grovt	0,18	0,09	2,10	0,11	0,08	0 <sup>1</sup>	42,37	0
6576	Mjölblandning rågsikt	0,26	0,05	0,76	0,09 <sup>2</sup>	0,07 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	28,3	1,15
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	0,18	0,05	0,87	0,07 <sup>2</sup>	0,04 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	31,04	0,68
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysva el. butiksbakad	0,12	0,07	0,72	0,04 <sup>2</sup>	0,04 <sup>2</sup>	0,11	28,60	0,49
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	0,25	0,11	2,08	0,15	0,11	0 <sup>1</sup>	53,8	0
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	0,07	0,15	3,03	0,19	0,17	0,78	20,5	0
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	0,02	0 <sup>3</sup>	0,40	0,02 <sup>2</sup>	0,02 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	7,63	0

Livsmedelsnummer	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)
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	0,16	0,07	2,03	0,13	0,07 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	27,2	0
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	0,41	0,07	1,18	0,16	0,07 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	46,2	3,12
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	0,29	0,05	0,85	0,09 <sup>2</sup>	0,07 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	34,5	2,13
6766	Majskaka smaksatt ost	0,05	0,17	0,96	0,21	0,19	0,15	21,9	1,73
6767	Linskaka smaksatt	0,19	0,19	1,3	0,27	0,14	0,2	48,3	0
6768	Kex bokstavskek fullkorn	0,16	0,06	2,01	0,1 <sup>2</sup>	0,05 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	27,3	0,81
6769	Pepparkaksdeg kylvara	0,06	0 <sup>3</sup>	0,33	0,04 <sup>2</sup>	0,03 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	6,01	0
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0,16	0,07	0,65	0,05 <sup>2</sup>	0,05 <sup>2</sup>	0 <sup>3</sup>	34,33	0
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0,16	0,07	0,90	0,05 <sup>2</sup>	0,04 <sup>2</sup>	0 <sup>3</sup>	39,49	0,57
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	0,09	0,03	1,17	0,21	0,10 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	17,6	3,6
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	0,01	0,04	0,76	0,11	0,08 <sup>2</sup>	0 <sup>1</sup>	10,4	0
6782	Ris sushiris kokt	0,01	0 <sup>3</sup>	0,13	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	1,67	0
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	0,02	0 <sup>3</sup>	0,46	0,04 <sup>2</sup>	0,02 <sup>2</sup>	0 <sup>3</sup>	6,12	0
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	0,09	0 <sup>3</sup>	0,93	0,25	0,16	0 <sup>1</sup>	21,9	2,75
6855	Rismål u. sylt	0,03	0,12	0,15	0,04 <sup>2</sup>	0,04 <sup>2</sup>	0 <sup>3</sup>	1,26	0
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	0,03	0,11	0,10	0,04 <sup>2</sup>	0,04 <sup>2</sup>	0 <sup>3</sup>	0,79	0

<sup>1</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll. <sup>2</sup>Värden mellan 0,02-0,1 ingår ej i ackrediterad metod. <sup>3</sup>Under kvantifieringsgränsen, spår. e.a. näringsämne eller livsmedel ej analyserat i detta projekt.

