

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version "2009-05-19".

Livsmedel	Per 100 gram						Per portion				
	Portions- storlek (g)	Energi / 100 g (kJ)	Energi / 100 g (kcal)	Protein / 100 g (g)	Fett / 100 g (g)	Kolhyd rat / 100 g (g)	Energi / portion (kJ)	Energi / portion (kcal)	Protein / portion (g)	Fett / portio n (g)	Kolhydrat / portion (g)
Abborre	125	359	86	19,8	0,6	0	449	108	24,8	0,8	0,0
Abborre kokt	125	453	108	25	0,8	0	566	135	31,3	1,0	0,0
Abborrfilé panerad stekt	125	599	143	18,7	5,7	3,8	749	179	23,4	7,1	4,8
A-fil 3% fett	200	251	60	3,4	3,0	4,8	502	120	6,8	6,0	9,6
After eight	8	1713	409	2,6	4,6	88,1	137	33	0,2	0,4	7,0
Agar torkad	100	1313	314	2,3	0,3	74,3	1313	314	2,3	0,3	74,3
Ajvar relish grönsakspasta m paprika aubergin	100	294	70	1,3	3,5	6,9	294	70	1,3	3,5	6,9
Alfalfagroddar	100	133	32	4	0,7	0,9	133	32	4,0	0,7	0,9
All-Bran FiberBar Naturell	100	1867	446	6,9	20,8	49,9	1867	446	6,9	20,8	49,9
Aloe Berry nectar Forever Living Products	100	162	39	0	0,2	9,1	162	39	0,0	0,2	9,1
Aloe Vera Juice med grönt te Naturapoteket	100	124	30	0	0,4	6,5	124	30	0,0	0,4	6,5
Aloe Vera Juice Sasco	100	12	3	0	0,1	0,5	12	3	0,0	0,1	0,5
Aloe Vera Juice Syreberikad Hela Pharma AB	100	15	4	0	0,2	0,5	15	4	0,0	0,2	0,5
Aloe Vera naturell Forever Living Products	100	78	19	0	0,1	4,4	78	19	0,0	0,1	4,4
Alpro soja	100	786	188	2,9	17,5	5,2	786	188	2,9	17,5	5,2
Ambrosiakaka	50	1836	439	5,2	22,0	54,6	918	220	2,6	11,0	27,3
Amerikanska cookies choklad	100	2032	486	5,2	22,9	63,3	2032	486	5,2	22,9	63,3
Amerikanska muffins ospec	100	1804	431	5,8	24,3	46,8	1804	431	5,8	24,3	46,8
Ananas	100	230	55	0,4	0,4	11,7	230	55	0,4	0,4	11,7
Ananas konserv m juice	125	260	62	0,4	0,1	14,2	325	78	0,5	0,1	17,8
Ananas konserv m medelsöt lag	125	362	87	0,4	0,1	20,2	453	109	0,5	0,1	25,3
Ananas- och citronfromage	100	773	185	2,9	10,6	19,4	773	185	2,9	10,6	19,4
Ananasjuice konserv drickf	200	230	55	0,3	0,1	12,8	460	110	0,6	0,2	25,6
Andbröst	100	497	119	19,9	4,3	0	497	119	19,9	4,3	0,0
Anka m skinn	100	1657	396	11,5	39,5	0	1657	396	11,5	39,5	0,0
Ansjovis skarpsill inlagd	100	898	215	12,5	13,1	11,8	898	215	12,5	13,1	11,8
Apelsin	125	216	52	0,8	0,1	10,8	270	65	1,0	0,1	13,5
Apelsinjuice färskpressad	200	200	48	0,7	0,2	10,6	400	96	1,4	0,4	21,2
Apelsinjuice pastöriserad drickf	200	181	43	0,6	0,1	9,8	362	86	1,2	0,2	19,6
Apelsinmarmelad	20	976	233	0,2	0,0	56,9	195	47	0,0	0,0	11,4
Apelsinmarmelad lättsöckrad	100	774	185	0,5	0,1	44,5	774	185	0,5	0,1	44,5

Apelsinnektar pastöriserad osötad drickf berik	200	131	31	0,5	0,0	7,2	262	62	1,0	0,0	14,4
Apelsinris	150	648	155	1,4	9,9	14,6	972	233	2,1	14,9	21,9
Apelsinsaft berik drickf	200	128	31	0	0,0	7,5	256	62	0,0	0,0	15,0
Apelsinsaft berik konc	100	813	194	0,3	0,0	47,5	813	194	0,3	0,0	47,5
Apelsinsallad	125	249	59	0,8	0,1	12,8	311	74	1,0	0,1	16,0
Apelsinskal	100	433	104	1,5	0,2	21,8	433	104	1,5	0,2	21,8
Apelsinsoppa	250	220	53	0,6	0,1	12,1	550	133	1,5	0,3	30,3
Aprikos	125	214	51	1,4	0,4	9,3	268	64	1,8	0,5	11,6
Aprikoser konserv m juice	125	217	52	0,6	0,0	11,4	271	65	0,8	0,0	14,3
Aprikoser konserv m medelsöt lag	125	494	118	0,5	0,1	27,7	618	148	0,6	0,1	34,6
Aprikoser torkade	45	1024	245	3,6	0,5	49,9	461	110	1,6	0,2	22,5
Aprikosnektar pastöriserad drickf	200	242	58	0,3	0,1	13,1	484	116	0,6	0,2	26,2
Arraksboll	55	1922	459	5,8	21,6	59,3	1057	252	3,2	11,9	32,6
Aubergine	100	105	25	1,1	0,1	3,7	105	25	1,1	0,1	3,7
Aubergine kokt	100	112	27	1,2	0,1	3,9	112	27	1,2	0,1	3,9
Aubergine stekt	100	247	59	1,1	3,9	3,8	247	59	1,1	3,9	3,8
Avokado	55	701	168	2	15,3	4,4	386	92	1,1	8,4	2,4
Avorio ris	60	1499	358	6,7	1,3	78,1	899	215	4,0	0,8	46,9
Bacon gris	100	1441	345	13,4	32,8	0	1441	345	13,4	32,8	0,0
Bacon lättbacon gris	100	476	114	19,4	3,5	0	476	114	19,4	3,5	0,0
Bacon magert gris rökt stekt	50	1252	299	51,2	9,1	0	626	150	25,6	4,6	0,0
Bagel m rökt lax philadelphiaost sallad	250	886	212	9	7,0	26,8	2215	530	22,5	17,5	67,0
Bagel m salami philadelphiaost sallad oliv	300	695	166	5,9	7,5	17,2	2085	498	17,7	22,5	51,6
Baguette grov m ost skinka sallad lättmajonnäs	475	768	184	7,7	4,6	25,9	3648	874	36,6	21,9	123,0
Baguette grov m skaldjur tonfisk smögenröra sa	240	790	189	5,7	6,1	26,2	1896	454	13,7	14,6	62,9
Baguette m rostbiff potatissallad sallad	250	824	197	6,6	5,7	28,4	2060	493	16,5	14,3	71,0
Baguette m salami brieost soltorkad tomat salla	285	1006	240	9,3	13,4	19,7	2867	684	26,5	38,2	56,1
Bakad potatis m kesoröra paprika	450	390	93	4	0,9	15,8	1755	419	18,0	4,1	71,1
Bakad potatis m kycklingcurryröra sallad	510	652	156	3,3	12,2	7,1	3325	796	16,8	62,2	36,2
Bakad potatis m skagenröra sallad	510	666	159	3,1	10,8	11,2	3397	811	15,8	55,1	57,1
Bakpulver	100	727	174	0,1	0,0	42,4	727	174	0,1	0,0	42,4
Bambuskott konserv u lag	100	100	24	1,7	0,4	3,1	100	24	1,7	0,4	3,1
Banan	105	423	101	1	0,5	22	444	106	1,1	0,5	23,1
Banan torkad	45	1567	374	3,9	1,8	80,8	705	168	1,8	0,8	36,4
Basilika färsk	100	104	25	2,5	0,6	0,4	104	25	2,5	0,6	0,4
Basmatiris kokt	180	499	119	3,1	0,3	25,5	898	214	5,6	0,5	45,9
Basmatiris okokt	100	1501	359	9,2	1,0	76,7	1501	359	9,2	1,0	76,7

Bearnaise sås fett 44% Spisa Rydbergs	70	1432	342	1	35,5	5,9	1002	239	0,7	24,9	4,1
Béarnaisesås	50	1803	431	2,6	46,9	1,4	902	216	1,3	23,5	0,7
Bearnaisesås fett 8% Kelda	70	468	112	2,3	8,0	7,7	328	78	1,6	5,6	5,4
Béarnaisesås fryst el pulver tillagad	50	935	224	2,6	21,0	6,7	468	112	1,3	10,5	3,4
Biff à la Lindström stekt fryst	100	805	193	12,8	12,7	5,8	805	193	12,8	12,7	5,8
Biff à la Lindström stekt hemlagad	100	618	148	12,3	8,1	6,1	618	148	12,3	8,1	6,1
Biff m bambuskott restaurang	250	405	97	8,2	5,8	2,4	1013	243	20,5	14,5	6,0
Biff m grönsaker o sås nötkött kinesisk rätt	250	488	117	7,1	7,2	5,5	1220	293	17,8	18,0	13,8
Biff m lök o sås nötkött kinesisk rätt	250	779	186	13,8	12,9	3,7	1948	465	34,5	32,3	9,3
Biff ryggbiff nöt	100	513	123	21,8	3,9	0	513	123	21,8	3,9	0,0
Biff ryggbiff nöt stekt	100	673	161	28,6	5,1	0	673	161	28,6	5,1	0,0
Biff Stroganoff nötkött	250	738	176	17,3	10,2	3,2	1845	440	43,3	25,5	8,0
Biff Stroganoff nötkött fryst	250	450	108	11,9	4,4	4,8	1125	270	29,8	11,0	12,0
Björnbär	100	184	44	0,7	0,4	6,5	184	44	0,7	0,4	6,5
Björnbär frysta	125	243	58	1	0,5	8,8	304	73	1,3	0,6	11,0
Björnbär sockrade frysta	125	288	69	1	0,5	12	360	86	1,3	0,6	15,0
Björnbärssylt	20	727	174	0,2	0,1	41,2	145	35	0,0	0,0	8,2
Blod gris	100	304	73	16,6	0,4	0,4	304	73	16,6	0,4	0,4
Blod nöt	100	294	70	16,4	0,4	0	294	70	16,4	0,4	0,0
Blodbröd hårt	100	1533	366	17,7	1,9	65,5	1533	366	17,7	1,9	65,5
Blodbröd paltbröd	100	1199	287	14,4	2,8	47,8	1199	287	14,4	2,8	47,8
Blodpalt	150	712	170	8,6	4,2	21,9	1068	255	12,9	6,3	32,9
Blodpudding 13% fett stekt	150	1156	276	12	15,2	21,7	1734	414	18,0	22,8	32,6
Blodpudding 8% fett stekt	150	921	220	13	9,8	18,8	1382	330	19,5	14,7	28,2
Blodpudding blodkorv 14% fett	150	1063	254	11	14,0	20	1595	381	16,5	21,0	30,0
Blodpudding blodkorv 19% fett	150	1259	301	10,6	19,0	21	1889	452	15,9	28,5	31,5
Blodpudding ca 10% fett	150	847	203	12	9,0	17,3	1271	305	18,0	13,5	26,0
Blomkål	100	118	28	1,6	0,2	3,9	118	28	1,6	0,2	3,9
Blomkål fryst	100	99	24	2	0,3	2,3	99	24	2,0	0,3	2,3
Blomkål gratinerad	150	298	71	3,3	3,9	5	447	107	5,0	5,9	7,5
Blomkål kokt utan salt	100	114	27	1,5	0,2	3,7	114	27	1,5	0,2	3,7
Blomkålsoppa pulver tillagad m vatten mjölk	250	213	51	1,6	2,2	5,9	533	128	4,0	5,5	14,8
Blomkålsstuvning	150	239	57	2,4	2,3	5,9	359	86	3,6	3,5	8,9
Blåbär	125	221	53	0,7	0,8	9,1	276	66	0,9	1,0	11,4
Blåbär frysta	125	181	43	0,5	0,5	7,6	226	54	0,6	0,6	9,5
Blåbär sockrade frysta	125	346	83	0,4	0,1	18,3	433	104	0,5	0,1	22,9
Blåbär torkade	100	1382	330	4,6	1,0	69,8	1382	330	4,6	1,0	69,8

Blåbärssoppa	250	167	40	0,2	0,2	8,6	418	100	0,5	0,5	21,5
Blåbärssoppa pastöriserad berik	250	193	46	0,3	0,0	10,9	483	115	0,8	0,0	27,3
Blåbärssylt	20	620	148	0,2	0,3	34,9	124	30	0,0	0,1	7,0
Bläckfisk	100	312	75	16,4	0,9	0	312	75	16,4	0,9	0,0
Bog gris	100	574	137	18,5	7,0	0	574	137	18,5	7,0	0,0
Bog märgpipa nöt	100	494	118	21	3,7	0	494	118	21,0	3,7	0,0
Bogbladsstek gris rå	100	574	137	18,5	7,0	0	574	137	18,5	7,0	0,0
Bogfläsk stekt gris	100	828	198	26,7	10,1	0	828	198	26,7	10,1	0,0
Bondbönor	100	279	67	5,6	0,6	7,5	279	67	5,6	0,6	7,5
Bondbönor torkade	100	1331	318	25	1,7	41,9	1331	318	25,0	1,7	41,9
Bondomelett	336	446	107	9	4,1	8	1499	360	30,2	13,8	26,9
Bordsmargarin Becel Gold fett 70% berikad	5	2597	621	0,4	70,0	0	130	31	0,0	3,5	0,0
Bordsmargarin Bregott fett 75% berikad	5	2792	667	0,5	75,0	0,5	140	33	0,0	3,8	0,0
Bordsmargarin Bregott havssaltat fett 80% berik	5	2977	712	0,5	80,0	0,5	149	36	0,0	4,0	0,0
Bordsmargarin Bregott mellan fett 60% berikad	5	2271	543	1	60,0	2	114	27	0,1	3,0	0,1
Bordsmargarin Carlshamn LättLätt fett 30% berik	5	1249	299	0,2	30,0	8	62	15	0,0	1,5	0,4
Bordsmargarin Carlshamn Mjölkfritt fett 80% be	5	2960	707	0	80,0	0	148	35	0,0	4,0	0,0
Bordsmargarin Carlshamn Runda Bords fett 60%	5	2246	537	0,3	60,0	1,2	112	27	0,0	3,0	0,1
Bordsmargarin Milda extrasaltat fett 70% berika	5	2602	622	0,3	70,0	0,4	130	31	0,0	3,5	0,0
Bordsmargarin Milda normalsaltat fett 70% berik	5	2602	622	0,3	70,0	0,4	130	31	0,0	3,5	0,0
Bostongurka	40	328	79	1	0,4	16,6	131	32	0,4	0,2	6,6
Bovete hela el krossade korn	100	1419	339	11,1	2,0	65,3	1419	339	11,1	2,0	65,3
Bovetegröt	275	268	64	1,5	0,3	13,1	737	176	4,1	0,8	36,0
Bovetemjöl ljost	100	1493	357	6,6	2,0	76	1493	357	6,6	2,0	76,0
Braxen	100	432	103	16,7	4,0	0	432	103	16,7	4,0	0,0
Brieost vitmögelost 28% fett	100	1381	330	19,8	28,0	0,5	1381	330	19,8	28,0	0,5
Brieost vitmögelost 34% fett	100	1582	378	17	34,0	2,1	1582	378	17,0	34,0	2,1
Broccoli	100	147	35	3,5	0,3	3,1	147	35	3,5	0,3	3,1
Broccoli fryst	75	121	29	3,4	0,3	1,8	91	22	2,6	0,2	1,4
Broccoligratäng mjölk kaffegrädde ost ägg heml	150	417	100	6,2	6,5	3,4	626	150	9,3	9,8	5,1
Broccolilåda rökt skinka hårdost	200	665	159	13,6	10,3	2,9	1330	318	27,2	20,6	5,8
Brun farin	100	1624	388	0	0,0	95,5	1624	388	0,0	0,0	95,5
Bruna bönor kokta	250	613	146	8,5	0,6	23,2	1533	365	21,3	1,5	58,0
Bruna bönor konserv	250	413	99	4,4	0,9	15,7	1033	248	11,0	2,3	39,3
Bruna bönor torkade	100	1327	317	22	1,5	45,1	1327	317	22,0	1,5	45,1
Brunkål	100	208	50	2,2	0,2	8,4	208	50	2,2	0,2	8,4
Brunsås buljong	70	305	73	1,8	5,8	3,4	214	51	1,3	4,1	2,4