Tabell 7. Analysresultat för mineraler per 100 g ätlig del, del 1. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Bly (µg)	Fosfor (mg)	Jod (µg)	Järn (mg)	Kadmium (µg)	Kalcium (mg)	Kalium (mg)	Kobolt (µg)	Koppar (mg)
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	0	180	1	1,63	2,42	65	280	1,87	0,23
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	0 <sup>1</sup>	90,38	2,46	0,84	1,92	73,94	147,89	1,73	0,14
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	0	170	0	9,54	2,73	23	230	0 <sup>1</sup>	0,23
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	0	25	2	0,13	0	3,9	74	0 <sup>1</sup>	0,04
830	Bulgur kokt	0,19	72	16	0,60	0,28	12	120	0,69	0,18
1633	Kex smörgåsrån	0 <sup>1</sup>	150	2	0,97	2,72	24	230	0 <sup>1</sup>	0,15
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	0 <sup>1</sup>	140	12	0,72	1,67	52	170	0 <sup>1</sup>	0,05
1933	Majsmjöl gult u. groddar	0 <sup>1</sup>	160	0	1,57	0 <sup>1</sup>	3,8	240	0	0,12
2294	Kebabkött restaurang	1,06	240	39	2,23	0,45	30	410	0,70	0,09
2658	Potatisgratäng kylvara	0 <sup>1</sup>	61	3	0,28	0,86	29	250	0,54	0,06
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	0	440	3	4,31	2,87	58	740	2,27	0,45
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	0	80,64	2,20	0,73	2,42	43,25	131,96	0,87	0,11
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	0 <sup>1</sup>	123,55	2,32	1,16	2,19	51,74	208,49	1,13	0,15
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	0 <sup>1</sup>	91,54	2,29	0,93	2,03	22,88	175,44	1,89	0,14
3818	Hamburgerbröd	0	85,40	1,55	0,74	2,99	37,27	116,46	0,52	0,13
3825	Hamburgerbröd grovt	0	158,1	2,37	1,49	2,94	37,94	221,34	1,07	0,19
6576	Mjölblandning rågsikt	0	110	0	1,06	2,57	22	210	0 <sup>1</sup>	0,17
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	0 <sup>1</sup>	82,88	0 <sup>1</sup>	0,98	1,88	70,08	158,24	2,28	0,14
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysva el. butiksbakad	0 <sup>1</sup>	83,78	3,39	0,89	1,84	39,78	126,95	1,65	0,12
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	1,08	169,32	4,03	1,66	5,96	33,06	258,02	2,43	0,37
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	0,41	260	15	0,54	1,39	350	160	0,22	0,10
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	0 <sup>1</sup>	234,44	0,87	0,32	1,86	37,34	269,17	0 <sup>1</sup>	0,08

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Bly (µg)	Fosfor (mg)	Jod (µg)	Järn (mg)	Kadmium (µg)	Kalcium (mg)	Kalium (mg)	Kobolt (µg)	Koppar (mg)
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	1,67	200	0	5,36	3,24	34	540	23,1 <sup>3</sup>	0,42
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	0,71	330	1	3,2	5,15	60	410	3,84	0,49
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	1,07	260	2	3,36	3,87	49	450	2,76	0,31
6766	Majskaka smaksatt ost	0	150	13	0,48	0 <sup>1</sup>	47	220	0,89	0,06
6767	Linskaka smaksatt	0 <sup>1</sup>	300	12	3,44	0 <sup>1</sup>	68	550	3,81	0,38
6768	Kex bokstavskek fullkorn	0,74	170	2	1,95	3,38	23	240	0,73	0,22
6769	Pepparkaksdeg kylvara	0 <sup>1</sup>	48	6	0,60	2,04	30	120	0,73	0,08
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0	94,16	3,42	0,83	1,10	21,4	102,72	0 <sup>1</sup>	0,09
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	0	87,40	3,18	0,75	1,64	38,93	135,07	0,81	0,10
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	0,27	82	0	0,60	2,73	11	380	0,52	0,11
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	0	50	0	0,24	0	3,1	91	0	0,07
6782	Ris sushiris kokt	0 <sup>1</sup>	30	22	0,05	0,59	6	23	0 <sup>1</sup>	0,07
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	0,3	70	2	0,78	1,42	17	38	0 <sup>1</sup>	0,19
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	0 <sup>1</sup>	69	0	0,53	4,26	10	380	0,45	0,08
6855	Rismål u. sylt	0 <sup>1</sup>	86	9	0,03	0,13	90	140	0 <sup>1</sup>	0,03
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	0 <sup>1</sup>	89	11	0,03	0	96	140	0 <sup>1</sup>	0,03

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen, spår.