Brunsås kaffegrädde	70	334	80	1,8	6,4	3,8	234	56	1,3	4,5	2,7
Brunsås med mjölk	70	405	97	2,5	7,1	5,8	284	68	1,8	5,0	4,1
Brunsås pulver tillagad m mjölk vatten	70	235	56	2,3	2,0	7,1	165	39	1,6	1,4	5,0
Brunsås vatten buljongtärning	70	411	98	1,1	9,0	3,4	288	69	0,8	6,3	2,4
Bryggt kaffe espresso drickf	100	37	9	0,1	0,2	1,7	37	9	0,1	0,2	1,7
Brylépudding	110	611	146	5,3	4,4	21	672	161	5,8	4,8	23,1
Brysselkål	100	182	44	3,4	0,3	4,7	182	44	3,4	0,3	4,7
Brysselkål fryst	100	173	41	3,8	0,4	3,4	173	41	3,8	0,4	3,4
Brännvin renat el vodka 40 vol. %	100	928	222	0	0,0	0	928	222	0,0	0,0	0,0
Bröstmjölk humanmjölk 4,6% fett	100	315	75	1,3	4,6	7,2	315	75	1,3	4,6	7,2
Bulgur	100	1479	353	12,3	1,3	68,2	1479	353	12,3	1,3	68,2
Bulgur kokt	140	565	135	4,7	0,5	26,1	791	189	6,6	0,7	36,5
Bärtårta grädde vaniljkräm sylt gele	110	1023	245	3,2	11,1	31,4	1125	270	3,5	12,2	34,5
Böckling filé dubbel varmrökt Rospigg	125	1093	261	19	20,8	0	1366	326	23,8	26,0	0,0
Böckling varmrökt	100	834	199	21,2	12,8	0	834	199	21,2	12,8	0,0
Böcklinglåda m äggstanning	225	692	165	16,1	10,3	2,1	1557	371	36,2	23,2	4,7
Böcklingpastej	15	1521	364	13	31,0	9	228	55	2,0	4,7	1,4
Café de Paris sås fett 39% Spisa Rydbergs	70	1419	339	1,6	34,4	7	993	237	1,1	24,1	4,9
Camembert vitmögelost 23% fett	100	1198	286	21,5	22,5	0	1198	286	21,5	22,5	0,0
Camembert vitmögelost friterad	80	1381	330	19,4	22,9	11,5	1105	264	15,5	18,3	9,2
Camembert vitmögelost lätt 11% fett	100	774	185	21,4	11,0	0,2	774	185	21,4	11,0	0,2
Carbonara	100	1475	352	29,1	25,8	1,4	1475	352	29,1	25,8	1,4
Cashewnötter	100	2469	590	15,3	46,5	25,9	2469	590	15,3	46,5	25,9
Champinjoncrêpe (crêpe 63 % fyllning 37 %) fry	100	681	163	5,4	6,8	19	681	163	5,4	6,8	19,0
Champinjoncrêpe mellanmjölk mjölk vispgrädde	100	695	166	6,5	9,9	12,4	695	166	6,5	9,9	12,4
Champinjoner	50	111	26	2,5	0,2	2,9	56	13	1,3	0,1	1,5
Champinjoner konserv m lag	100	63	15	1,9	0,1	0,9	63	15	1,9	0,1	0,9
Champinjoner konserv u lag	35	109	26	1,9	0,3	2,7	38	9	0,7	0,1	0,9
Champinjoner skivade frysta	35	78	19	2	0,4	0,8	27	7	0,7	0,1	0,3
Champinjoner stekta	50	299	71	3,1	3,6	5,6	150	36	1,6	1,8	2,8
Champinjoner stekta utan fett	50	170	41	3,8	0,4	4,5	85	21	1,9	0,2	2,3
Champinjonsoppa pulver tillagad m vatten mjölk	250	236	56	1,6	2,6	6,5	590	140	4,0	6,5	16,3
Champinjonsoppa redd konserv tillagad m mjölk	250	269	64	2,3	3,7	5,5	673	160	5,8	9,3	13,8
Champinjonstuvning	100	514	123	3,8	8,0	8,6	514	123	3,8	8,0	8,6
Champinjonsås	70	525	126	4,1	8,8	7,3	368	88	2,9	6,2	5,1
Champinjonsås pulver tillagad m mjölk smör	70	474	113	3,6	7,5	7,6	332	79	2,5	5,3	5,3
Cheese crackers ostkex	100	2060	492	10,1	25,3	54,1	2060	492	10,1	25,3	54,1

Cheesecake el ostkaka m botten av digestiveke	100	1283	307	5	22,8	20,8	1283	307	5,0	22,8	20,8
Cherimoya	114	415	99	1,3	0,4	21,1	473	113	1,5	0,5	24,1
Chili con carne	100	478	114	8,1	4,9	7,9	478	114	8,1	4,9	7,9
Chilipeppar färsk	10	198	47	2	0,2	9,2	20	5	0,2	0,0	0,9
Chilisås söt	100	500	120	1,3	0,4	26,6	500	120	1,3	0,4	26,6
Chilisås tomat	100	338	81	1,5	0,5	16,7	338	81	1,5	0,5	16,7
Chips light 25% fett	100	2070	495	4,1	24,3	63	2070	495	4,1	24,3	63,0
Chips smaksatta 34% fett	100	2202	526	5,4	32,2	51,3	2202	526	5,4	32,2	51,3
Choklad o chokladpraliner	100	2290	547	7,4	33,7	53,7	2290	547	7,4	33,7	53,7
Choklad u tillsatt socker	100	2414	577	10	39,0	46,9	2414	577	10,0	39,0	46,9
Chokladbiskvi mandelbotten smörkräm choklad	50	2065	494	5,6	28,6	50,9	1033	247	2,8	14,3	25,5
Chokladboll	13	2109	504	4,4	31,2	49,6	274	66	0,6	4,1	6,4
Chokladboll med kokos	100	1722	412	5	20,0	52,6	1722	412	5,0	20,0	52,6
Chokladbollar	13	1775	424	6	20,6	51	231	55	0,8	2,7	6,6
Chokladdryck lättmjölk	100	273	65	3,6	0,8	10,6	273	65	3,6	0,8	10,6
Chokladdryck mellanmjölk	100	306	73	3,5	1,7	10,5	306	73	3,5	1,7	10,5
Chokladdryck mjölk	100	354	85	3,5	3,1	10,4	354	85	3,5	3,1	10,4
Chokladdryck Pucko	100	286	68	3,5	1,5	9,8	286	68	3,5	1,5	9,8
Chokladdryck på vatten	100	241	58	1,2	2,6	6,8	241	58	1,2	2,6	6,8
Chokladkaka	50	1527	365	6	18,8	41,8	764	183	3,0	9,4	20,9
Chokladkakor glutenfritt Semper	12	2102	502	1,3	25,1	66,8	252	60	0,2	3,0	8,0
Chokladkola mörk m chokladöverdrag Riesen	100	1967	470	4,3	18,2	71,7	1967	470	4,3	18,2	71,7
Chokladmjölk m banan	100	393	94	3	2,6	13,9	393	94	3,0	2,6	13,9
Chokladmousse	110	1617	386	3,5	30,8	24,4	1779	425	3,9	33,9	26,8
Chokladpraliner	100	2261	540	6,6	33,5	53,3	2261	540	6,6	33,5	53,3
Chokladpudding	110	545	130	3,8	3,3	20,5	600	143	4,2	3,6	22,6
Chokladpudding m vispad grädde	110	734	175	3,5	10,1	17,3	807	193	3,9	11,1	19,0
Chokladrutor m glasyr o riven kokos	40	1682	402	3,9	18,5	53,8	673	161	1,6	7,4	21,5
Chokladsås	75	1049	251	4,5	4,1	45,1	787	188	3,4	3,1	33,8
Chokladtårta aprikossylt chokladöverdrag Sachert	110	1852	443	5,6	25,3	46,8	2037	487	6,2	27,8	51,5
Chokladtårta sachertårta	110	1913	457	5,5	26,9	48,2	2104	503	6,1	29,6	53,0
Chop Suey fläskfilé gris restaurang	250	400	96	7,3	5,7	3,1	1000	240	18,3	14,3	7,8
Chorizo fett 9% Må gott	100	669	160	14,4	9,0	4,8	669	160	14,4	9,0	4,8
Chorizo korv stekt	100	1195	286	14,3	23,8	4,1	1195	286	14,3	23,8	4,1
Ciabatta m mozzarella soltorkad tomat sallad	250	799	191	7,9	5,9	25,1	1998	478	19,8	14,8	62,8
Cider 1 vol. %	100	195	47	0	0,0	10,1	195	47	0,0	0,0	10,1
Citron	100	170	41	1,1	0,3	7,3	170	41	1,1	0,3	7,3

Citronfromage	100	723	173	2,4	11,0	16,2	723	173	2,4	11,0	16,2
Citronjuice färskpressad	100	148	35	0,4	0,0	8,3	148	35	0,4	0,0	8,3
Citronjuice konc konserv	100	134	32	0,4	0,3	6,8	134	32	0,4	0,3	6,8
Citronskal	100	269	64	1,5	0,3	11,9	269	64	1,5	0,3	11,9
Clubstek nötfärs m ben	100	679	162	19,7	9,3	0	679	162	19,7	9,3	0,0
Cola light	100	3	1	0,1	0,0	0,1	3	1	0,1	0,0	0,1
Coladryck	100	179	43	0	0,0	10,5	179	43	0,0	0,0	10,5
Corned beef konserv	100	914	218	27	12,1	0,4	914	218	27,0	12,1	0,4
Couscous	100	1512	361	12,8	0,6	72,4	1512	361	12,8	0,6	72,4
Couscous tillagad	165	453	108	3,8	0,2	21,8	747	178	6,3	0,3	36,0
Crab sticks Ullmo	100	520	124	6,1	2,4	18,8	520	124	6,1	2,4	18,8
Crème Fraîche 13% fett, olika smaker	100	652	156	2,9	13,2	6,7	652	156	2,9	13,2	6,7
Crème Fraîche 28% fett smaksatt	100	1149	275	2	28,1	4,4	1149	275	2,0	28,1	4,4
Crème fraîche 34% fett	100	1353	323	2,3	34,0	3,3	1353	323	2,3	34,0	3,3
Crème Fraîche Blue Cheese 15% fett	100	736	176	4,3	15,1	6,1	736	176	4,3	15,1	6,1
Crème Fraîche gourmet Bearnaise Saffran&tom	100	1167	279	2,4	27,3	6,8	1167	279	2,4	27,3	6,8
Crêpefyllning, kall förrätt ospec.	100	558	133	14,6	7,6	1,5	558	133	14,6	7,6	1,5
Croissant fransk giffel	50	1254	300	6,7	12,4	39,4	627	150	3,4	6,2	19,7
Cumberlandsås	100	838	200	0,6	0,3	45,1	838	200	0,6	0,3	45,1
Currysås	70	375	90	1	8,1	3,5	263	63	0,7	5,7	2,5
Currysås m Lätt Crème Fraîche	70	247	59	2,9	3,1	4,9	173	41	2,0	2,2	3,4
Dadlar torkade	45	1253	299	2	0,4	68	564	135	0,9	0,2	30,6
Dansk sjömansbiff	100	554	132	7,3	4,4	14,5	554	132	7,3	4,4	14,5
Delikatessyoghurt 7 % fett	150	540	129	2,5	7,0	14	810	194	3,8	10,5	21,0
Digestivekex	100	1991	476	6,4	19,8	66,1	1991	476	6,4	19,8	66,1
Digestivekex glutenfritt Semper	8	1935	462	1,9	16,1	75,3	155	37	0,2	1,3	6,0
Dill	100	241	58	3,7	0,8	7,4	241	58	3,7	0,8	7,4
Dillkött m nötkött m purjolök morötter o sås hem	250	479	115	8,2	6,8	4,9	1198	288	20,5	17,0	12,3
Dillkött nötkött m sås fryst	100	423	101	11	5,0	2,7	423	101	11,0	5,0	2,7
Dillsås	70	363	87	0,9	7,5	4	254	61	0,6	5,3	2,8
Dippmix pulver olika smaker	100	1286	307	11,4	1,1	59,3	1286	307	11,4	1,1	59,3
Dopp i grytan	100	402	96	3,2	0,9	17,7	402	96	3,2	0,9	17,7
Dressing ca 25% fett	25	1098	263	0,5	25,0	9,7	275	66	0,1	6,3	2,4
Dressing fettfri 0% fett	10	250	60	1,6	0,0	13,1	25	6	0,2	0,0	1,3
Dressing majonnäs ca 25% fett	25	1268	303	0,5	25,0	19,7	317	76	0,1	6,3	4,9
Dressing majonnäs ca 40% fett	25	1898	454	0,5	40,0	24	475	114	0,1	10,0	6,0
Dressing majonnäs ca 60% fett	25	2395	572	1	59,9	9,5	599	143	0,3	15,0	2,4

Dressing majonnäs lätt ca 15% fett	25	907	217	1	14,5	20,8	227	54	0,3	3,6	5,2
Dressing olja ca 25% fett	28	1272	304	1,9	26,6	15	356	85	0,5	7,4	4,2
Dressing olja ca 45% fett	25	1739	416	0,5	43,1	8	435	104	0,1	10,8	2,0
Dressing vinägrett 65% fett	25	2453	586	0,6	65,0	2,2	613	147	0,2	16,3	0,6
Dressing vinägrett m vatten ca 42% fett	20	1676	401	0,5	43,6	3,2	335	80	0,1	8,7	0,6
Druvjuice konserv drickf	200	262	63	0,6	0,0	14,6	524	126	1,2	0,0	29,2
Druvkärnolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Druvsocker	100	1549	370	0	0,0	91,1	1549	370	0,0	0,0	91,1
Drömrulltårta	30	1632	390	6,1	16,5	53,2	490	117	1,8	5,0	16,0
Drömtårta chokladrulltårta	30	1619	387	4,1	16,8	54,1	486	116	1,2	5,0	16,2
Durra o andra sorghumarter	100	1521	364	11	3,3	69,8	1521	364	11,0	3,3	69,8
Duva m skinn	100	1203	287	18,5	24,0	0	1203	287	18,5	24,0	0,0
Duva stekt	125	575	137	17,5	7,5	0	719	171	21,9	9,4	0,0
Duva stekt M	125	1871	447	28,8	37,3	0	2339	559	36,0	46,6	0,0
Döner kebab	250	712	170	10,8	6,3	16,8	1780	425	27,0	15,8	42,0
Enchilada vetetortilla m köttfärs nachos ost sallad	425	711	170	6,7	10,2	11,7	3022	723	28,5	43,4	49,7
Endivesallat	70	57	14	1	0,1	1,1	40	10	0,7	0,1	0,8
Energibar choklad nötter Start	100	1753	419	7,1	11,2	69,6	1753	419	7,1	11,2	69,6
Entrecôte nöt	100	690	165	19,9	9,5	0	690	165	19,9	9,5	0,0
Entrecôte nöt stekt	100	905	216	26,1	12,5	0	905	216	26,1	12,5	0,0
Falafel, kikärtskroketter frysta	17	1007	241	7,3	11,2	24,2	171	41	1,2	1,9	4,1
Falukorv 18% fett	100	897	214	11,3	17,9	2,5	897	214	11,3	17,9	2,5
Falukorv 23% fett	100	1082	259	9,9	23,0	3,7	1082	259	9,9	23,0	3,7
Falukorv i skivor kokt	100	1304	312	11,9	27,7	4,5	1304	312	11,9	27,7	4,5
Falukorv m hårdost tomat lök äpple ugnsstekt	100	705	169	7,3	12,6	6,4	705	169	7,3	12,6	6,4
Falukorv mager stekt utan fett	100	975	233	12,3	19,5	2,7	975	233	12,3	19,5	2,7
Falukorv stekt	100	1176	281	10,8	25,0	4	1176	281	10,8	25,0	4,0
Fasan	100	533	127	23,5	3,6	0	533	127	23,5	3,6	0,0
Fasan m skinn	100	727	174	22,5	9,3	0	727	174	22,5	9,3	0,0
Fasan stekt	125	1012	242	31,3	13,0	0	1265	303	39,1	16,3	0,0
Fattiga riddare	140	902	216	7,4	5,9	32,1	1263	302	10,4	8,3	44,9
Fefferoni inlagd konserv	6	80	19	0,7	0,1	1,7	5	1	0,0	0,0	0,1
Fetaost 16% fett	100	895	214	17	16,0	0,8	895	214	17,0	16,0	0,8
Fetaost 25% fett	100	1242	297	17,5	24,7	1,8	1242	297	17,5	24,7	1,8
Fettfri majonnäs < 0.5% fett	40	346	83	0,5	0,5	18,8	138	33	0,2	0,2	7,5
Fiberhavregryn ångprep	100	1476	353	13,2	6,7	52	1476	353	13,2	6,7	52,0
Fikon	125	244	58	0,8	0,3	11,7	305	73	1,0	0,4	14,6