Tabell 8. Analysresultat för mineraler per 100 g ätlig del, del 2. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen.

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Magnesium (mg)	Mangan (mg)	Molybden (µg)	Natrium (mg)	Selen (µg)	Zink (mg)
188	Ströbröd malt hårt bröd fullkorn vete råg socker fibrer ca 5%	56	1,19	31,6	440	2	1,37
202	Bröd vitt fibrer 3,5%	23	0,46	14,21	287,56	0,82	0,75
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad	52	1,25	23,6	5	4	1,58
727	Frukostflingor majs m. socker berikad	7,4	0,04	11,2	320	2	0 <sup>1</sup>
830	Bulgur kokt	25	0,56	9,66	110	2	0,66
1633	Kex smörgåsrån	30	0,80	26,3	350	4	0,93
1678	Mjuk kaka sockerkaka pepparkaka	16	0,51	8,04	370	3	0,33
1933	Majsmjöl gult u. groddar	62	0,26	14,9	0 <sup>1</sup>	2	1,07
2294	Kebabkött restaurang	30	0,28	13,5	880	7	2,96
2658	Potatisgratäng kylvara	16	0,09	5,52	440	2	0,29
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras	130	3,96	85,3	340	8	3,3
3791	Bröd vitt fibrer ca 5% typ formfranska	19,06	0,36	13,78	417,87	2,19	0,68
3794	Bröd fullkorn vete råg fibrer ca 6%	36,29	0,84	26,02	308,88	1,54	1,03
3795	Bröd vitt fibrer ca 5% typ limpa	25,17	0,63	18,84	350,89	3,05	0,90
3818	Hamburgerbröd	22,52	0,39	14,29	302,80	1,55	0,70
3825	Hamburgerbröd grovt	58,50	1,01	20,16	339,92	1,58	1,09
6576	Mjölblandning rågsikt	32	0,75	32	0 <sup>1</sup>	2	1,03
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka	24,87	0,54	22,45	452,1	1,51	0,81
6758	Sött vetebröd kanelbulle gräddad kylvara frysva el. butiksbakad	21,16	0,79	10,07	186,19	3,39	0,68
6759	Bröd fröbröd fullkorn vete råg	62,09	0,98	23,79	419,28	1,61	1,53
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	29	0,25	12,9	600	5	1,79
6761	Pizzadeg tillagad kylvara	10,42	0,15	17,28	816,20	3,47	0,30
6763	Frukostflingor vete puffat m. choklad	85	1,94	25,3	180	2	1,54

Livsmedelsnummer	Livsmedelsnamn	Magnesium (mg)	Mangan (mg)	Molybden (µg)	Natrium (mg)	Selen (µg)	Zink (mg)
6764	Frukostflingor granola m.frukt nötter	120	2,88	48,4	160	4	2,43
6765	Frukostflingor granola m. kakao hallon	91	2,9	46	210	3	2,12
6766	Majskaka smaksatt ost	31	0,28	16	500	3	0,63
6767	Linskaka smaksatt	57	0,56	136	560	20	2,21
6768	Kex bokstavskex fullkorn	61	1,37	22,6	310	2	1,29
6769	Pepparkaksdeg kylvara	14	0,76	10,4	660	3	0,34
6770	Bröd vitt croissant gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	17,12	0,40	9,42	402,32	2,57	0,60
6771	Sött vetebröd saffransbröd u. russin gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad	21,45	0,41	11,92	190,68	2,38	0,68
6780	Pommes frites smaksatta frysvara	21	0,15	9,75	300	1	0,35
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes	15	0,09	25	450	10	0,32
6782	Ris sushiris kokt	6,2	0,27	20,1	280	1	0,44
6786	Nudlar äggnudlar kokta u. salt	24	0,34	5	55	4	0,54
6843	Pommes frites klyftpotatis frysvara	19	0,11	4,95	26	0,3	0,28
6855	Rismål u. sylt	11	0,09	8,38	64	2	0,41
6856	Rismål u. sylt u. socker m. sötningsmedel	12	0,08	7,23	72	1	0,45

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen, spår.