Fikon konserv m medelsöt lag	20	382	91	0,4	0,1	20,7	76	18	0,1	0,0	4,1
Fikon torkade	45	1238	296	3,6	1,2	57,9	557	133	1,6	0,5	26,1
Filbunke m vispgrädde ca 5% fett	200	303	72	3,4	4,4	4,8	606	144	6,8	8,8	9,6
Filmjök 3% fett	200	251	60	3,4	3,0	4,8	502	120	6,8	6,0	9,6
Filmjöls- o gräddfilsås olika smaksättningar ca	40	498	119	3,5	9,6	4,8	199	48	1,4	3,8	1,9
Filodeg plattor	100	1209	289	8	1,9	57,9	1209	289	8,0	1,9	57,9
Fisk m mandel o ströbröd fryst	100	741	177	14	11,0	5,3	741	177	14,0	11,0	5,3
Fisk rökt	100	968	231	21,1	16,5	0	968	231	21,1	16,5	0,0
Fiskbuljong konc storhushåll	100	903	216	25	4,9	17,5	903	216	25,0	4,9	17,5
Fiskbuljong konc storhushåll låg salt	100	1116	267	35	3,5	23	1116	267	35,0	3,5	23,0
Fiskbuljong ätf	100	18	4	0,3	0,2	0,3	18	4	0,3	0,2	0,3
Fiskbullar frysta	100	327	78	7,8	2,4	6,2	327	78	7,8	2,4	6,2
Fiskbullar frysta kokta	112	279	67	6,7	2,1	5,3	312	75	7,5	2,4	5,9
Fiskbullar i buljong konserv stuvade m mjölk	175	370	88	5,7	3,9	7,5	648	154	10,0	6,8	13,1
Fiskbullar konserv u buljong	112	273	65	6,4	1,6	6,2	306	73	7,2	1,8	6,9
Fiskbullar panerade stekta	100	597	143	7,2	7,4	11,2	597	143	7,2	7,4	11,2
Fiskburgare MC Donalds	153	1174	281	12,4	13,1	27,3	1796	430	19,0	20,0	41,8
Fiskfärs kokt	100	884	211	21,3	11,9	4,8	884	211	21,3	11,9	4,8
Fiskgratäng m dillsås potatismos	375	418	100	8,8	3,1	8,7	1568	375	33,0	11,6	32,6
Fiskgratäng m potatismos o dillsås fryst tillagad	375	591	141	7,4	7,4	11,3	2216	529	27,8	27,8	42,4
Fiskgratäng m potatismos o räksås fryst tillagad	375	555	133	7,1	6,8	10,6	2081	499	26,6	25,5	39,8
Fiskgratäng m skaldjurssås o potatismos	375	454	109	9,5	2,7	11,1	1703	409	35,6	10,1	41,6
Fiskgratäng u potatismos hemlagad	150	478	114	11,4	5,6	4,5	717	171	17,1	8,4	6,8
Fiskgryta m purjolök morötter fänkål örter	250	437	104	13,1	4,2	2,7	1093	260	32,8	10,5	6,8
Fiskpaj	200	1074	257	11	16,6	15,8	2148	514	22,0	33,2	31,6
Fiskpanetter fiskpinnar stekta	100	986	236	13	13,9	14,4	986	236	13,0	13,9	14,4
Fiskpastej	100	1506	360	12,6	30,6	9,4	1506	360	12,6	30,6	9,4
Fiskpaté m skaldjur	100	675	161	15,3	9,3	2,9	675	161	15,3	9,3	2,9
Fiskpinnar råa frysta	100	798	191	12,9	9,0	14,2	798	191	12,9	9,0	14,2
Fiskpudding m ris hemlagad	225	478	114	11,4	5,6	4,5	1076	257	25,7	12,6	10,1
Fisksoppa	250	199	48	6,1	1,2	2,7	498	120	15,3	3,0	6,8
Fisksoppa, mager fisk	250	151	36	4,5	0,4	3,2	378	90	11,3	1,0	8,0
Fisksås pulver tillagad m mjölk vatten smör typ :	70	467	112	2,7	7,6	7,8	327	78	1,9	5,3	5,5
Fiskthaugryta, lax	250	785	188	9,9	14,8	3,4	1963	470	24,8	37,0	8,5
Fjällfil 4,2% fett naturell	200	284	68	3,5	4,1	4,2	568	136	7,0	8,2	8,4
Fjällyoghurt 3,6 % fett, olika smaksättningar	100	382	91	3	3,7	11,5	382	91	3,0	3,7	11,5
Flankstek nöt rå	100	563	135	22	5,1	0	563	135	22,0	5,1	0,0

Flintastek gris m svål rå	100	801	191	18,8	13,0	0	801	191	18,8	13,0	0,0
Flundra	100	393	94	18,3	2,2	0	393	94	18,3	2,2	0,0
Flygande Jakob Kyckling bacon jordnötter bana	250	914	218	14,8	15,3	5,3	2285	545	37,0	38,3	13,3
Flytande margarin Becel fett 82%	100	3034	725	0	82,0	0	3034	725	0,0	82,0	0,0
Flytande margarin Carlshamn GottGott fett 80%	100	2960	707	0	80,0	0	2960	707	0,0	80,0	0,0
Flytande margarin Carlshamn Mjölkfritt fett 80%	100	2960	707	0	80,0	0	2960	707	0,0	80,0	0,0
Flytande margarin Mjuka Milda fett 80% berikad	100	2972	710	0,3	80,0	0,4	2972	710	0,3	80,0	0,4
Fläderbär	125	279	67	0,7	0,5	11,4	349	84	0,9	0,6	14,3
Fläsk sida gris m svål i bit	100	1121	268	17,2	22,4	0	1121	268	17,2	22,4	0,0
Fläskben gris	100	808	193	17,7	13,7	0	808	193	17,7	13,7	0,0
Fläskben m kött gris kokta	100	1306	312	28,6	22,2	0	1306	312	28,6	22,2	0,0
Fläskbog gris konserv inkl 6-8% gelé	100	485	116	16,6	5,4	0,2	485	116	16,6	5,4	0,2
Fläskfilé gris	100	446	107	20,6	2,6	0	446	107	20,6	2,6	0,0
Fläskfilé gris stekt i skivor	100	650	155	28,1	4,6	0	650	155	28,1	4,6	0,0
Fläskfärs gris 20% fett	100	1012	242	16	20,0	0	1012	242	16,0	20,0	0,0
Fläskfärs gris 8% fett	100	602	144	18	8,0	0	602	144	18,0	8,0	0,0
Fläskkarré gris	100	717	171	17,8	11,2	0	717	171	17,8	11,2	0,0
Fläskkarré gris stekt i skivor	100	1152	275	28,6	18,0	0	1152	275	28,6	18,0	0,0
Fläskkarré gris stekt u steksly	100	973	233	19,6	17,3	0	973	233	19,6	17,3	0,0
Fläskkorv ca 21% fett kokt	100	978	234	9,1	20,5	3,8	978	234	9,1	20,5	3,8
Fläskkorv ca 23% fett rå	100	1044	250	8	22,7	4	1044	250	8,0	22,7	4,0
Fläskkotlett gris fett bortskuret	100	430	103	21,6	1,7	0	430	103	21,6	1,7	0,0
Fläskkotlett gris m 2 mm fettkant	100	562	134	20	6,0	0	562	134	20,0	6,0	0,0
Fläskkotlett gris m 5 mm fettkant	100	774	185	19,4	12,0	0	774	185	19,4	12,0	0,0
Fläskkotlett gris panerad stekt	100	1107	265	20,3	17,0	7,3	1107	265	20,3	17,0	7,3
Fläskkotlett gris stekt	100	1028	246	25,8	15,9	0	1028	246	25,8	15,9	0,0
Fläskkött grillat	100	1080	258	26	17,2	0	1080	258	26,0	17,2	0,0
Fläskköttgryta m grönsaksblandning utan fett	250	561	134	15,1	5,2	5,8	1403	335	37,8	13,0	14,5
Fläskköttgryta gris grönsaker	250	414	99	7,1	5,6	4,4	1035	248	17,8	14,0	11,0
Fläsklägg gris u svål kokt	100	853	204	31,9	8,4	0	853	204	31,9	8,4	0,0
Fläsklägg u svål gris putsad	100	527	126	19,7	5,2	0	527	126	19,7	5,2	0,0
Fläskpannkaka	225	971	232	9,6	13,6	17,8	2185	522	21,6	30,6	40,1
Fläskött gris kokt	100	940	225	30,3	11,5	0	940	225	30,3	11,5	0,0
Fransk omelett kaffeградde	135	816	195	10,4	16,9	0,7	1102	263	14,0	22,8	0,9
Fransk omelett vatten	135	642	154	9,9	12,8	0	867	208	13,4	17,3	0,0
Fransk äppelkaka	90	353	84	0,6	1,6	15,7	318	76	0,5	1,4	14,1
Fransyska nöt	100	483	116	20,8	3,5	0	483	116	20,8	3,5	0,0

Friséesallat	40	62	15	1,2	0,2	1	25	6	0,5	0,1	0,4
Friterad banan	80	866	207	3,2	5,3	35,3	693	166	2,6	4,2	28,2
Friterad banan m glass restaurang	80	1058	253	2,4	13,2	30,3	846	202	1,9	10,6	24,2
Friterad bläckfisk	120	1220	292	18,6	17,4	15,2	1464	350	22,3	20,9	18,2
Friterad bläckfisk restaurang	120	1173	280	11,3	17,8	19,1	1408	336	13,6	21,4	22,9
Friterad fisk	125	631	151	15,1	5,4	10	789	189	18,9	6,8	12,5
Friterad kyckling	125	1297	310	22,5	21,9	5,8	1621	388	28,1	27,4	7,3
Friterad äppelpaj	85	1269	303	2,6	16,6	35,1	1079	258	2,2	14,1	29,8
Friterade räkor	100	1202	287	10,6	14,8	27,8	1202	287	10,6	14,8	27,8
Friterade räkor restaurang	100	1621	387	6,9	29,1	24,7	1621	387	6,9	29,1	24,7
Friterat fläskkött gris m grönsaker kinesisk rätt	250	774	185	6,8	9,5	18	1935	463	17,0	23,8	45,0
Frukostflingor berik Corn flakes majs	30	1591	380	8	0,9	82,5	477	114	2,4	0,3	24,8
Frukostflingor berik Frosties	40	1625	388	5,3	0,9	87,5	650	155	2,1	0,4	35,0
Frukostflingor berik Havrefras	40	1648	394	10,4	6,4	68,9	659	158	4,2	2,6	27,6
Frukostflingor berik Kalaspuffar	20	1653	395	5,7	1,5	86,4	331	79	1,1	0,3	17,3
Frukostflingor berik Rice Krispies	40	1612	385	5,4	1,2	86,3	645	154	2,2	0,5	34,5
Frukostflingor berik ris socker kakao Coco Pops	30	1644	393	4,6	2,6	85,2	493	118	1,4	0,8	25,6
Frukostflingor berik Special K	40	1616	386	14,6	1,7	75,1	646	154	5,8	0,7	30,0
Frukostflingor berik vetekli Allbran Regular	40	1524	364	9,9	2,8	66,8	610	146	4,0	1,1	26,7
Frukostflingor flingblandning Basmüsli	40	1536	367	9,3	4,1	67,6	614	147	3,7	1,6	27,0
Frukostflingor flingblandning frukt olja: familjem	40	1583	378	9,4	6,1	66,1	633	151	3,8	2,4	26,4
Frukostflingor flingblandning glutenfri frukt socker	40	1541	368	7,5	3,7	73,2	616	147	3,0	1,5	29,3
Frukostflingor flingblandning müsli frukt nötter s	40	1543	369	8	3,8	70,6	617	148	3,2	1,5	28,2
Frukostflingor frukt nötter/kokos olja socker ICA	100	1883	450	7,1	16,3	65,5	1883	450	7,1	16,3	65,5
Frukostflingor frukt nötter/kokos olja socker Star	40	1905	455	9,9	17,1	61,2	762	182	4,0	6,8	24,5
Frukostflingor frukt nötter/kokos olja socker: F-n	40	1723	412	6,5	10,9	67,6	689	165	2,6	4,4	27,0
Frukostflingor frukt nötter/kokos olja socker: ICA	40	1928	461	7,4	17,7	64,8	771	184	3,0	7,1	25,9
Frukostflingor frukt olja socker: Signum früsli cri	40	1949	466	7,4	18,4	64,4	780	186	3,0	7,4	25,8
Frukostflingor frukt olja: F-müsli banan	100	1594	381	8,2	7,0	65,2	1594	381	8,2	7,0	65,2
Frukostflingor fullkorn naturell	40	1597	382	10,2	2,6	74,4	639	153	4,1	1,0	29,8
Frukostflingor fullkorn sockrad, frön o russin 40	40	1642	393	11	9,6	61,4	657	157	4,4	3,8	24,6
Frukostflingor fullkornsvete Weetabix	100	1532	366	11,3	2,5	68,4	1532	366	11,3	2,5	68,4
Frukostflingor Loops	100	1588	379	7,7	3,2	75,5	1588	379	7,7	3,2	75,5
Frukostflingor müsli med 33% frukt, olja, socker	40	1599	382	6,2	6,5	70,1	640	153	2,5	2,6	28,0
Frukostflingor müsli Bär	40	1529	366	8,6	3,5	68,9	612	146	3,4	1,4	27,6
Frukostflingor müsli Plus	40	1565	374	8,2	4,5	69,9	626	150	3,3	1,8	28,0
Frukostflingor puffat rostat ris Vårgårda ris	25	1604	383	6	0,9	86	401	96	1,5	0,2	21,5

Frukostflingor vetekli malt rostat Allbran Plus	40	1406	336	12,4	4,6	47,3	562	134	5,0	1,8	18,9
Frukostkorv 23% fett	100	1074	257	9,9	23,0	3,2	1074	257	9,9	23,0	3,2
Frukostkorv ca 24% fett kokt	100	1063	254	9,8	22,8	3,2	1063	254	9,8	22,8	3,2
Frukostkorv stekt	100	1130	270	10,4	24,2	3,4	1130	270	10,4	24,2	3,4
Frukostost 13% (Kavli berikad +ABCDE)	15	833	199	14,4	13,1	6,1	125	30	2,2	2,0	0,9
Frukt bär konserv osötad el m sötmedel u energ	125	146	35	0,4	0,1	7,6	183	44	0,5	0,1	9,5
Frukt torkad	100	1112	266	3,3	0,5	56,8	1112	266	3,3	0,5	56,8
Frukto cocktail konserv m medelsöt lag	125	340	81	0,4	0,0	18,9	425	101	0,5	0,0	23,6
Fruktdryck m havre berik Oatly Havredryck jord	200	250	60	0,9	1,2	10,7	500	120	1,8	2,4	21,4
Fruktdryck m kolsyra	200	168	40	0	0,0	9,9	336	80	0,0	0,0	19,8
Fruktdryck u kolsyra	200	202	48	0	0,0	11,9	404	96	0,0	0,0	23,8
Fruktkaka	60	1661	397	6,4	19,5	47,4	997	238	3,8	11,7	28,4
Fruktkola AKO	100	1649	394	0,7	0,0	96,3	1649	394	0,7	0,0	96,3
Fruktsallad	125	379	91	1	1,8	16	474	114	1,3	2,3	20,0
Fruktsocker	100	1559	373	0	0,0	91,7	1559	373	0,0	0,0	91,7
Fruktsoppa blandad torkad frukt pastöriserad be	250	226	54	0,2	0,0	12,9	565	135	0,5	0,0	32,3
Frukttårta hallonsylt vaniljkräm mandelmassa fr	110	1043	249	5,1	7,5	37,4	1147	274	5,6	8,3	41,1
Fruktyoghurt 2% fett	200	389	93	3,3	2,0	15	778	186	6,6	4,0	30,0
Fruktyoghurt 2,5% fett	200	408	97	3,3	2,5	15	816	194	6,6	5,0	30,0
Fruktyoghurt fett < 0,05% fett oberik	200	216	52	3,8	0,1	8,8	432	104	7,6	0,2	17,6
Fruktyoghurt lätt 0,5% fett, oberikad	200	317	76	3	0,5	14,3	634	152	6,0	1,0	28,6
Fruktyoghurt lättsockrad fett 0,2%	200	267	64	3,6	0,3	11,5	534	128	7,2	0,6	23,0
Fruktyoghurt lättsockrad laktosreducerad fett 0,	200	268	64	3,9	0,3	11,2	536	128	7,8	0,6	22,4
Frusen cheesecake frusen ostkaka	85	1028	246	5,5	19,1	13,1	874	209	4,7	16,2	11,1
Fullkornsskorpor osötade	13	1618	387	12,9	6,2	64,1	210	50	1,7	0,8	8,3
Fusilli / lasagneplattor glutenfri okokt Semper	70	1509	361	7,4	1,4	76,9	1056	253	5,2	1,0	53,8
Fyllda kex	100	2045	489	5,4	24,5	60,7	2045	489	5,4	24,5	60,7
Fyllda rån sötade m fruktsocker	100	2120	507	9	23,0	65,2	2120	507	9,0	23,0	65,2
Fyllda rån sötade m sorbitol	100	2320	555	10	33,0	54,2	2320	555	10,0	33,0	54,2
Fyllt vetebröd bullar längd ospec.	25	1464	350	6,5	10,3	56,1	366	88	1,6	2,6	14,0
Får i kål	250	316	76	6,1	4,6	2	790	190	15,3	11,5	5,0
Fänkål	100	119	29	2,8	0,4	1,8	119	29	2,8	0,4	1,8
Fänkål kokt	100	137	33	3,2	0,5	2,1	137	33	3,2	0,5	2,1
Färsk jäst	100	460	110	12,1	0,4	14,1	460	110	12,1	0,4	14,1
Färskost 27% fett Philadelphia	15	1155	276	6,1	27,3	2,4	173	41	0,9	4,1	0,4
Färskost 33% fett Cantadou	15	1435	343	10,2	33,0	2,4	215	51	1,5	5,0	0,4
Färskost 35% fett Boursin	15	1423	340	4	35,0	3,5	213	51	0,6	5,3	0,5