Tabell 9a och 9b. Analysresultat för fettsyror per 100 g ätlig del. Tabellens värden är avrundade, fullständiga analysvärden presenteras i Livsmedelsdatabasen. Alla prover har körts som dubbelanalyser.

Livsmedelsnamn	Ströbröd	Bröd vitt fibrer 3,5%	Frukostflingor vete med honung	Frukostflingor majs sockrade	Bulgur kokt	Kex smörgåsrån	Mjuk kaka	Majsmjöl	Kebabkött	Potatisgratäng	Frukostflingor havre	Formfranska	Bröd fullkorn	Limpa	Hamburgerbröd	Hamburgerbröd grovt	Rågsikt	Bröd rågsikt	Kanelbulle
Livsmedelsnummer	188	202	726	727	830	1633	1678	1933	2294	2658	3447	3791	3794	3795	3818	3825	6576	6757	6758
Fettsyra 4:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07
Fettsyra 6:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0,01	0	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0,04
Fettsyra 8:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0,15	0,04	0	0	0,06	0	0 <sup>1</sup>	0,01	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0,05
Fettsyra 10:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0,13	0,04	0	0	0,15	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0,09
Fettsyra 10:1 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 11:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 12:0 (g)	0	0	0 <sup>1</sup>	e.a.	0 <sup>1</sup>	1,16	0	0	0,03	0,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0,17
Fettsyra 12:1 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 13:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 14:0 i (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0
Fettsyra 14:0 (g)	0	0	0 <sup>1</sup>	e.a.	0 <sup>1</sup>	0,48	0 <sup>1</sup>	0	0,69	0,53	0,01	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0,36
Fettsyra 14:1 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,19	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03
Fettsyra 15:0 i (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,05	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 15:0 ai (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,05	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01
Fettsyra 15:0 (g)	0	0	0 <sup>1</sup>	e.a.	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0,11	0,04	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0,03
Fettsyra 15:1 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 i (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 ai (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 (g)	0,56	0,3	0,43	e.a.	0,13	0,65	0,78	0,34	5,59	1,57	1,01	0,15	0,23	0,15	0,32	0,24	0,16	0,15	2,46



Livsmedelsnamn	Ströbröd	Bröd vitt fibrer 3,5%	Frukostfingor vete med honung	Frukostfingor majs sockrade	Bulgur kokt	Kex smörgåsrån	Mjuk kaka	Majsmjöl	Kebabkött	Potatisgratäng	Frukostfingor havre	Formfranska	Bröd fullkorn	Limpa	Hamburgerbröd	Hamburgerbröd grovt	Rågsikt	Bröd rågsikt	Kanelbulle
Livsmedelsnummer	188	202	726	727	830	1633	1678	1933	2294	2658	3447	3791	3794	3795	3818	3825	6576	6757	6758
Fettsyra 16:1 (g)	0,01	0,01	0 <sup>1</sup>	e.a.	0 <sup>1</sup>	0	0,05	0 <sup>1</sup>	0,91	0,08	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,06
Fettsyra 16:2 n-4 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:4 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 i (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,10	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01
Fettsyra 17:0 ai (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,14	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 17:0 (g)	0	0	0 <sup>1</sup>	e.a.	0 <sup>1</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0,21	0,02	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,01
Fettsyra 17:1 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	e.a.	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0	0,17	0,01	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 18:0 i (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 ai (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 (g)	0,21	0,19	0,17	e.a.	0,01	0,35	0,24	0,06	3,27	0,5	0,21	0,03	0,04	0,03	0,12	0,13	0,01	0,35	0,5
Fettsyra 18:1 (g)	5,04	2,86	1,08	e.a.	0,14	0,35	8,63	0,9	8,9	2,2	2,44	1,15	1,56	1,05	2,85	2,07	0,11	0,8	3,61
Fettsyra 18:2 (g)	2,24	1,19	1,08	e.a.	0,47	1,2	2,57	1,57	0,93	0,49	2,64	0,58	0,86	0,57	1,29	0,96	0,58	0,48	1,24
Fettsyra 18:2 cis n-6 (g)	2,24	1,19	1,08	e.a.	0,47	1,2	2,57	1,57	0,73	0,45	2,64	0,58	0,86	0,57	1,29	0,96	0,58	0,48	1,24
Fettsyra 18:2 konj (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:3 n-3 (g)	0,06	0,38	0,07	e.a.	0,02	0,09	0,83	0,04	0,12	0,15	0,09	0,15	0,22	0,15	0,34	0,29	0,05	0,11	0,25
Fettsyra 18:3 n-6 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 18:4 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,13	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01
Fettsyra 20:0 (g)	0,02	0,02	0,01	e.a.	0 <sup>1</sup>	0,01	0,07	0,01	0,03	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0 <sup>1</sup>	0,01	0,03
Fettsyra 20:1 (g)	0,02	0,05	0,01	e.a.	0 <sup>1</sup>	0,01	0,15	0,01	0,08	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,05	0,04	0,01	0,02	0,03
Fettsyra 20:2 n-6 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	e.a.	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0

Livsmedelsnamn	Ströbröd	Bröd vitt fibrer 3,5%	Frukostfingor vete med honung	Frukostfingor majs sockrade	Bulgur kokt	Kex smörgåsrån	Mjuk kaka	Majsmjöl	Kebabkött	Potatisgratäng	Frukostfingor havre	Formfranska	Bröd fullkorn	Limpa	Hamburgerbröd	Hamburgerbröd grovt	Rågsikt	Bröd rågsikt	Kanelbulle
Livsmedelsnummer	188	202	726	727	830	1633	1678	1933	2294	2658	3447	3791	3794	3795	3818	3825	6576	6757	6758
Fettsyra 20:3 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:3 n-6 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:4 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 20:4 n-6 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 20:5 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 21:5 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:0 (g)	0,05	0,01	0,01	e.a.	0 <sup>1</sup>	0,01	0,03	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0,01	0,01	0 <sup>1</sup>	0,01	0,01	0 <sup>1</sup>	0,01	0,01
Fettsyra 22:1 (g)	0,02	0	0	e.a.	0	0,02	0,02	0 <sup>1</sup>	0	0	0,01	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0
Fettsyra 22:2 n-6 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-6 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-6 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 22:6 n-3 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 23:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 24:0 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 24:1 n-9 (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 14:1 t (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0,04	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fettsyra 16:1 t (g)	0	0	0	e.a.	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0,10	0,01	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 18:1 t (g)	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	e.a.	0	0	0,02	0	0,59	0,07	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,01	0,01	0	0 <sup>1</sup>	0,04
Fettsyra 20:1 t (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>