Färskost extra light 5% fett Philadelphia	15	484	116	12,3	5,3	4,7	73	17	1,8	0,8	0,7
Färskost lätt 15% fett Philadelphia	15	782	187	7,8	16,0	3,4	117	28	1,2	2,4	0,5
Färskost på filmjök ca 8% fett	15	496	119	8	8,4	2,9	74	18	1,2	1,3	0,4
Färskost på filmjök o gräddfil ca 14% fett	15	743	178	9,7	14,2	3,1	111	27	1,5	2,1	0,5
Färskpotatis kokt u salt	200	326	78	1,6	0,1	16,4	652	156	3,2	0,2	32,8
Färskpotatis konserv	150	253	61	1,3	0,1	12,2	380	92	2,0	0,2	18,3
Gammaldags mjök 4,2 % fett	200	299	71	3,4	4,1	4,8	598	142	6,8	8,2	9,6
Gelatinblad gelatinpulver	100	1466	350	86	0,1	0	1466	350	86,0	0,1	0,0
Gelékonfekt	100	1474	352	7,3	0,0	79,4	1474	352	7,3	0,0	79,4
Getost chèvre vitmögelost 25% fett	100	1445	345	20,6	29,0	1,4	1445	345	20,6	29,0	1,4
Gin 40 vol. %	100	928	222	0	0,0	0	928	222	0,0	0,0	0,0
Glass m chokladkex GB Sandwich	67	1111	266	4,7	10,4	37,4	744	178	3,1	7,0	25,1
Glass m havre 10% fett vanilj Oatly	100	762	182	1,1	9,7	22,3	762	182	1,1	9,7	22,3
Glass m maräng 10% fett	75	878	210	4	12,8	25,8	659	158	3,0	9,6	19,4
Glass m syntetiskt sötmedel el lightglass ca 6%	75	582	139	4,3	5,7	17,5	437	104	3,2	4,3	13,1
Glass parfait	100	1048	250	2,2	18,9	14,8	1048	250	2,2	18,9	14,8
Glass veg fett 12%	75	836	200	3,8	12,0	19,3	627	150	2,9	9,0	14,5
Glass veg fett ca 10%	75	807	193	3,3	9,7	23,1	605	145	2,5	7,3	17,3
Glass veg fett ca 8%	75	716	171	3,2	7,5	22,6	537	128	2,4	5,6	17,0
Glasspinne ca 25% fett	40	1458	349	4,6	25,3	26	583	140	1,8	10,1	10,4
Glasspinne el split m isöverdrag ca 6% fett	65	631	151	1,7	6,0	22,1	410	98	1,1	3,9	14,4
Glasspinne m kakaoöverdrag 20% fett	65	1283	307	3,8	20,1	28	834	200	2,5	13,1	18,2
Glasspinne, fett 10g genomsnitt	40	831	199	4,1	10,2	22,6	332	80	1,6	4,1	9,0
Glasspinne, Hallon o mjök, fett 5,5g SIA	40	696	166	3,3	5,6	25,5	278	66	1,3	2,2	10,2
Glasstrut ca 10% fett	75	1021	244	3,6	11,0	34	766	183	2,7	8,3	25,5
Glasstrut ca 15% fett	100	1133	271	4	12,7	29,2	1133	271	4,0	12,7	29,2
Glasstrut Daim	99	1443	345	3,7	20,8	35,1	1429	342	3,7	20,6	34,7
Glasstårta 17% fett	100	1093	261	4,4	12,8	22,2	1093	261	4,4	12,8	22,2
Glassås choklad, Ohoj	21	1471	352	3,1	5,5	69,5	309	74	0,7	1,2	14,6
Glassås frukt, Ohoj	21	1324	317	0,1	0,0	77,8	278	67	0,0	0,0	16,3
Gourmetbullar, vegetariska, djupfrysta (Hälsans	100	691	165	18,5	7,0	4,3	691	165	18,5	7,0	4,3
Grahamsbröd m mjök ca 5% fibrer	50	1167	279	8,9	5,2	46,1	584	140	4,5	2,6	23,1
Grahamsbröd m vatten ca 6% fibrer	50	1001	239	7,4	1,5	45,5	501	120	3,7	0,8	22,8
Grahamsgröt	220	283	68	2	0,5	12,4	623	150	4,4	1,1	27,3
Grahamsmjöl vete	100	1385	331	10	2,5	60,7	1385	331	10,0	2,5	60,7
Grahamsscones	50	1330	318	6,4	15,1	37,4	665	159	3,2	7,6	18,7
Granatäpple	63	233	56	0,7	0,6	7	147	35	0,4	0,4	4,4

Grapefrukt	95	150	36	0,7	0,1	7	143	34	0,7	0,1	6,7
Grapefrukt konserv m lättsöt lag	100	265	63	0,6	0,1	14,6	265	63	0,6	0,1	14,6
Grapefruktjuice färskpressad	200	165	39	0,5	0,1	8,8	330	78	1,0	0,2	17,6
Gratängsås med ost	70	546	130	5,8	9,0	6,8	382	91	4,1	6,3	4,8
Gravad lax	100	747	179	21,2	9,2	2,7	747	179	21,2	9,2	2,7
Gravlaxsås	40	2322	555	1,6	56,0	13,1	929	222	0,6	22,4	5,2
Gravlaxsås Krabbsås	40	1959	468	2,1	45,6	13,5	784	187	0,8	18,2	5,4
Grekisk sallad	275	402	96	3,2	7,7	3,2	1106	264	8,8	21,2	8,8
Grekisk sallad m feta ost	275	322	77	2,9	6,1	2	886	212	8,0	16,8	5,5
Grillad kyckling m skinn	125	816	195	24,5	10,8	0	1020	244	30,6	13,5	0,0
Grillad kyckling m skinn-	125	986	236	24,9	15,2	0	1233	295	31,1	19,0	0,0
Grillkorv 15% fett	100	898	215	11	15,0	9,2	898	215	11,0	15,0	9,2
Grillkorv ca 18% fett	100	1029	246	11,4	18,2	9,5	1029	246	11,4	18,2	9,5
Grillsås	100	417	100	1,5	6,9	8	417	100	1,5	6,9	8,0
Grisfötter	100	866	207	23,5	12,6	0	866	207	23,5	12,6	0,0
Grisfötter kokta	100	1400	335	38	20,4	0	1400	335	38,0	20,4	0,0
Grishjärta	100	499	119	16,5	5,9	0	499	119	16,5	5,9	0,0
Grislever	100	551	132	22	3,4	3	551	132	22,0	3,4	3,0
Grisnjure	100	430	103	16,7	3,8	0,3	430	103	16,7	3,8	0,3
Grissvål	100	1158	277	23,5	20,5	0	1158	277	23,5	20,5	0,0
Gristunga	100	698	167	16,5	11,1	0,4	698	167	16,5	11,1	0,4
Grodllår råa frysta	100	290	69	16,4	0,3	0	290	69	16,4	0,3	0,0
Grovknäcke glutenfritt Semper	13	1558	372	2,9	2,3	79,9	203	48	0,4	0,3	10,4
Grovt vetemjöl berik	100	1446	346	10	2,5	67	1446	346	10,0	2,5	67,0
Grytbitar gris	100	687	164	19,3	9,7	0	687	164	19,3	9,7	0,0
Grytbitar nöt	100	645	154	20,5	8,0	0	645	154	20,5	8,0	0,0
Gräddersättning m havre 13% fett Oatly iMat	100	612	146	1,2	13,0	6,1	612	146	1,2	13,0	6,1
Gräddfil 12% fett	100	572	137	3,1	12,0	4,4	572	137	3,1	12,0	4,4
Gräddfils- o crème fraichesås 15% fett	40	726	174	3,4	15,9	4,6	290	70	1,4	6,4	1,8
Gräddfilsås med kryddgrönt	40	535	128	3,1	10,9	4,6	214	51	1,2	4,4	1,8
Gräddglass 12% fett	100	873	209	3,5	12,0	21,8	873	209	3,5	12,0	21,8
Gräddglass ca 15% fett	75	930	222	3,7	14,5	19,6	698	167	2,8	10,9	14,7
Gräddpulver gräddersättning 35% fett	100	2328	557	4,8	35,5	54,9	2328	557	4,8	35,5	54,9
Gräddsås pulver tillagad m mjölk vatten smör	70	488	117	2,7	8,4	7,6	342	82	1,9	5,9	5,3
Gräddtårta	110	1229	294	3	19,0	27,7	1352	323	3,3	20,9	30,5
Gräddtårta hembakad jordgubb banan	110	874	209	3	11,7	22	961	230	3,3	12,9	24,2
Gräslök	100	116	28	2,8	0,6	1,7	116	28	2,8	0,6	1,7

Gröna bönor	75	125	30	1,8	0,1	3,5	94	23	1,4	0,1	2,6
Gröna bönor frysta	75	135	32	1,7	0,2	4,2	101	24	1,3	0,2	3,2
Gröna bönor konserv m lag	100	83	20	1	0,1	3,2	83	20	1,0	0,1	3,2
Gröna bönor konserv u lag	100	89	21	1,2	0,1	3	89	21	1,2	0,1	3,0
Gröna bönor stuvade	100	284	68	2	3,9	5	284	68	2,0	3,9	5,0
Gröna el gula ärter torkade	100	1325	317	21,5	1,0	49,2	1325	317	21,5	1,0	49,2
Gröna ärter	75	300	72	5,4	0,4	8,8	225	54	4,1	0,3	6,6
Gröna ärter frysta	75	276	66	5,2	0,4	7,1	207	50	3,9	0,3	5,3
Gröna ärter kokta	100	335	80	6	0,4	9,8	335	80	6,0	0,4	9,8
Gröna ärter konserv m lag	100	265	63	3,5	0,3	10,5	265	63	3,5	0,3	10,5
Gröna ärter konserv u lag	100	253	60	4,4	0,4	7,3	253	60	4,4	0,4	7,3
Grönkål	100	209	50	3,3	0,7	5,7	209	50	3,3	0,7	5,7
Grönkål fryst	100	124	30	2,7	0,5	2,3	124	30	2,7	0,5	2,3
Grönkålssoppa	250	120	29	1,3	1,6	2	300	73	3,3	4,0	5,0
Grönmögelost fett 43 % Blå Castello	100	1797	429	9,6	43,0	2,5	1797	429	9,6	43,0	2,5
Grönpepparpaté	100	1249	299	15,3	26,0	1,1	1249	299	15,3	26,0	1,1
Grönsaker blandade fermenterade	70	63	15	1,2	0,1	1,1	44	11	0,8	0,1	0,8
Grönsaksbiff stekt	125	578	138	4,6	7,1	12,8	723	173	5,8	8,9	16,0
Grönsaksblandning för wokning	100	208	50	2,5	0,4	7,8	208	50	2,5	0,4	7,8
Grönsaksblandning inlagda el pickels sötad u la	50	487	116	1,5	0,1	26,1	244	58	0,8	0,1	13,1
Grönsaksblandning morötter palsternacka purjo	100	149	36	1,2	0,5	5,3	149	36	1,2	0,5	5,3
Grönsaksblandning ärter majs morötter bönor fr	100	283	68	3,3	0,5	11,1	283	68	3,3	0,5	11,1
Grönsaksblandning ärter majs paprika fryst	100	278	66	4,2	0,5	8,7	278	66	4,2	0,5	8,7
Grönsaksblandning ärter majs paprika saltgurka	100	302	72	3	0,5	12,5	302	72	3,0	0,5	12,5
Grönsaksblandning ärter morötter bönor blomkål	100	160	38	2,4	0,5	4,5	160	38	2,4	0,5	4,5
Grönsaksblandning ärter morötter fryst	100	252	60	3,7	0,5	9	252	60	3,7	0,5	9,0
Grönsaksblandning ärter morötter konserv m lag	100	172	41	2,2	0,3	6,1	172	41	2,2	0,3	6,1
Grönsaksbuljong pasta/pulver storhushåll	100	997	238	14,9	8,8	24,6	997	238	14,9	8,8	24,6
Grönsaksbuljong ätf	100	21	5	0,4	0,2	0,4	21	5	0,4	0,2	0,4
Grönsaksgratäng ospec.	150	411	98	4,5	5,3	7,2	617	147	6,8	8,0	10,8
Grönsaksgröta majs purjo ärter	100	400	96	4,2	1,4	14,1	400	96	4,2	1,4	14,1
Grönsaksgröta ospec.	100	164	39	1,6	1,0	4,9	164	39	1,6	1,0	4,9
Grönsaksjuice fermenterad	100	93	22	1,5	0,1	3,5	93	22	1,5	0,1	3,5
Grönsaksjuice konserv el pastöriserad drickf	100	80	19	0,6	0,1	3,7	80	19	0,6	0,1	3,7
Grönsakslåda	250	375	90	5,6	4,4	5,9	938	225	14,0	11,0	14,8
Grönsaksmajonnäs	40	529	126	1,6	10,1	6,5	212	50	0,6	4,0	2,6
Grönsakssoppa klar	250	97	23	0,9	0,2	3,9	243	58	2,3	0,5	9,8

Grönsakssoppa klar konserv tillagad	250	63	15	0,6	0,1	2,3	158	38	1,5	0,3	5,8
Grönsakssoppa klar pulver tillagad	250	89	21	1,2	0,4	3,1	223	53	3,0	1,0	7,8
Grönsakssoppa m pasta m pulver tillagad	250	125	30	0,9	0,8	4,2	313	75	2,3	2,0	10,5
Grönsakssoppa redd	250	157	38	1,8	1,2	4,2	393	95	4,5	3,0	10,5
Grönsakssoppa redd pulver tillagad m vatten mj	250	206	49	1,7	2,2	5,1	515	123	4,3	5,5	12,8
Grönsakssoppa redd pulver tillagad typ Varma k	250	188	45	0,5	2,2	5,3	470	113	1,3	5,5	13,3
Grönsakssufflé	150	433	103	5,1	5,6	7,3	650	155	7,7	8,4	11,0
Grönsallat gurka tomat m gräddfilsås	100	290	69	1,9	4,6	4,8	290	69	1,9	4,6	4,8
Grönsallat gurka tomat paprika u dressing	100	76	18	0,9	0,1	2,7	76	18	0,9	0,1	2,7
Grönsallat gurka tomat u dressing	100	74	18	1	0,1	2,6	74	18	1,0	0,1	2,6
Grönsallat m gräddfilsås	100	287	69	2	4,6	4,4	287	69	2,0	4,6	4,4
Grönsallat m gurka tomat o vinägrettsås	100	360	86	0,9	7,9	2,6	360	86	0,9	7,9	2,6
Grönsallat m vinägrettsås	100	254	61	1,1	5,2	2	254	61	1,1	5,2	2,0
Gröt för barn berik ätf	130	406	97	3,5	2,0	15,8	528	126	4,6	2,6	20,5
Gröt ospec.	100	323	77	3	2,1	10,9	323	77	3,0	2,1	10,9
Grötris 5-25 min koktid okokt	100	1523	364	6,4	0,6	81,3	1523	364	6,4	0,6	81,3
Grötris rundkornigt 1 timmes koktid okokt	100	1511	361	6,4	0,8	80,2	1511	361	6,4	0,8	80,2
Guava	140	222	53	0,8	0,6	10	311	74	1,1	0,8	14,0
Gulasch nötkött	250	516	123	9	8,1	3,2	1290	308	22,5	20,3	8,0
Gurka	50	58	14	0,8	0,1	2,1	29	7	0,4	0,1	1,1
Gurka fermenterad u lag	70	38	9	1	0,0	1	27	6	0,7	0,0	0,7
Gurka färskinlagd	40	133	32	0,8	0,1	6,6	53	13	0,3	0,0	2,6
Gurka inlagd	40	246	59	0,7	0,7	11,4	98	24	0,3	0,3	4,6
Gurkmajonnäs el gurksallad gatukök	40	1392	333	0,8	32,0	10,9	557	133	0,3	12,8	4,4
Gås	100	654	156	23	7,1	0	654	156	23,0	7,1	0,0
Gås m skinn	100	1514	362	15,9	33,6	0	1514	362	15,9	33,6	0,0
Gås stekt	125	2052	490	20,6	43,4	5,3	2565	613	25,8	54,3	6,6
Gåsleverpastej rökt konserv	100	1900	454	11,4	44,0	4,6	1900	454	11,4	44,0	4,6
Gädda	100	353	84	20,3	0,2	0	353	84	20,3	0,2	0,0
Gädda kokt	125	372	89	21,3	0,2	0	465	111	26,6	0,3	0,0
Gädda panerad stekt	125	796	190	24,5	7,4	5,6	995	238	30,6	9,3	7,0
Gös	100	351	84	20,2	0,2	0	351	84	20,2	0,2	0,0
Hackebiff av nötkött rå fryst	100	666	159	20	8,8	0	666	159	20,0	8,8	0,0
Hallon	125	142	34	1,2	0,6	4,1	178	43	1,5	0,8	5,1
Hallon blåbär sockrade frysta	125	346	83	0,6	0,2	18	433	104	0,8	0,3	22,5
Hallon frysta	125	157	38	1	0,5	5,4	196	48	1,3	0,6	6,8
Hallon sockrade frysta	125	345	82	0,7	0,2	17,6	431	103	0,9	0,3	22,0

Hallonsaft drickf	200	153	37	0	0,0	9	306	74	0,0	0,0	18,0
Hallonsylt	20	769	184	0,4	0,2	43,6	154	37	0,1	0,0	8,7
Halloumiost ej stekt 22% fett	100	1192	285	19,5	22,1	2,5	1192	285	19,5	22,1	2,5
Hamburgare blandfärs stekt	125	1062	254	24,9	17,2	0	1328	318	31,1	21,5	0,0
Hamburgare ca 17% fett stekt	100	1028	246	20,4	18,4	0	1028	246	20,4	18,4	0,0
Hamburgare ca 9% fett stekt	100	773	185	21,3	11,1	0	773	185	21,3	11,1	0,0
Hamburgare dubbel bröd ost sallad dressing	100	1013	242	12,4	12,7	18,9	1013	242	12,4	12,7	18,9
Hamburgare enkel bröd inlagd gurka	104	938	224	10	7,5	27,7	976	233	10,4	7,8	28,8
Hamburgare enkel bröd inlagd gurka ost	260	982	235	11,3	9,1	25,7	2553	611	29,4	23,7	66,8
Hamburgare rå fryst	100	924	221	14,7	17,3	2	924	221	14,7	17,3	2,0
Hamburgare stekt fryst	100	1171	280	16,1	22,5	3,8	1171	280	16,1	22,5	3,8
Hamburgerkött rökt hästkött	10	420	100	21	1,7	0	42	10	2,1	0,2	0,0
Hargryta	100	485	116	15,9	4,3	2,9	485	116	15,9	4,3	2,9
Harkött hare	100	480	115	21,5	3,1	0	480	115	21,5	3,1	0,0
Harstek hare	100	599	143	26,8	3,9	0	599	143	26,8	3,9	0,0
Hasselnötter	100	2745	656	13	62,6	9,4	2745	656	13,0	62,6	9,4
Havredryck berik choklad drickf Oatly	100	242	58	1	1,6	9,4	242	58	1,0	1,6	9,4
Havredryck drickf Oatly	200	183	44	1,1	1,6	5,8	366	88	2,2	3,2	11,6
Havregryn ångprep el havremjöl	100	1544	369	13,3	7,0	57,6	1544	369	13,3	7,0	57,6
Havregrynsgröt	200	284	68	2,4	1,3	10,6	568	136	4,8	2,6	21,2
Havregrynsgröt på fiberhavregryn	200	272	65	2,4	1,2	9,6	544	130	4,8	2,4	19,2
Havregrynsgröt på fiberhavregryn kokt m mjölk	200	605	145	7,3	2,5	20,6	1210	290	14,6	5,0	41,2
Havrekli	100	1491	356	19	7,0	45	1491	356	19,0	7,0	45,0
Havremust pulver berik	100	1499	358	15,8	5,8	56	1499	358	15,8	5,8	56,0
Havrevälling	175	287	69	2,4	1,8	10	502	121	4,2	3,2	17,5
Havskräfta	100	441	106	24	0,9	0	441	106	24,0	0,9	0,0
Havssalt	100	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Hirs hela el krossade korn	100	1474	352	10,5	2,9	68,4	1474	352	10,5	2,9	68,4
Hirs kokt	175	612	146	4,4	1,2	28,4	1071	256	7,7	2,1	49,7
Hjort ryggbiff svensk	100	429	102	22,6	1,2	0	429	102	22,6	1,2	0,0
Hjortbog svensk	100	447	107	21,7	2,1	0	447	107	21,7	2,1	0,0
Hjortron	125	225	54	1,3	0,9	7	281	68	1,6	1,1	8,8
Hjortronsylt	20	758	181	0,5	0,3	42	152	36	0,1	0,1	8,4
Hjortstek svensk	100	417	100	21,7	1,3	0	417	100	21,7	1,3	0,0
Hjärta kalv nöt	100	578	138	16,6	8,0	0	578	138	16,6	8,0	0,0
Hjärtgryta	250	404	97	7,7	5,1	4,3	1010	243	19,3	12,8	10,8
Hollandaisesås	50	2378	568	3,3	62,5	0,6	1189	284	1,7	31,3	0,3