Livsmedelsnamn	Ströbröd	Bröd vitt fibrer 3,5%	Frukostfingor vete med honung	Frukostfingor majs sockrade	Bulgur kokt	Kex smörgåsrån	Mjuk kaka	Majsmjöl	Kebabkött	Potatisgratäng	Frukostfingor havre	Formfranska	Bröd fullkorn	Limpa	Hamburgerbröd	Hamburgerbröd grovt	Rågsikt	Bröd rågsikt	Kanelbulle
Livsmedelsnummer	188	202	726	727	830	1633	1678	1933	2294	2658	3447	3791	3794	3795	3818	3825	6576	6757	6758
Fettsyra 18:3 t (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	e.a.	0	0	0,02	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,01	0	0	0
Fettsyra 18:2 t (g)	0	0	0 <sup>1</sup>	e.a.	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0	0,19	0,03	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0
Summa mättade fettsyror <sup>2</sup> (g)	0,84	0,52	0,62	e.a.	0,14	2,95	1,20	0,41	10,30	3,37	1,24	0,20	0,30	0,19	0,47	0,40	0,17	0,52	3,84
Summa enkelomättade fettsyror <sup>2</sup> (g)	5,09	2,92	1,09	e.a.	0,14	0,38	8,85	0,91	10,30	2,70	2,51	1,18	1,60	1,08	2,91	2,12	0,12	0,82	3,73
Summa fleromättade fettsyror <sup>2</sup> (g)	2,30	1,57	1,15	e.a.	0,49	1,29	3,40	1,62	1,18	0,66	2,73	0,73	1,08	0,72	1,63	1,25	0,63	0,59	1,50
Summa transfettsyror <sup>2</sup> (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0,04	0	0,92	0,12	0	0	0	0	0,01	0,02	0	0	0,07
Summa n-3 fettsyror <sup>2</sup> (g)	0,06	0,38	0,7	e.a.	0,02	0,09	0,83	0,04	0,25	0,17	0,09	0,15	0,22	0,15	0,34	0,29	0,05	0,11	0,26
Summa långa n-3 fettsyror <sup>2</sup> (g)	0	0	0	e.a.	0	0	0,00	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Summa n-6 fettsyror <sup>2</sup> (g)	2,24	1,19	1,08	e.a.	0,47	1,20	2,57	1,57	0,73	0,45	2,64	0,58	0,86	0,57	1,29	0,96	0,58	0,48	1,24
Kolesterol (mg)	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	27,2	0 <sup>3</sup>	58,4	13,3	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	18,5

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen, spår. <sup>2</sup>Beräknat av analyserade värden <sup>3</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll. e.a. näringsämne eller livsmedel ej analyserat i detta projekt.

Livsmedelsnamn	Bröd fröbröd	Pizza restaurang	Pizzadeg	Frukostflingor vete choklad	Granola med nötter	Granola med kakao	Majskaka	Linskaka	Bokstavskex	Pepparkaksdeg	Croissant	Saffransbröd	Pommes frites smaksatta	Frukostflingor majs	Sushiris	Äggnudlar kokta	Pommes frites	Rismål	Rismål med sötningsmedel
Livsmedelsnummer	6759	6760	6761	6763	6764	6765	6766	6767	6768	6769	6770	6771	6780	6781	6782	6786	6843	6855	6856
Fettsyra 4:0 (g)	0	0,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,13	0,12
Fettsyra 6:0 (g)	0	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0,22	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,06	0,06
Fettsyra 8:0 (g)	0	0,18	0	0	0	0,10	0	0,01	0	0,04	0,17	0,02	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,05	0,05
Fettsyra 10:0 (g)	0	0,45	0	0	0	0,09	0 <sup>1</sup>	0,02	0	0,04	0,42	0,02	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,13	0,12
Fettsyra 10:1 (g)	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,26	0,25
Fettsyra 11:0 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 12:0 (g)	0	0,55	0	0 <sup>1</sup>	0	0,74	0,02	0,02	0	0,51	0,52	0,13	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>3</sup>	0	0	0,15	0,14
Fettsyra 12:1 (g)	0	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,19	0,19
Fettsyra 13:0 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 14:0 i (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 14:0 (g)	0 <sup>1</sup>	1,61	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,29	0,06	0,05	0	0,27	1,55	0,08	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0,45	0,44
Fettsyra 14:1 (g)	0	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,04	0,04
Fettsyra 15:0 i (g)	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,01	0,01
Fettsyra 15:0 ai (g)	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,01	0,01
Fettsyra 15:0 (g)	0	0,14	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0,14	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0,04	0,04
Fettsyra 15:1 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 i (g)	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,01	0,01
Fettsyra 16:0 ai (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 16:0 (g)	0,31	4,63	0,39	0,52	1,24	1,02	0,82	0,66	0,58	4,24	5,14	1,4	0,46	0,11	0 <sup>3</sup>	0,1	0,21	1,23	1,21
Fettsyra 16:1 (g)	0,01	0,24	0,02	0 <sup>1</sup>	0,03	0,03	0,03	0,03	0,01	0,02	0,24	0,01	0,01	0 <sup>1</sup>	0 <sup>3</sup>	0,01	0,01	0,06	0,06
Fettsyra 16:2 n-4 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>