Hollandaisesås fryst el pulver tillagad	50	970	232	2,6	22,0	6,6	485	116	1,3	11,0	3,3
Honung	100	1391	332	0,3	0,0	81,5	1391	332	0,3	0,0	81,5
Honungsmelon	150	154	37	0,5	0,1	7,9	231	56	0,8	0,2	11,9
HP-sås	100	447	107	1,1	0,0	25,2	447	107	1,1	0,0	25,2
Hummer	75	358	86	16,9	1,9	0	269	65	12,7	1,4	0,0
Hummer konserv el kokt	100	375	90	18,7	1,5	0,1	375	90	18,7	1,5	0,1
Hummersås	70	563	135	8,3	9,9	3,2	394	95	5,8	6,9	2,2
Hushållsmargarin Carlshamn GottGott fett 80%	100	2965	709	0	80,0	0,3	2965	709	0,0	80,0	0,3
Hushållsmargarin Carlshamn Mjölkfritt fett 80%	100	2960	707	0	80,0	0	2960	707	0,0	80,0	0,0
Hushållsmargarin Melba mat & bakmargarin fett	100	2969	710	0,1	80,0	0,4	2969	710	0,1	80,0	0,4
Hushållssylta	100	600	143	11,9	10,6	0,3	600	143	11,9	10,6	0,3
Huvudsallat	20	60	14	1,4	0,2	1,1	12	3	0,3	0,0	0,2
Hårt bröd havre vete råg mjölk 8% fibrer Wasa l	26	1586	379	13	6,8	61,7	412	99	3,4	1,8	16,0
Hårt bröd ris majs vetestärkelse mjölk socker ca	100	1609	385	10	6,5	69,1	1609	385	10,0	6,5	69,1
Hårt bröd råg 14,5% fibrer Vika knäckebröd	25	1444	345	9,6	2,4	63,3	361	86	2,4	0,6	15,8
Hårt bröd råg 15,5% fibrer Wasa brungräddat	100	1462	350	10	2,4	63,5	1462	350	10,0	2,4	63,5
Hårt bröd råg 15,5% fibrer Wasa delikatess	20	1468	351	10	2,0	64,7	294	70	2,0	0,4	12,9
Hårt bröd råg 15,5% fibrer Wasa husman	24	1481	354	10	2,5	64,4	355	85	2,4	0,6	15,5
Hårt bröd råg 16% fibrer Crisp o Finn crisp	100	1458	349	11,1	2,0	62,8	1458	349	11,1	2,0	62,8
Hårt bröd råg ca 13% fibrer ICA handlarnas knä	26	1477	353	9,3	2,6	65,7	384	92	2,4	0,7	17,1
Hårt bröd råg ca 14% fibrer Falu råg-rut	20	1490	356	10	2,6	65,3	298	71	2,0	0,5	13,1
Hårt bröd råg ca 14% fibrer Leksands Knäcke b	100	1476	353	9,1	2,6	64,8	1476	353	9,1	2,6	64,8
Hårt bröd råg ca 14% fibrer Leksands Knäcke n	100	1470	351	9,1	2,0	65,6	1470	351	9,1	2,0	65,6
Hårt bröd råg ca 15% fibrer Kavli flatbröd	100	1515	362	9,5	2,0	68	1515	362	9,5	2,0	68,0
Hårt bröd råg ca 16% fibrer Wasa sport	26	1426	341	10	1,9	62,1	371	89	2,6	0,5	16,1
Hårt bröd råg ca 18% fibrer Ryvita mörkt	18	1461	349	8,8	2,5	63,4	263	63	1,6	0,5	11,4
Hårt bröd råg kli ca 15% fibrer Siljans kraftknäcl	24	1461	349	9,5	2,5	63,9	351	84	2,3	0,6	15,3
Hårt bröd råg sesamfrö vetekli -groddar -fiber 2-	100	1487	355	13	8,2	45,3	1487	355	13,0	8,2	45,3
Hårt bröd råg vete majs surdeg 15% fibrer Pyra	25	1403	335	8,3	1,8	63,4	351	84	2,1	0,5	15,9
Hårt bröd vete havre socker kli örtekryddor 10,5%	100	1634	391	12	8,4	60,9	1634	391	12,0	8,4	60,9
Hårt bröd vete socker kanel ca 7% fibrer Wasa l	30	1667	398	10	7,0	67,9	500	119	3,0	2,1	20,4
Hårt bröd vete vallmofrö 5,5% fibrer Siljans frukl	24	1667	398	11,1	7,1	68,9	400	96	2,7	1,7	16,5
Hårt bröd vete vallmofrö 6% fibrer Wasa frukost	24	1700	406	11	8,5	67,7	408	97	2,6	2,0	16,2
Hårt bröd vetestärkelse betfiber mjölk 7% fibrer	100	1446	346	6,3	2,0	71,1	1446	346	6,3	2,0	71,1
Hårt tunnbröd vete råg korn havre mjölk 7% fibr	100	1512	361	10	3,5	68	1512	361	10,0	3,5	68,0
Hällefundra	100	496	118	18,7	4,8	0	496	118	18,7	4,8	0,0
Hällefundra kokt	125	558	133	21	5,4	0	698	166	26,3	6,8	0,0

Hälleflundra panerad stekt	125	785	188	19,3	10,3	4,1	981	235	24,1	12,9	5,1
Hästkött	100	693	166	19	10,0	0	693	166	19,0	10,0	0,0
Högre av kalv	100	568	136	19,2	6,4	0	568	136	19,2	6,4	0,0
Högre kokt	100	1121	268	26,2	18,3	0	1121	268	26,2	18,3	0,0
Högre nöt	100	797	191	18,6	13,0	0	797	191	18,6	13,0	0,0
Högre nöt fett bortskuret	100	622	149	19,5	7,9	0	622	149	19,5	7,9	0,0
Höns	100	590	141	21	6,3	0	590	141	21,0	6,3	0,0
Höns kokt	125	763	182	27,2	8,1	0	954	228	34,0	10,1	0,0
Höns m skinn	100	1095	262	18,7	21,0	0	1095	262	18,7	21,0	0,0
Hönsbuljong konc låg salt storhushåll	100	1337	320	14	15,0	32	1337	320	14,0	15,0	32,0
Hönsbuljong konc storhushåll	100	995	238	14,7	12,7	16,2	995	238	14,7	12,7	16,2
Hönsbuljong ätf	100	20	5	0,3	0,3	0,2	20	5	0,3	0,3	0,2
Innanlår nöt	100	458	109	21,7	2,4	0	458	109	21,7	2,4	0,0
Irish coffee	200	440	105	0,3	5,2	4,6	880	210	0,6	10,4	9,2
Isbergssallat	40	61	15	0,8	0,1	2	24	6	0,3	0,0	0,8
Isglass	35	398	95	0,1	0,0	23,3	139	33	0,0	0,0	8,2
Ister gris	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Isterband 15% fett	100	1021	244	11	17,0	11,6	1021	244	11,0	17,0	11,6
Isterband stekt	100	1377	329	13,7	24,0	14,5	1377	329	13,7	24,0	14,5
Italiensk lufttorkad skinka gris	100	1027	245	31,9	12,4	0	1027	245	31,9	12,4	0,0
Janssons frestelse kaffeградde mjölk	275	522	125	4,3	5,8	13,4	1436	344	11,8	16,0	36,9
Japanmix Exotic snacks	100	1688	403	9,4	5,6	75,5	1688	403	9,4	5,6	75,5
Jasminris kokt	180	486	116	2,5	0,2	25,6	875	209	4,5	0,4	46,1
Jasminris okokt	100	1483	354	7,5	0,7	78,2	1483	354	7,5	0,7	78,2
Jitterbugg mördeg maräng	100	2154	515	6,7	30,5	52,8	2154	515	6,7	30,5	52,8
Joderat salt	100	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Jordgubbar	125	172	41	0,5	0,2	8,3	215	51	0,6	0,3	10,4
Jordgubbar frysta	125	140	33	0,5	0,3	6,4	175	41	0,6	0,4	8,0
Jordgubbar hela sockrade frysta	125	358	86	0,5	0,1	19,7	448	108	0,6	0,1	24,6
Jordgubbar skivade sockrade frysta	125	428	102	0,5	0,1	23,8	535	128	0,6	0,1	29,8
Jordgubbssylt	20	718	172	0,3	0,1	41,1	144	34	0,1	0,0	8,2
Jordnötsbågar jordnötsringar	100	2230	533	5,6	35,0	44,2	2230	533	5,6	35,0	44,2
Jordnötssmör	100	2575	615	22,6	51,0	14,3	2575	615	22,6	51,0	14,3
Jordnötssås	70	1357	324	5,3	26,7	15,4	950	227	3,7	18,7	10,8
Jordnötter rostade	100	2512	600	27	49,0	10,3	2512	600	27,0	49,0	10,3
Jordnötter rostade saltade	100	2512	600	27	49,0	10,3	2512	600	27,0	49,0	10,3
Jordnötter torkade	100	2454	587	25,7	49,0	8,2	2454	587	25,7	49,0	8,2

Jordärtskocka	100	289	69	2	0,0	12,9	289	69	2,0	0,0	12,9
Jordärtskocka kokt	100	315	75	2,2	0,0	14,1	315	75	2,2	0,0	14,1
Jordärtskockspuré	250	206	49	1,4	1,6	6,4	515	123	3,5	4,0	16,0
Kabanoss korv stekt	100	1558	372	18,4	33,0	1,2	1558	372	18,4	33,0	1,2
Kaffe bryggt	150	9	2	0,1	0,0	0,4	14	3	0,2	0,0	0,6
Kaffegrädde 12% fett	10	572	137	3,1	12,0	4,4	57	14	0,3	1,2	0,4
Kakaopulver 20-22% fett	100	1647	394	23,5	21,5	10,6	1647	394	23,5	21,5	10,6
Kakaopulver m socker 2,5% fett	13	1638	391	4,5	2,5	83,2	213	51	0,6	0,3	10,8
Kaktusfikon	94	164	39	0,7	0,5	6,7	154	37	0,7	0,5	6,3
Kalkon	100	481	115	22	2,9	0	481	115	22,0	2,9	0,0
Kalkon kokt	125	581	139	22	5,6	0	726	174	27,5	7,0	0,0
Kalkon m skinn	100	527	126	21	4,6	0	527	126	21,0	4,6	0,0
Kalkon m skinn stekt	125	648	155	25,8	5,7	0	810	194	32,3	7,1	0,0
Kalkongryta m grönsaker	250	520	124	16,2	5,4	2,4	1300	310	40,5	13,5	6,0
Kall sås skola cole slow	40	563	135	2,9	11,7	4,6	225	54	1,2	4,7	1,8
Kalops	250	665	159	13,2	10,9	2,2	1663	398	33,0	27,3	5,5
Kalops nötkött fryst sås	250	516	123	14,2	6,0	2,8	1290	308	35,5	15,0	7,0
Kalops nötkött lök morötter sås hemlagad	250	416	100	9,6	4,6	4,6	1040	250	24,0	11,5	11,5
Kalvbog	100	442	106	19,9	2,8	0	442	106	19,9	2,8	0,0
Kalvbringa	100	778	186	18,1	12,7	0	778	186	18,1	12,7	0,0
Kalvbräss	100	402	96	16,9	3,1	0	402	96	16,9	3,1	0,0
Kalvbuljong konc låg salt storhushåll	100	1224	292	25	5,5	35	1224	292	25,0	5,5	35,0
Kalvbuljong konc storhushåll	100	929	222	18,8	8,0	18,5	929	222	18,8	8,0	18,5
Kalvdans mjölkpulver ägg	125	565	135	10	4,0	14,5	706	169	12,5	5,0	18,1
Kalvfilé	100	440	105	20	2,7	0	440	105	20,0	2,7	0,0
Kalvfilé stekt	100	601	144	27,3	3,7	0	601	144	27,3	3,7	0,0
Kalvfransyska	100	453	108	19,9	3,1	0	453	108	19,9	3,1	0,0
Kalvfrikadeller	100	705	169	14,5	10,4	4,1	705	169	14,5	10,4	4,1
Kalvfrikassé fryst	100	528	126	14,8	6,2	2,5	528	126	14,8	6,2	2,5
Kalvfärsbiffar	100	1023	244	16,9	19,1	1,6	1023	244	16,9	19,1	1,6
Kalvhjärna	100	493	118	10,3	8,6	0	493	118	10,3	8,6	0,0
Kalvinnanlär	100	450	107	21	2,5	0	450	107	21,0	2,5	0,0
Kalvkotlett	100	511	122	20,5	4,4	0	511	122	20,5	4,4	0,0
Kalvkotlett stekt	100	630	150	25,2	5,4	0	630	150	25,2	5,4	0,0
Kalvkött kokt	100	716	171	23,3	8,6	0	716	171	23,3	8,6	0,0
Kalvköttgryta lök tomat morötter rotselleri	250	414	99	8,7	5,7	2,7	1035	248	21,8	14,3	6,8
Kalvlever	100	500	119	19,4	3,3	2,8	500	119	19,4	3,3	2,8

Kalvlägg	100	410	98	20	1,9	0	410	98	20,0	1,9	0,0
Kalvläggsgröta typ Osso buco	250	355	85	10,6	3,3	2,6	888	213	26,5	8,3	6,5
Kalvnjure	100	487	116	15,3	5,8	0,7	487	116	15,3	5,8	0,7
Kalvstek	100	560	134	26,1	3,1	0	560	134	26,1	3,1	0,0
Kalvsylta	100	417	100	12	5,7	0,1	417	100	12,0	5,7	0,1
Kalvtunga	100	638	153	16,2	9,8	0	638	153	16,2	9,8	0,0
Kalvytterlår	100	490	117	21,2	3,5	0	490	117	21,2	3,5	0,0
Kaninkött	100	522	125	22	4,0	0	522	125	22,0	4,0	0,0
Kantareller	50	108	26	1,5	0,5	2,7	54	13	0,8	0,3	1,4
Kantareller konserv u lag	35	150	36	1,4	0,7	4,8	53	13	0,5	0,2	1,7
Kantarellstuvning	100	699	167	4	12,4	9,4	699	167	4,0	12,4	9,4
Karameller syrliga	100	1652	395	3	0,0	94,2	1652	395	3,0	0,0	94,2
Karameller syrliga sockerfria	100	1681	402	0	0,0	98,9	1681	402	0,0	0,0	98,9
Kassler rökt kotlettrad gris	100	442	106	20,7	2,2	0,5	442	106	20,7	2,2	0,5
Kassler rökt kotlettrad gris stekt el värmd	100	465	111	21,8	2,3	0,5	465	111	21,8	2,3	0,5
Kastanjer	100	840	201	2,4	2,2	39	840	201	2,4	2,2	39,0
Kastanjer rostade	100	964	230	3,2	2,2	45	964	230	3,2	2,2	45,0
Katrinplommon 32,5 % vatten	45	1049	251	2,6	0,5	53,9	472	113	1,2	0,2	24,3
Katrinplommondryck konserv drickf	200	291	70	0,6	0,0	15,5	582	140	1,2	0,0	31,0
Katrinplommonkaka	110	890	213	6,1	6,5	30,2	979	234	6,7	7,2	33,2
Katrinplommossufflé	100	869	208	5,6	0,3	42,6	869	208	5,6	0,3	42,6
Kaviar örökt	10	783	187	15,3	3,3	23,6	78	19	1,5	0,3	2,4
Kaviar rökt	10	1619	387	11,8	32,5	12,7	162	39	1,2	3,3	1,3
Kebab special m pommes frites	500	724	174	9,1	8,9	13,7	3620	870	45,5	44,5	68,5
Kebabasås vit fett 30% Rydbergs	40	1256	300	1,7	30,9	5	502	120	0,7	12,4	2,0
Kebabkött djupfryst stekfärdigt	125	1008	241	14,3	18,6	2,9	1260	301	17,9	23,3	3,6
Kebabpizza	275	806	193	8,1	9,8	17,2	2217	531	22,3	27,0	47,3
Kefir 3% fett	200	251	60	3,4	3,0	4,8	502	120	6,8	6,0	9,6
Kelp torkad	100	1084	259	7,9	0,5	54,8	1084	259	7,9	0,5	54,8
Keso färskost 4% fett	100	388	93	12	4,0	2,1	388	93	12,0	4,0	2,1
Keso färskost ananas apelsin fett 3%	45	440	105	10,3	2,8	9,1	198	47	4,6	1,3	4,1
Keso färskost chili pesto lök feta 3,5-5% fett	100	393	94	12,3	4,2	0,9	393	94	12,3	4,2	0,9
Ketchup tomat	100	457	109	1,5	0,5	23,7	457	109	1,5	0,5	23,7
Kex Ballerina	100	2029	485	6,1	20,7	67	2029	485	6,1	20,7	67,0
Kex Brago	100	2007	480	5,4	18,4	71,8	2007	480	5,4	18,4	71,8
Kex Cream Crackers	100	2025	484	7,8	22,5	60,3	2025	484	7,8	22,5	60,3
Kex Hob-nobs	100	1966	470	8,8	20,6	59,1	1966	470	8,8	20,6	59,1