Livsmedelsnamn	Bröd fröbröd	Pizza restaurang	Pizzadeg	Frukostfingor vete choklad	Granola med nötter	Granola med kakao	Majskaka	Linskaka	Bokstavskex	Pepparkaksdeg	Croissant	Saffransbröd	Pommes frites smaksatta	Frukostfingor majs	Sushiris	Ägnudlar kokta	Pommes frites	Rismål	Rismål med sötningsmedel
Livsmedelsnummer	6759	6760	6761	6763	6764	6765	6766	6767	6768	6769	6770	6771	6780	6781	6782	6786	6843	6855	6856
Fettsyra 16:3 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 16:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 17:0 i (g)	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,01	0,01
Fettsyra 17:0 ai (g)	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,01	0,01
Fettsyra 17:0 (g)	0	0,06	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0,07	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0,02	0,02
Fettsyra 17:1 (g)	0	0,03	0 <sup>1</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0,03	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,01	0,01
Fettsyra 18:0 i (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 ai (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 18:0 (g)	0,15	1,45	0,43	0,4	0,5	0,33	0,25	0,21	0,31	0,74	1,44	0,38	0,25	0,02	0 <sup>3</sup>	0,01	0,1	0,38	0,37
Fettsyra 18:1 (g)	1,57	5,13	1,75	0,58	10,44	9,41	8,46	6,8	8,23	5,14	3,27	2,8	3,11	0,32	0 <sup>3</sup>	0,11	4	0,82	0,79
Fettsyra 18:2 (g)	2,24	1,21	1,24	0,88	5,11	2,46	2,76	2,24	1,38	1,49	0,71	1,1	3,01	0,53	0 <sup>3</sup>	0,27	0,7	0,13	0,13
Fettsyra 18:2 cis n-6 (g)	2,24	1,13	1,24	0,88	5,11	2,46	2,76	2,24	1,38	1,47	0,64	1,1	3	0,53	0 <sup>3</sup>	0,27	0,7	0,11	0,11
Fettsyra 18:2 konj (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 18:3 n-3 (g)	0,24	0,33	0,04	0,07	1,03	0,34	0,95	0,8	0,04	0,21	0,10	0,26	0,02	0,02	0 <sup>3</sup>	0,02	0,23	0,02	0,02
Fettsyra 18:3 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 18:4 n-3 (g)	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,02	0,01
Fettsyra 20:0 (g)	0,01	0,04	0,01	0,01	0,06	0,06	0,07	0,05	0,03	0,05	0,02	0,03	0,02	0,01	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0,03	0,01	0,01
Fettsyra 20:1 (g)	0,01	0,06	0,01	0,01	0,11	0,15	0,15	0,12	0,03	0,04	0,03	0,04	0,02	0 <sup>1</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0,07	0,01	0,01
Fettsyra 20:2 n-6 (g)	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0	0
Fettsyra 20:3 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 20:3 n-6 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>