Kex Marie	100	1880	449	6,6	12,8	74,7	1880	449	6,6	12,8	74,7
Kex och kola överdragen m mjölkchoklad Twix/L	100	2013	481	5,2	21,2	66,1	2013	481	5,2	21,2	66,1
Kex Singoalla	100	1985	474	4	18,9	70,9	1985	474	4,0	18,9	70,9
Kex sötade m sorbitol	100	1856	444	6	12,0	76,1	1856	444	6,0	12,0	76,1
Kex överdragna m mjölkchoklad kitkat	100	2079	497	5,4	22,3	67,2	2079	497	5,4	22,3	67,2
Kexchoklad	100	2147	513	8,5	26,5	59,8	2147	513	8,5	26,5	59,8
Kikärter torkade	100	1473	352	20,5	4,8	51	1473	352	20,5	4,8	51,0
Kikärter torkade kokta u salt	100	675	161	8,9	2,6	23,1	675	161	8,9	2,6	23,1
Kikärtsbiffar falafel friterade	100	869	208	8,8	7,4	24,1	869	208	8,8	7,4	24,1
Kiwi	85	234	56	0,9	0,4	10,2	199	48	0,8	0,3	8,7
Kiwi konserv u lag	125	339	81	0,8	0,4	16,5	424	101	1,0	0,5	20,6
Klassisk gräddsås fett 6% Kelda	70	369	88	2	5,8	7,1	258	62	1,4	4,1	5,0
Klubba chokladkola karamell	100	1823	436	2,5	11,1	80,6	1823	436	2,5	11,1	80,6
Klyftpotatis u skal ugnstekt m rapsolja	175	503	120	2,2	1,6	23,1	880	210	3,9	2,8	40,4
Kokbanan	100	567	136	1,3	0,4	30,4	567	136	1,3	0,4	30,4
Kokosfett	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Kokosflingor torkade	100	2689	643	6,4	63,1	3,4	2689	643	6,4	63,1	3,4
Kokosmjölk	100	999	239	2,3	24,0	3,5	999	239	2,3	24,0	3,5
Kokosmjölk light för matlagning	100	333	80	0,6	7,1	3	333	80	0,6	7,1	3,0
Kokosnöt	100	1473	352	3,4	33,5	6,1	1473	352	3,4	33,5	6,1
Kokosvatten vätskan i kokosnöt	100	82	20	0,7	0,2	3,7	82	20	0,7	0,2	3,7
Kokt fläskruld /rullsylta	100	1162	278	16,9	23,2	0,8	1162	278	16,9	23,2	0,8
Kokt medwurst fett 7% Må gott	10	541	129	10,3	6,8	6,1	54	13	1,0	0,7	0,6
Kola	100	1907	456	4,1	18,0	68,9	1907	456	4,1	18,0	68,9
Kola och jordnötter överdragen m mjölkchoklad	100	2052	490	10,6	25,1	54	2052	490	10,6	25,1	54,0
Kolasås	75	1427	341	2,1	23,4	30,9	1070	256	1,6	17,6	23,2
Kolja	100	335	80	18,4	0,6	0	335	80	18,4	0,6	0,0
Kolja kokt	125	407	97	22,4	0,7	0	509	121	28,0	0,9	0,0
Kolja panerad stekt	125	628	150	17,5	6,2	5,4	785	188	21,9	7,8	6,8
Kondenserad mjölk konc sockrad konserv ca 9%	100	1384	331	7,9	8,7	54,6	1384	331	7,9	8,7	54,6
Kondenserad mjölk konserv ca 8% fett	100	567	136	6,8	7,6	10	567	136	6,8	7,6	10,0
Konjak el brandy 40 vol. %	100	942	225	0	0,0	0,8	942	225	0,0	0,0	0,8
Korintsås	70	419	100	1,2	3,7	14,7	293	70	0,8	2,6	10,3
Kornbröd ca 3% fibrer	40	999	239	5,8	4,2	42,4	400	96	2,3	1,7	17,0
Korngryn kokta hemlagade	175	292	70	1,6	0,5	13,4	511	123	2,8	0,9	23,5
Korngryn kornflingor ångprep	100	1469	351	9,2	3,1	65,4	1469	351	9,2	3,1	65,4
Kornmjöl fullkorn	100	1428	341	9,2	3,0	64,7	1428	341	9,2	3,0	64,7

Korrmjölsgröt	220	262	63	1,7	0,5	11,8	576	139	3,7	1,1	26,0
Korv bröd ketchup senap	100	1067	255	9,8	14,1	21,6	1067	255	9,8	14,1	21,6
Korv ca 11% fett	100	752	180	11	11,6	8	752	180	11,0	11,6	8,0
Korv ca 11% fett stekt	100	818	195	12	12,6	8,7	818	195	12,0	12,6	8,7
Korv ca 15% fett	100	791	189	9,5	14,4	5,7	791	189	9,5	14,4	5,7
Korv mos ketchup senap bostongurka	450	441	105	3,4	4,4	12,5	1985	473	15,3	19,8	56,3
Korv Stroganoff fryst	100	553	132	6,1	9,3	5,9	553	132	6,1	9,3	5,9
Korv Stroganoff hemlagad i gjutjärnsstekpanna	100	1013	242	7,2	20,5	7,5	1013	242	7,2	20,5	7,5
Korv stroganoff, mager korv	100	459	110	4,6	7,7	5,5	459	110	4,6	7,7	5,5
Korv typ falukorv 19% fett	100	1064	254	12,7	19,3	7,9	1064	254	12,7	19,3	7,9
Korv typ falukorv stekt	100	1157	277	13,8	21,0	8,6	1157	277	13,8	21,0	8,6
Korvgryta grönsaker ej rötter	250	514	123	4,8	7,5	8,1	1285	308	12,0	18,8	20,3
Korvgryta kikärter oliver vitlök	250	672	161	6,9	9,1	11,8	1680	403	17,3	22,8	29,5
Korvgryta potatis o grönsaker	350	583	139	4,7	8,3	10,9	2041	487	16,5	29,1	38,2
Korvgryta vita bönor tomat oliver vitlök	250	575	137	5,7	8,5	8,3	1438	343	14,3	21,3	20,8
Korvkaka leverkaka	225	375	90	5,6	2,8	10	844	203	12,6	6,3	22,5
Krabba blå	90	348	83	18	1,1	0	313	75	16,2	1,0	0,0
Krabba kokt	100	364	87	17,3	1,9	0	364	87	17,3	1,9	0,0
Krabba konserv	100	410	98	17,4	2,5	1,3	410	98	17,4	2,5	1,3
Kranvatten	250	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Kreolsk festgryta	250	1180	282	16,1	22,0	5,1	2950	705	40,3	55,0	12,8
Kronärtskocka	100	217	52	2,7	0,2	7,3	217	52	2,7	0,2	7,3
Kronärtskocka kokt	100	219	52	2,8	0,2	9,4	219	52	2,8	0,2	9,4
Kroppkakor	225	698	167	5,4	7,2	19,3	1571	376	12,2	16,2	43,4
Kroppkakor el potatispalt m fläsk	225	707	169	5,7	5,7	22,8	1591	380	12,8	12,8	51,3
Krossade tomater konserv m lag	100	110	26	0,8	0,2	4,6	110	26	0,8	0,2	4,6
Krusbär	125	160	38	0,8	0,6	5,7	200	48	1,0	0,8	7,1
Krusbärssylt	20	681	163	0,3	0,2	38,5	136	33	0,1	0,0	7,7
Kruskagröt russin havregryn veteflingor vetekli	275	271	65	1,9	0,6	11,4	745	179	5,2	1,7	31,4
Kruskakli grovt vetekli	100	1124	269	12,7	5,0	24,9	1124	269	12,7	5,0	24,9
Kryddat brännvin 40 vol. %	100	947	226	0	0,0	1,1	947	226	0,0	0,0	1,1
Kräfta	50	296	71	14,6	0,5	0	148	36	7,3	0,3	0,0
Kräfta konserv el kokt	100	395	94	18	1,9	1,1	395	94	18,0	1,9	1,1
Kräftströmming	100	438	105	11	6,2	1	438	105	11,0	6,2	1,0
Kräms bär o el frukt ospec.	125	284	68	0,2	0,1	15,8	355	85	0,3	0,1	19,8
Kummel	100	295	71	16,5	0,4	0	295	71	16,5	0,4	0,0
Kumquat	125	276	66	0,9	0,1	14,2	345	83	1,1	0,1	17,8

Kvarg färskost 1% fett Kesella lätt	90	314	75	12,7	1,0	3,6	283	68	11,4	0,9	3,2
Kvarg färskost 10% fett Kesella	100	635	152	12,7	10,0	2,9	635	152	12,7	10,0	2,9
Kvitten	100	265	63	0,4	0,1	13,1	265	63	0,4	0,1	13,1
Kyckling	100	480	115	21,5	3,1	0	480	115	21,5	3,1	0,0
Kyckling friterad Chicken McNuggets	100	924	221	16,8	10,4	14,2	924	221	16,8	10,4	14,2
Kyckling höns kokt grillat stekt ospecificerat	125	945	226	28,7	12,3	0	1181	283	35,9	15,4	0,0
Kyckling kokt	125	700	167	31,3	4,5	0	875	209	39,1	5,6	0,0
Kyckling m grönsaker sås mandel kinesisk rätt	250	861	206	15,4	14,6	3,1	2153	515	38,5	36,5	7,8
Kyckling m skinn stekt	125	1211	289	30,6	18,7	0	1514	361	38,3	23,4	0,0
Kycklingben drumstick kött m skinn	100	649	155	19,3	8,7	0	649	155	19,3	8,7	0,0
Kycklingbröst m skinn	100	623	149	21,5	6,9	0	623	149	21,5	6,9	0,0
Kycklingbröst m skinn stekt	125	1059	253	36,6	11,7	0	1324	316	45,8	14,6	0,0
Kycklingbröstfilé u skinn	100	437	105	23,1	1,2	0	437	105	23,1	1,2	0,0
Kycklingbröstfilé u skinn ugnstekt	125	560	134	27,5	2,5	0	700	168	34,4	3,1	0,0
Kycklingbröstfilé u skinn wokad strimlor rapsolja	125	689	165	29,4	5,0	0	861	206	36,8	6,3	0,0
Kycklingburgare MC Donalds	100	956	229	10,7	10,1	22,8	956	229	10,7	10,1	22,8
Kycklingdelar kött m skinn marinerade	100	733	175	17	12,0	0	733	175	17,0	12,0	0,0
Kycklingfrikassé	250	521	125	18,7	3,9	3,3	1303	313	46,8	9,8	8,3
Kycklinggryta m lök tomat champinjoner	250	458	110	10	6,3	2,7	1145	275	25,0	15,8	6,8
Kycklinggryta m lök tomat champinjoner paprika	250	444	106	9,4	6,1	2,9	1110	265	23,5	15,3	7,3
Kycklinghjärta	100	614	147	15,6	9,3	0,3	614	147	15,6	9,3	0,3
Kycklingkorv fransk halal 15% fett	100	848	203	12,3	15,5	3,5	848	203	12,3	15,5	3,5
Kycklingkorv svensk 9% fett	100	650	155	11,5	9,1	6,5	650	155	11,5	9,1	6,5
Kycklingkött m skinn	100	713	170	18	11,0	0	713	170	18,0	11,0	0,0
Kycklingköttbullar 12% fett stekta frysta	100	937	224	16	12,0	13	937	224	16,0	12,0	13,0
Kycklinglever	100	482	115	19,4	3,8	0,7	482	115	19,4	3,8	0,7
Kycklinglever stekt	125	662	158	26,6	5,2	1	828	198	33,3	6,5	1,3
Kycklinglever stuvad	250	532	127	11,2	7,5	3,4	1330	318	28,0	18,8	8,5
Kycklinglår kycklingklubba m skinn	100	651	156	18,9	8,9	0	651	156	18,9	8,9	0,0
Kycklinglårfilé u skinn	100	478	114	19,6	3,9	0	478	114	19,6	3,9	0,0
Kycklingmage	100	465	111	18,2	4,2	0	465	111	18,2	4,2	0,0
Kycklingpaj	100	560	134	11,5	6,4	7	560	134	11,5	6,4	7,0
Kycklingsallad ananas paprika vitlöksdressing	300	314	75	4,5	5,2	2,4	942	225	13,5	15,6	7,2
Kycklingsallad m dressing	300	443	106	12,2	4,0	4,7	1329	318	36,6	12,0	14,1
Kycklingsallad u dressing	300	352	84	11,3	2,7	3	1056	252	33,9	8,1	9,0
Kycklingsoppa klar	250	168	40	5,8	0,8	1,8	420	100	14,5	2,0	4,5
Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten mjö	250	214	51	1,9	2,4	5,1	535	128	4,8	6,0	12,8

Kycklingsoppa redd pulver tillagad m vatten typ	250	167	40	0,6	1,3	5,8	418	100	1,5	3,3	14,5
Kycklingvinge m skinn	100	780	186	19,2	12,2	0	780	186	19,2	12,2	0,0
Käldolmar råa frysta u sås	100	370	88	5	5,0	5,2	370	88	5,0	5,0	5,2
Käldolmar stekta	225	528	126	7,2	6,6	8,6	1188	284	16,2	14,9	19,4
Käldolmar stekta frysta m sås värmda	225	388	93	4,8	5,1	6,4	873	209	10,8	11,5	14,4
Käldolmar stekta frysta u sås	225	414	99	6	5,9	4,6	932	223	13,5	13,3	10,4
Kålpudding	225	373	89	6,3	4,2	6,1	839	200	14,2	9,5	13,7
Kålpudding vitkål o köttfärs	225	403	96	6,6	5,0	5,7	907	216	14,9	11,3	12,8
Kålrabbi	100	122	29	1,7	0,1	4,4	122	29	1,7	0,1	4,4
Kålrot	70	147	35	0,8	0,1	6,4	103	25	0,6	0,1	4,5
Körsbärssylt	20	757	181	0,7	0,3	42,6	151	36	0,1	0,1	8,5
Köttbuljong konc låg salt storhushåll	100	1000	239	10	4,5	39	1000	239	10,0	4,5	39,0
Köttbuljong konc storhushåll	100	841	201	15,3	5,0	23,4	841	201	15,3	5,0	23,4
Köttbuljong konserv ätf	100	28	7	1,2	0,2	0	28	7	1,2	0,2	0,0
Köttbuljong pulver tärning	100	536	128	20	3,0	5	536	128	20,0	3,0	5,0
Köttbuljong tärning ätf	100	6	1	0,2	0,0	0,1	6	1	0,2	0,0	0,1
Köttbuljong ätf	100	35	8	0,4	0,2	1,2	35	8	0,4	0,2	1,2
Köttbullar ca 15% fett stekta frysta	100	901	215	13	14,9	7,4	901	215	13,0	14,9	7,4
Köttbullar grisfärs stekta	100	1094	261	19,6	16,9	7,6	1094	261	19,6	16,9	7,6
Köttbullar nötfärs stekta	100	732	175	18,9	8,3	5,6	732	175	18,9	8,3	5,6
Köttbullar råa frysta	100	891	213	13,4	14,9	6,5	891	213	13,4	14,9	6,5
Köttbullar stekta frysta m sås	100	607	145	8	10,0	5,9	607	145	8,0	10,0	5,9
Köttbullar stekta hemlagade	100	740	177	15,8	10,0	5,8	740	177	15,8	10,0	5,8
Köttbullsgryta m lök äpple banan	250	657	157	6,5	9,3	11,3	1643	393	16,3	23,3	28,3
Köttfärs blandfärs (50% nöt 50% gris)	100	853	204	18,1	14,8	0	853	204	18,1	14,8	0,0
Köttfärs blandfärs (70% nöt 30% gris)	100	856	205	18,5	14,7	0	856	205	18,5	14,7	0,0
Köttfärs nötfärs 15% fett	100	861	206	19,1	14,5	0	861	206	19,1	14,5	0,0
Köttfärs nötfärs högst 10% fett	100	621	149	20	7,6	0	621	149	20,0	7,6	0,0
Köttfärsgulasch m gräddfil	250	592	141	8,8	9,9	4,1	1480	353	22,0	24,8	10,3
Köttfärsgulasch u gräddfil	250	579	138	9,3	9,4	4	1448	345	23,3	23,5	10,0
Köttfärsjärpar stekta blandfärs 70/30	100	937	224	18,1	14,3	5,5	937	224	18,1	14,3	5,5
Köttfärslimpa blandfärs	100	824	197	16,5	11,6	6,4	824	197	16,5	11,6	6,4
Köttfärslimpa grisfärs	100	821	196	14,5	12,5	6,2	821	196	14,5	12,5	6,2
Köttfärslimpa stekt fryst	100	883	211	13,3	13,5	9,1	883	211	13,3	13,5	9,1
Köttfärslimpa ugnstek hemlagad	100	593	142	14	7,7	4	593	142	14,0	7,7	4,0
Köttfärspaj	100	828	198	10	12,8	10,6	828	198	10,0	12,8	10,6
Köttfärspaj fryst värmd	200	1439	344	9,9	22,1	26,1	2878	688	19,8	44,2	52,2

Köttfäröröra till tacobröd	100	926	221	16,3	15,9	3,5	926	221	16,3	15,9	3,5
Köttfärssoppa	250	245	58	5,5	3,2	1,5	613	145	13,8	8,0	3,8
Köttfärssås fryst el konserv	150	424	101	6,1	5,8	5,7	636	152	9,2	8,7	8,6
Köttfärssås grisfärs	150	590	141	8,8	10,2	3,3	885	212	13,2	15,3	5,0
Köttfärssås hemlagad i gjutjärnsstekpanna	150	419	100	8,3	5,1	4,7	629	150	12,5	7,7	7,1
Köttfärssås o spaghetti	350	474	113	6,6	2,3	15,7	1659	396	23,1	8,1	55,0
Köttfärssås på nötfärs	150	394	94	8,9	4,6	3,8	591	141	13,4	6,9	5,7
Köttfärssås till moussaka	150	526	126	10,6	7,8	2,7	789	189	15,9	11,7	4,1
Köttfärssås älgfärs	150	364	87	10,1	3,4	3,4	546	131	15,2	5,1	5,1
Köttfärssås blandfärs 70_30	150	453	108	8,9	6,3	3,6	680	162	13,4	9,5	5,4
Köttkorv ca 21% fett kokt	100	981	235	9,1	20,5	4	981	235	9,1	20,5	4,0
Köttkorv ca 23% fett rå	100	1057	253	8,1	22,5	5,1	1057	253	8,1	22,5	5,1
Köttsoppa nötkött	250	244	58	5,5	3,3	1,5	610	145	13,8	8,3	3,8
Köttsoppa nötkött konserv tillagad m vatten	250	66	16	1,5	0,4	1	165	40	3,8	1,0	2,5
Lake	100	314	75	16,5	0,5	0	314	75	16,5	0,5	0,0
Lakritskonfekt	100	1582	378	0	3,2	86,1	1582	378	0,0	3,2	86,1
Lammbog lammbringa	100	923	221	17,1	17,1	0	923	221	17,1	17,1	0,0
Lammbräss	100	549	131	15,3	7,8	0	549	131	15,3	7,8	0,0
Lammfrikassé	250	686	164	16	10,3	1,9	1715	410	40,0	25,8	4,8
Lammfärs 12% fett	100	759	181	18,3	12,1	0	759	181	18,3	12,1	0,0
Lammfärsbiffar stekta	125	1000	239	20,7	13,8	7,5	1250	299	25,9	17,3	9,4
Lammhjärta	100	498	119	17,1	5,6	0	498	119	17,1	5,6	0,0
Lammkotlett	100	759	181	18,3	12,1	0	759	181	18,3	12,1	0,0
Lammkotlett fett bortskuret	100	433	103	20	2,5	0	433	103	20,0	2,5	0,0
Lammkotlett stekt	100	996	238	24	15,9	0	996	238	24,0	15,9	0,0
Lammköttgryta lök kålrot i lergryta	250	688	165	12,2	11,9	2	1720	413	30,5	29,8	5,0
Lammköttgryta lök tomat	250	693	166	14,8	9,7	3,9	1733	415	37,0	24,3	9,8
Lammlever	100	625	149	22	5,3	3,2	625	149	22,0	5,3	3,2
Lammlägg	100	572	137	24,5	4,2	0	572	137	24,5	4,2	0,0
Lammnjure	100	401	96	16,2	3,4	0	401	96	16,2	3,4	0,0
Lammrygg lammhals	100	740	177	17,6	11,9	0	740	177	17,6	11,9	0,0
Lammrygg lammhals kokt	100	887	212	21,1	14,3	0	887	212	21,1	14,3	0,0
Lammstek	100	675	161	24,1	7,2	0	675	161	24,1	7,2	0,0
Lammstek rå	100	555	133	19,8	5,9	0	555	133	19,8	5,9	0,0
Lammtunga	100	800	191	15,3	14,6	0	800	191	15,3	14,6	0,0
Lantpaté	100	1683	402	12,1	37,5	4,7	1683	402	12,1	37,5	4,7
Lapskojs	300	534	128	8,6	6,3	8,7	1602	384	25,8	18,9	26,1

Lasagne	350	491	117	5,3	4,1	14,4	1719	410	18,6	14,4	50,4
Lasagne portionsbit, Billys	220	519	124	5,3	5,1	13,2	1142	273	11,7	11,2	29,0
Lasagne vegetarisk	350	890	213	9,2	3,6	34,4	3115	746	32,2	12,6	120,4
Lax	100	757	181	18,4	12,0	0	757	181	18,4	12,0	0,0
Lax kokt	100	1002	240	24,4	15,9	0	1002	240	24,4	15,9	0,0
Lax konserv	100	652	156	20,5	8,2	0	652	156	20,5	8,2	0,0
Lax odlad norsk fjordlax	100	1046	250	19,1	19,5	0	1046	250	19,1	19,5	0,0
Lax rimmad	100	619	148	18,8	8,1	0	619	148	18,8	8,1	0,0
Lax sida kallrökt	100	880	210	22,6	13,4	0	880	210	22,6	13,4	0,0
Lax stekt	100	939	225	22,8	14,9	0	939	225	22,8	14,9	0,0
Lax urtagen varmrökt	100	706	169	22,6	8,7	0	706	169	22,6	8,7	0,0
Laxmousse	100	1132	270	17,2	22,2	1	1132	270	17,2	22,2	1,0
Laxpastej lättrokt	15	1484	355	12	30,0	10	223	53	1,8	4,5	1,5
Laxpaté	80	924	221	13,1	18,1	0,9	739	177	10,5	14,5	0,7
Laxpudding	340	476	114	7,9	4,7	9,5	1618	388	26,9	16,0	32,3
Lever ren	100	542	129	22	3,7	1,8	542	129	22,0	3,7	1,8
Leverbiff mald lever rå fryst	100	881	211	13	14,5	7	881	211	13,0	14,5	7,0
Leverbiff mald lever stekt hemlagad	100	611	146	12,8	6,4	8,9	611	146	12,8	6,4	8,9
Leverbiff mald stekt fryst	100	935	223	15,2	14,4	8,1	935	223	15,2	14,4	8,1
Levergryta m grönsaker fryst	250	430	103	8,1	4,4	7	1075	258	20,3	11,0	17,5
Leverpalt	100	941	225	9,9	9,9	22,8	941	225	9,9	9,9	22,8
Leverpastej bredbar 3-3,5% fett	100	554	132	10,6	3,6	12,9	554	132	10,6	3,6	12,9
Leverpastej bredbar ca 10% fett	100	767	183	12	9,0	13,5	767	183	12,0	9,0	13,5
Leverpastej bredbar ca 24% fett	100	1193	285	12	23,5	7	1193	285	12,0	23,5	7,0
Leverpastej skivbar 14% fett	100	889	212	12	14,0	9,8	889	212	12,0	14,0	9,8
Leverpastej skivbar 26% fett	100	1248	298	12,9	25,5	5	1248	298	12,9	25,5	5,0
Leverstuvning fryst	250	563	135	13,2	6,0	6,7	1408	338	33,0	15,0	16,8
Leverstuvning hemlagad	250	586	140	11,4	7,5	6,6	1465	350	28,5	18,8	16,5
Lightläsk	100	3	1	0	0,0	0,2	3	1	0,0	0,0	0,2
Likör Kaptenlöjtnant 38 vol. %	100	1344	321	0	0,0	27	1344	321	0,0	0,0	27,0
Likör mindre söt 24 vol. %	100	971	232	0	0,0	24,7	971	232	0,0	0,0	24,7
Likör söt 24 vol. %	100	1112	266	0	0,0	33	1112	266	0,0	0,0	33,0
Lime	100	198	47	0,7	0,2	10,3	198	47	0,7	0,2	10,3
Limejuice färskpressad	100	168	40	0,4	0,1	9,2	168	40	0,4	0,1	9,2
Limejuice konc konserv	100	117	28	0,2	0,2	6,2	117	28	0,2	0,2	6,2
Linfrön torkade	100	1842	440	24,5	31,0	0	1842	440	24,5	31,0	0,0
Linfröolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0

Lingon	100	237	57	0,7	0,5	11	237	57	0,7	0,5	11,0
Lingondricka berik drickf	200	119	28	0	0,0	7	238	56	0,0	0,0	14,0
Lingonsylt	20	672	161	0,2	0,2	38,3	134	32	0,0	0,0	7,7
Lingonsylt osötad	20	181	43	0,4	0,4	8,8	36	9	0,1	0,1	1,8
Linser torkade	100	1362	325	24	1,0	48,5	1362	325	24,0	1,0	48,5
Linser torkade kokta u salt	100	439	105	7,8	0,3	15,6	439	105	7,8	0,3	15,6
Linsgroddar	70	524	125	9	0,6	19,1	367	88	6,3	0,4	13,4
Linsoppa	250	187	45	2,5	0,9	5,7	468	113	6,3	2,3	14,3
Ljus sirap	100	1353	323	0	0,0	79,6	1353	323	0,0	0,0	79,6
Ljus stuvning	70	589	141	3,5	9,5	10,3	412	99	2,5	6,7	7,2
Ljus stuvning lättmjölk	70	314	75	3,2	3,1	8,3	220	53	2,2	2,2	5,8
Ljus sås buljong	70	344	82	0,9	7,3	3,5	241	57	0,6	5,1	2,5
Lutfisk fryst	100	118	28	6,3	0,3	0	118	28	6,3	0,3	0,0
Lutfisk kokt hemlagad	125	210	50	11,5	0,4	0	263	63	14,4	0,5	0,0
Långfil 3% fett	200	251	60	3,4	3,0	4,8	502	120	6,8	6,0	9,6
Lägg nöt	100	452	108	20,5	2,8	0	452	108	20,5	2,8	0,0
Läsk m kolsyra	100	151	36	0	0,0	8,9	151	36	0,0	0,0	8,9
Lätt crème fraiche 15% fett	100	678	162	3	15,0	4,3	678	162	3,0	15,0	4,3
Lättfil 0,5% fett berik	200	164	39	3,5	0,5	5	328	78	7,0	1,0	10,0
Lättglass ca 5% fett	75	698	167	4,3	4,7	26,6	524	125	3,2	3,5	20,0
Lättkaviar Kalles	10	1128	270	9	15,8	23	113	27	0,9	1,6	2,3
Lättkorv fett 7% Må gott	100	547	131	10,1	7,0	6	547	131	10,1	7,0	6,0
Lättmajonnäs 32,5% fett	40	1367	327	1,2	32,5	8,5	547	131	0,5	13,0	3,4
Lättmargarin Becel fett 35% berikad	5	1324	316	1,7	35,0	0	66	16	0,1	1,8	0,0
Lättmargarin Becel Olive fett 35%	5	1324	316	1,7	35,0	0	66	16	0,1	1,8	0,0
Lättmargarin Becel pro.activ fett 35%	5	1339	320	0,1	35,0	2,5	67	16	0,0	1,8	0,1
Lättmargarin Lätt & lagom fett 40% berikad	5	1625	388	7,5	40,0	1	81	19	0,4	2,0	0,1
Lättmargarin Lätt & lagom oliv fett 40% berikad	5	1625	388	7,5	40,0	1	81	19	0,4	2,0	0,1
Lättmargarin Lätt & lagom omega 3 fett 40% be	5	1548	370	3,5	40,0	0,5	77	19	0,2	2,0	0,0
Lättmargarin Lätta fett 40% berikad	5	1540	368	0,5	40,0	3	77	18	0,0	2,0	0,2
Lättmargarin Lätta Yoghurt fett 28%	5	1164	278	3	28,0	4,5	58	14	0,2	1,4	0,2
Lättmargarin Milda smörgås lätt fett 40% berika	5	1599	382	0,5	40,0	6,5	80	19	0,0	2,0	0,3
Lättmargarin Mini Lätta fett 28% berikad	5	1189	284	3	28,0	6	59	14	0,2	1,4	0,3
Lättmjölk 0,5% fett berik med A- och D-vitamin	200	164	39	3,5	0,5	5	328	78	7,0	1,0	10,0
Lättmjölk 0,5% fett berik med D-vitamin	200	163	39	3,5	0,5	5	326	78	7,0	1,0	10,0
Lättyoghurt naturell 0,5% fett berik	200	178	43	3,9	0,5	5,5	356	86	7,8	1,0	11,0
Lättöl 2,3 vol. %	100	120	29	0,2	0,0	3,8	120	29	0,2	0,0	3,8

Löjrom saltad	100	527	126	24,5	2,3	1,5	527	126	24,5	2,3	1,5
Lök gul fryst	100	119	29	1,5	0,0	4,1	119	29	1,5	0,0	4,1
Lök gul röd	100	136	32	1,2	0,1	6	136	32	1,2	0,1	6,0
Löksoppa fransk pulver tillagad m vatten	250	105	25	0,4	0,2	5,2	263	63	1,0	0,5	13,0
Löksoppa klar konserv tillagad	250	138	33	1,1	2,2	2	345	83	2,8	5,5	5,0
Löksoppa pulver tillagad	250	74	18	0,6	0,4	2,8	185	45	1,5	1,0	7,0
Löksås	70	333	80	2,1	5,1	6,1	233	56	1,5	3,6	4,3
Löksås med grädde	70	864	206	2,6	18,8	7	605	144	1,8	13,2	4,9
Madeira 18 vol. %	100	540	129	0	0,0	7,9	540	129	0,0	0,0	7,9
Majonnäs 80% fett	40	3003	718	1	80,0	1,5	1201	287	0,4	32,0	0,6
Majonnäs 90% fett	40	3358	803	1,2	89,9	0,6	1343	321	0,5	36,0	0,2
Majrova	100	147	35	1,1	0,3	6	147	35	1,1	0,3	6,0
Majsgryn polenta kokt	175	380	91	2	0,3	19	665	159	3,5	0,5	33,3
Majskolv	100	524	125	3,9	1,6	22,1	524	125	3,9	1,6	22,1
Majskolv fryst	100	466	111	3,3	0,8	21,5	466	111	3,3	0,8	21,5
Majskolv kokt	100	417	100	3,3	1,0	17,3	417	100	3,3	1,0	17,3
Majskorn frysta	100	416	100	3	0,8	18,9	416	100	3,0	0,8	18,9
Majskorn konserv u lag	100	429	103	2,9	0,6	20,2	429	103	2,9	0,6	20,2
Majsmjöl gult u groddar el polenta	100	1461	349	7,8	1,2	73,2	1461	349	7,8	1,2	73,2
Majsolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Majsstärkelse	100	1479	354	0,3	0,0	85,9	1479	354	0,3	0,0	85,9
Makaroner/spaghetti glutenfri kokt	175	718	172	3,5	0,6	36,8	1257	301	6,1	1,1	64,4
Makaroner/spaghetti glutenfri okokt Semper	70	1514	362	7,3	1,3	77,6	1060	253	5,1	0,9	54,3
Makaronilåda vegetarisk	350	487	116	6,2	4,0	13,2	1705	406	21,7	14,0	46,2
Makaronipudding m skinka falukorv äggstanning	350	591	141	8,7	6,6	11,5	2069	494	30,5	23,1	40,3
Makrill	100	925	221	20,1	15,1	0	925	221	20,1	15,1	0,0
Makrill kokt	100	1011	242	21,9	16,5	0	1011	242	21,9	16,5	0,0
Makrill konserv	100	1357	324	18,9	28,0	0	1357	324	18,9	28,0	0,0
Makrill opanerad stekt	100	1016	243	22	16,6	0	1016	243	22,0	16,6	0,0
Makrill panerad stekt	100	1173	280	19,9	19,4	5,1	1173	280	19,9	19,4	5,1
Makrill urtagen varmrökt	100	1236	296	19,4	24,5	0	1236	296	19,4	24,5	0,0
Makrillfilé konserv i tomatsås	100	828	198	14,4	15,5	0,5	828	198	14,4	15,5	0,5
Makrillfilé varmrökt	100	1367	327	20,1	27,7	0	1367	327	20,1	27,7	0,0
Mandarin konserv m lättsöt lag	125	272	65	0,4	0,1	14,6	340	81	0,5	0,1	18,3
Mandelbiskvier	100	2012	481	11,5	23,8	53,3	2012	481	11,5	23,8	53,3
Mandelkubb	30	1661	397	6,1	13,6	61,3	498	119	1,8	4,1	18,4
Mandelmassa	100	1923	460	9,9	23,0	51,5	1923	460	9,9	23,0	51,5