Livsmedelsnamn	Bröd fröbröd	Pizza restaurang	Pizzadeg	Frukostflingor vete choklad	Granola med nötter	Granola med kakao	Majskaka	Linskaka	Bokstavskex	Pepparkaksdeg	Croissant	Saffransbröd	Pommes frites smaksatta	Frukostflingor majs	Sushiris	Äggnudlar kokta	Pommes frites	Rismål	Rismål med sötningsmedel
Livsmedelsnummer	6759	6760	6761	6763	6764	6765	6766	6767	6768	6769	6770	6771	6780	6781	6782	6786	6843	6855	6856
Fettsyra 20:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 20:4 n-6 (g)	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 20:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0 <sup>1</sup>
Fettsyra 21:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 22:0 (g)	0,03	0	0,02	0 <sup>1</sup>	0,06	0,03	0,04	0,03	0,09	0,01	0	0,01	0,05	0 <sup>1</sup>	0 <sup>3</sup>	0	0,02	0	0
Fettsyra 22:1 (g)	0	0	0	0	0,06	0,03	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0,01	0	0
Fettsyra 22:2 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 22:4 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 22:5 n-6 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 22:6 n-3 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 23:0 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 24:0 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 24:1 n-9 (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 14:1 t (g)	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,01	0,01
Fettsyra 16:1 t (g)	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0,01	0,01
Fettsyra 18:1 t (g)	0	0,26	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0,02	0,02	0 <sup>1</sup>	0,02	0,21	0,01	0,01	0	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0,01	0,07	0,07
Fettsyra 20:1 t (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Fettsyra 18:3 t (g)	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0 <sup>1</sup>	0	0
Fettsyra 18:2 t (g)	0 <sup>1</sup>	0,1	0,01	0	0	0	0 <sup>1</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0,02	0,09	0,01	0,02	0 <sup>1</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>1</sup>	0	0,03	0,03

Livsmedelsnamn	Bröd fröbröd	Pizza restaurang	Pizzadeg	Frukostflingor vete choklad	Granola med nötter	Granola med kakao	Majskaka	Linskaka	Bokstavskex	Pepparkaksdeg	Croissant	Saffransbröd	Pommes frites smaksatta	Frukostflingor majs	Sushiris	Äggnudlar kokta	Pommes frites	Rismål	Rismål med sötningsmedel
Livsmedelsnummer	6759	6760	6761	6763	6764	6765	6766	6767	6768	6769	6770	6771	6780	6781	6782	6786	6843	6855	6856
Summa mättade fettsyror <sup>2</sup> (g)	0,50	10,04	0,85	0,93	1,86	2,66	1,26	1,05	1,01	5,90	10,35	2,07	0,78	0,14	0 <sup>3</sup>	0,11	0,36	2,70	2,63
Summa enkelomättade fettsyror <sup>2</sup> (g)	1,59	5,61	1,78	0,59	10,64	9,62	8,66	6,97	8,27	5,20	4,10	2,85	3,14	0,32	0 <sup>3</sup>	0,12	4,09	1,39	1,35
Summa fleromättade fettsyror <sup>2</sup> (g)	2,48	1,60	1,28	0,95	6,14	2,80	3,71	3,04	1,42	1,70	0,88	1,36	3,03	0,55	0 <sup>3</sup>	0,29	0,93	0,17	0,16
Summa transfettsyror <sup>2</sup> (g)	0	0,42	0,01	0	0	0	0,02	0,02	0	0,04	0,38	0,02	0,03	0	0 <sup>3</sup>	0	0,01	0,12	0,11
Summa n-3 fettsyror <sup>2</sup> (g)	0,24	0,39	0,04	0,07	1,03	0,34	0,95	0,8	0,04	0,21	0,15	0,26	0,02	0,02	0 <sup>3</sup>	0,02	0,23	0,04	0,03
Summa långa n-3 fettsyror <sup>2</sup> (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 <sup>3</sup>	0	0	0	0
Summa n-6 fettsyror <sup>2</sup> (g)	2,24	1,13	1,24	0,88	5,11	2,46	2,76	2,24	1,38	1,47	0,64	1,1	3	0,53	0 <sup>3</sup>	0,27	0,7	0,11	0,11
Kolesterol (mg)	0 <sup>3</sup>	39	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	2,7	2,3	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	53,3	5,6	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	0 <sup>3</sup>	6,4	0 <sup>3</sup>	10,7	10,9

<sup>1</sup>Under kvantifieringsgränsen, spår. <sup>2</sup>Beräknat av analyserade värden <sup>3</sup>Ej analyserad, bedömd som logisk noll.