Mango	125	288	69	0,5	0,3	15	360	86	0,6	0,4	18,8
Mango konserv m medelsöt lag	125	413	99	0,3	0,1	23,3	516	124	0,4	0,1	29,1
Mangold	100	89	21	1,8	0,2	2,6	89	21	1,8	0,2	2,6
Mannagryn	100	1468	351	10,1	1,3	72,1	1468	351	10,1	1,3	72,1
Mannagrynsgröt	200	354	85	4	2,9	10,4	708	170	8,0	5,8	20,8
Mannagrynskaka el mannagrynspudding	190	467	112	5,3	3,8	13,5	887	213	10,1	7,2	25,7
Mannagrynsvälling	225	334	80	4,1	3,2	8,4	752	180	9,2	7,2	18,9
Margarin Milda mat- och bakmargarin fett 80% t	100	2967	709	0,1	80,0	0,3	2967	709	0,1	80,0	0,3
Margarin Milda Mjölkfritt fett 70% berikad	5	2590	619	0	70,0	0	130	31	0,0	3,5	0,0
Margarinost fett 16%	100	1136	272	30	16,0	2	1136	272	30,0	16,0	2,0
Margarinost fett 30%	100	1544	369	24	30,0	1,5	1544	369	24,0	30,0	1,5
Marmelad aprikos björnbär jordgubbar	20	995	238	0,3	0,1	57,7	199	48	0,1	0,0	11,5
Marmeladkonfekt	100	1404	336	0	0,0	82,6	1404	336	0,0	0,0	82,6
Marulk	100	272	65	15,8	0,1	0	272	65	15,8	0,1	0,0
Maräng	100	1652	395	1,9	0,0	95,3	1652	395	1,9	0,0	95,3
Maränger m choklad	100	1629	389	3,2	0,7	91	1629	389	3,2	0,7	91,0
Marängsviss hovdessert	80	1459	349	5	23,8	27,4	1167	279	4,0	19,0	21,9
Matjessill konserv	100	1314	314	16	22,6	12,1	1314	314	16,0	22,6	12,1
Matlagningsgrädde 15% fett	100	678	162	3	15,0	4,3	678	162	3,0	15,0	4,3
Matlagningsgrädde 5% fett Laga lätt	100	355	85	3,3	5,4	5,8	355	85	3,3	5,4	5,8
Matlagningsyoghurt 8% fett	100	430	103	3,2	8,0	4,7	430	103	3,2	8,0	4,7
Matmuffins grov m getost fårost broccoli spenat	140	1222	292	9,5	16,0	26	1711	409	13,3	22,4	36,4
Matolja berik	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Mazariner mördegsbotten mazarinfillning glasy	50	1826	436	6,7	20,6	55	913	218	3,4	10,3	27,5
Medelhavssallad skaldjur tonfisk majonnäsdress	300	527	126	7,4	9,5	2,5	1581	378	22,2	28,5	7,5
Medvurst ca 23% fett kokt	100	1071	256	9,9	22,5	4,1	1071	256	9,9	22,5	4,1
Mellanfil 1,5% fett berik	200	199	48	3,5	1,5	5	398	96	7,0	3,0	10,0
Mellangrädde 27% fett	100	1105	264	2,6	27,0	3,7	1105	264	2,6	27,0	3,7
Mellanmjölk 1,5% fett berik med A- och D-vitam	200	199	48	3,5	1,5	5	398	96	7,0	3,0	10,0
Mellanmjölk 1,5% fett berik med D-vitamin	200	198	47	3,4	1,5	5	396	94	6,8	3,0	10,0
Mesost 17% fett berik fjällbrynt	15	1615	386	8,5	17,0	49,5	242	58	1,3	2,6	7,4
Mesost ca 30% fett berik	15	1923	460	11	29,0	39	288	69	1,7	4,4	5,9
Mesost Lätt 9% fett berik	15	1438	344	9	9,0	56	216	52	1,4	1,4	8,4
Messmör 2% fett berik	18	1026	245	7	2,0	49	185	44	1,3	0,4	8,8
Messmör 5% fett berik	18	1086	260	7	5,0	46	195	47	1,3	0,9	8,3
Milda Fraiche 24% fett	100	1027	245	2,3	24,0	5,8	1027	245	2,3	24,0	5,8
Milda kaffe 10% fett	100	492	118	3	9,9	4,4	492	118	3,0	9,9	4,4

Milda mat 15% fett	100	650	155	2	15,3	3	650	155	2,0	15,3	3,0
Milda Minimat 7% fett	100	373	89	1,1	7,1	5,4	373	89	1,1	7,1	5,4
Milda Vaniljvisp 12% fett	75	846	202	4,4	12,1	19,1	635	152	3,3	9,1	14,3
Milda Visp 20% fett	100	861	206	2,8	19,7	5	861	206	2,8	19,7	5,0
Milko greve 13% fett smältost	15	781	187	14,3	13,0	3,4	117	28	2,1	2,0	0,5
Milkshake choklad jordgubb	100	353	84	2	3,6	10,9	353	84	2,0	3,6	10,9
Mimosasallad	40	653	156	2,4	12,0	9	261	62	1,0	4,8	3,6
Mineralsalt	100	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Mineralvatten	250	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Mineralvatten m tillsatt kalium	250	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Minestrone-soppa	250	165	39	2,3	0,6	5,6	413	98	5,8	1,5	14,0
Mini Fraiche 5% fett	100	353	84	3,8	5,2	5,7	353	84	3,8	5,2	5,7
Minimjök < 0,1% fett berik	200	149	36	3,5	0,1	5	298	72	7,0	0,2	10,0
Miso fermenterad sojaböns-pasta	100	726	173	10,5	4,6	21	726	173	10,5	4,6	21,0
Mjuk chokladkaka	50	1478	353	5,8	18,2	40,4	739	177	2,9	9,1	20,2
Mjuk kaka sockerkaka mjuk pepparkaka	35	1637	391	6,2	15,9	54,7	573	137	2,2	5,6	19,1
Mjuk kokos överdragen m tjockt lager mjökchok	100	2000	478	3,6	25,7	56,1	2000	478	3,6	25,7	56,1
Mjuk kola och mjuk chokladmaräng överdragen	100	1862	445	4	16,2	69,3	1862	445	4,0	16,2	69,3
Mjuk nötkaka	35	1859	444	9,7	30,0	33,2	651	155	3,4	10,5	11,6
Mjuk pepparkaka	35	1419	339	5,3	14,3	46,8	497	119	1,9	5,0	16,4
Mjukglass vanilj	120	646	154	3,1	7,0	19,7	775	185	3,7	8,4	23,6
Mjukost smältost 10% fett	15	670	160	17,1	10,1	0,3	101	24	2,6	1,5	0,0
Mjukost smältost 20% fett	15	1059	253	16,9	20,8	0,1	159	38	2,5	3,1	0,0
Mjukost smältost 4% fett	15	488	117	18	4,0	2	73	18	2,7	0,6	0,3
Mjukost smältost 8% fett	15	612	146	18,1	8,0	0,5	92	22	2,7	1,2	0,1
Mjukost smältost ca 16% fett	15	871	208	16	15,5	1,5	131	31	2,4	2,3	0,2
Mjukost smältost ca 22% fett La vache qui rit	100	1144	273	10,3	22,4	8,2	1144	273	10,3	22,4	8,2
Mjölblandning grov vete råg vitberik	100	1409	337	10	2,5	63,2	1409	337	10,0	2,5	63,2
Mjölblandning rågsikt m vetemjöl vitberik	100	1453	347	9,2	2,5	68,4	1453	347	9,2	2,5	68,4
Mjölblandning vete råg korn havre vitberik	100	1433	342	10	2,5	66	1433	342	10,0	2,5	66,0
Mjök 3% fett	200	251	60	3,4	3,0	4,8	502	120	6,8	6,0	9,6
Mjök m vispgrädde (80% + 20%) ca 10% fett	100	515	123	3,2	10,4	4,5	515	123	3,2	10,4	4,5
Mjökchoklad fylld m mandelkrokant Daim	100	2257	539	4,1	31,1	60,1	2257	539	4,1	31,1	60,1
Mjökchoklad m hackade hasselnötter Schweize	100	2282	545	8,7	31,8	55,6	2282	545	8,7	31,8	55,6
Mjökchoklad m mjuk kolafyllning Plopp Center	100	2077	497	6,5	24,3	62,9	2077	497	6,5	24,3	62,9
Mjökchoklad, genomsnittsvärde	100	2358	564	9,2	35,2	52,9	2358	564	9,2	35,2	52,9
Mjökdryck berik jordgubb 1,5% fett	200	209	50	3,3	1,7	5,2	418	100	6,6	3,4	10,4

Mjölkpulver 1% fett	100	1527	365	36,2	0,8	52	1527	365	36,2	0,8	52,0
Mjölksås till moussaka	70	459	110	6,9	5,3	8,5	321	77	4,8	3,7	6,0
Molinogröt grahamsmjöl torkad frukt linfrö	275	471	113	2,8	1,8	18,3	1295	311	7,7	5,0	50,3
Morot	70	186	45	0,6	0,2	8,7	130	32	0,4	0,1	6,1
Morots- o ärtsoppa	250	166	40	1,5	1,2	5	415	100	3,8	3,0	12,5
Morotsjuice	100	142	34	0,7	0,4	6,3	142	34	0,7	0,4	6,3
Morotssoppa	250	184	44	0,9	2,2	4,6	460	110	2,3	5,5	11,5
Morotssoppa snabb	250	253	61	1,7	1,3	9,4	633	153	4,3	3,3	23,5
Morötter kokta	100	230	55	0,7	0,3	10,8	230	55	0,7	0,3	10,8
Morötter konserv m lag	100	95	23	0,6	0,2	3,9	95	23	0,6	0,2	3,9
Morötter konserv u lag	100	98	23	0,6	0,2	4	98	23	0,6	0,2	4,0
Morötter stuvade	100	319	76	1,7	3,2	9,4	319	76	1,7	3,2	9,4
Moussaka	350	479	115	8,5	6,2	5,3	1677	403	29,8	21,7	18,6
Mums-mums	28	1656	396	5	15,0	59,6	464	111	1,4	4,2	16,7
Mungbönor torkade	100	1341	320	24	1,3	44,5	1341	320	24,0	1,3	44,5
Mungbönor torkade kokta u salt	190	408	97	7	0,4	13,7	775	184	13,3	0,8	26,0
Mungbönsgroddar	70	144	35	3	0,4	3,2	101	25	2,1	0,3	2,2
Mungbönsgroddar konserv u lag	70	65	16	1,4	0,1	0,8	46	11	1,0	0,1	0,6
Munkar fyllda m äppelmos vaniljkräm	63	1309	313	5,9	13,2	41,4	825	197	3,7	8,3	26,1
Munkar u fyllning	50	1778	425	5	25,9	42,7	889	213	2,5	13,0	21,4
Musslor	50	326	78	14,4	2,2	0	163	39	7,2	1,1	0,0
Musslor konserv m lag	100	213	51	7,9	0,7	3,1	213	51	7,9	0,7	3,1
Musslor konserv u lag	50	400	96	15,8	2,5	2,3	200	48	7,9	1,3	1,2
Måltidsdrinka äpple lingon berik drickf	100	134	32	0	0,0	7,9	134	32	0,0	0,0	7,9
Måltidsersättning chokladsmak pulver Nutrilett li	100	1575	377	35	9,0	32,6	1575	377	35,0	9,0	32,6
Mördeg gräddad	100	2121	507	5,6	34,9	42,7	2121	507	5,6	34,9	42,7
Mörk blockchoklad	0	2327	556	5,6	32,8	59,8	0	0	0,0	0,0	0,0
Mörk choklad <70% kakao	100	2245	537	6,3	28,8	63,1	2245	537	6,3	28,8	63,1
Mörk choklad, >70 % kakao	100	2395	572	9,7	37,0	50,7	2395	572	9,7	37,0	50,7
Mörkt bröd glutenfritt ca 6% fibrer	100	1210	289	0,6	6,1	54,6	1210	289	0,6	6,1	54,6
Napoleonbakelse grädde vaniljkräm hallonsylt g	100	1459	349	3,2	20,6	37,2	1459	349	3,2	20,6	37,2
Nasi Goreng griskött restaurang	350	734	176	7,9	7,2	18,8	2569	616	27,7	25,2	65,8
Nektarin	138	236	56	0,9	0,5	11,7	326	77	1,2	0,7	16,1
Njure nöt	100	473	113	15,8	5,1	0,9	473	113	15,8	5,1	0,9
Njurpalt	100	641	153	8,3	1,7	24,6	641	153	8,3	1,7	24,6
Njurstuvning	250	537	128	10,6	7,9	3,1	1343	320	26,5	19,8	7,8
Nudelsoppa olika smaker kryddad	250	340	81	1,9	3,5	9,4	850	203	4,8	8,8	23,5

Nudelsoppa risnudlar curry sesamolja	250	216	52	0,7	0,7	10,3	540	130	1,8	1,8	25,8
Nypon u frön torkade	100	1374	328	3,7	1,4	68,4	1374	328	3,7	1,4	68,4
Nypondryck berik	200	171	41	0,1	0,1	9,7	342	82	0,2	0,2	19,4
Nyponsoppa pastöriserad el på pulver berik ätf	250	217	52	0,2	0,1	12,1	543	130	0,5	0,3	30,3
Nyponsoppa pulver berik	100	1608	384	0,7	0,2	91,1	1608	384	0,7	0,2	91,1
Nyponsoppa på pulver osötad berik ätf	250	83	20	0,2	0,1	4,3	208	50	0,5	0,3	10,8
Nyponte m svarta vinbär drickf	250	12	3	0	0,0	0,7	30	8	0,0	0,0	1,8
Nässelsoppa	250	141	34	1,4	2,1	1,9	353	85	3,5	5,3	4,8
Nässelstuvning	250	423	101	5,5	5,6	5,9	1058	253	13,8	14,0	14,8
Nässlor	100	210	50	5,9	0,7	3	210	50	5,9	0,7	3,0
Nätmelon	150	155	37	0,9	0,3	7,1	233	56	1,4	0,5	10,7
Nöt levergryta äpple potatis lök tomat	250	365	87	6,2	1,7	10,8	913	218	15,5	4,3	27,0
Nöt- och chokladkräm Nutella	100	2200	526	5,8	29,6	56,9	2200	526	5,8	29,6	56,9
Nötköttgryta lök purjolök morötter	250	462	110	7,8	6,7	4,2	1155	275	19,5	16,8	10,5
Nötköttgryta lök tomat morötter rotselleri i lergry	250	361	86	11,1	2,8	3,4	903	215	27,8	7,0	8,5
Nötlever	100	530	127	20	3,1	4,4	530	127	20,0	3,1	4,4
Nötlever ej panerad stekt	125	724	173	27,3	4,2	6	905	216	34,1	5,3	7,5
Nötlever panerad stekt	125	887	212	24,8	7,7	10,6	1109	265	31,0	9,6	13,3
Oliver gröna inlagda	100	540	129	1,4	12,7	1,6	540	129	1,4	12,7	1,6
Oliver svarta m olja konserv	100	1483	354	2,2	36,0	4,8	1483	354	2,2	36,0	4,8
Olivolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Orientalisk sås Uncle Ben	100	379	91	1,1	4,8	10,1	379	91	1,1	4,8	10,1
Ost hårdost 10% fett	15	946	226	32,4	10,0	1,5	142	34	4,9	1,5	0,2
Ost hårdost 17% fett	15	1170	280	30,3	17,0	1,5	176	42	4,5	2,6	0,2
Ost hårdost 23% fett	15	1361	325	29,2	23,0	0,8	204	49	4,4	3,5	0,1
Ost hårdost 26% fett	15	1409	337	24,9	26,0	1,4	211	51	3,7	3,9	0,2
Ost hårdost 28% fett	15	1521	363	27,1	28,0	1,4	228	54	4,1	4,2	0,2
Ost hårdost 31% fett	15	1616	386	26,2	31,0	1,4	242	58	3,9	4,7	0,2
Ost hårdost 38% fett	15	1763	421	19,8	38,0	1,2	264	63	3,0	5,7	0,2
Ost hårdost 5% fett	15	787	188	33,9	5,0	1,5	118	28	5,1	0,8	0,2
Ost hårdost 7% fett	15	851	203	33,3	7,0	1,5	128	30	5,0	1,1	0,2
Ost- o skinkpaj fryst värmd	200	1333	319	11,1	21,4	20,3	2666	638	22,2	42,8	40,6
Ost- o skinkpaj mellanmjölk matlagningsgrädde	200	1199	286	11,4	19,8	15	2398	572	22,8	39,6	30,0
Ost- o skinksås	100	581	139	8,6	8,3	7,4	581	139	8,6	8,3	7,4
Ost- och skinkpaj	200	1162	278	12,8	18,0	15,9	2324	556	25,6	36,0	31,8
Ostbågar	100	2113	505	9,8	30,0	44	2113	505	9,8	30,0	44,0
Ostkaka 7% fett	150	718	172	10	7,0	17	1077	258	15,0	10,5	25,5

Ostkaka 9% fett	150	766	183	10,1	8,8	15,8	1149	275	15,2	13,2	23,7
Ostkaka färskost	150	642	154	10,5	6,5	12,9	963	231	15,8	9,8	19,4
Ostkaka lätt osockrad 3% fett	150	464	111	12	3,0	8,6	696	167	18,0	4,5	12,9
Ostron	100	236	56	9,5	2,0	0	236	56	9,5	2,0	0,0
Ostron konserv m lag	100	313	75	8,5	2,2	5,1	313	75	8,5	2,2	5,1
Ostsufflé	110	916	219	14,4	15,0	6,7	1008	241	15,8	16,5	7,4
Ostsås	70	672	161	8	10,6	8,4	470	113	5,6	7,4	5,9
Ostsås fett 8% Kelda	70	494	118	4,7	7,6	7,9	346	83	3,3	5,3	5,5
Ostsås gorgonzola ädelost kaffe- o vispgrädde	100	1672	400	4,5	41,7	3	1672	400	4,5	41,7	3,0
Ostsås till moussaka	70	574	137	9,2	7,8	7,5	402	96	6,4	5,5	5,3
Oxbringa nöt	100	858	205	17,6	15,1	0	858	205	17,6	15,1	0,0
Oxfile nöt	100	511	122	20,6	4,4	0	511	122	20,6	4,4	0,0
Oxrulad nöt stekt	125	985	235	21	16,4	1,2	1231	294	26,3	20,5	1,5
Oxsvans nöt fett bortskuret	100	714	171	20	10,1	0	714	171	20,0	10,1	0,0
Oxtunga nöt	100	734	176	16,2	12,4	0	734	176	16,2	12,4	0,0
Paella	100	465	111	8,6	4,4	8,7	465	111	8,6	4,4	8,7
Pajfyllning efterrätt	110	480	115	0,9	0,4	25,1	528	127	1,0	0,4	27,6
Pajfyllning förrätt	130	645	154	10,5	10,3	4,9	839	200	13,7	13,4	6,4
Pajskal gräddat	292	1999	478	5,8	32,1	41,2	5837	1396	16,9	93,7	120,3
Palsternacka	100	272	65	1,6	0,6	11	272	65	1,6	0,6	11,0
Palsternacka kokt	100	257	61	1,5	0,6	10,4	257	61	1,5	0,6	10,4
Paltbröd kokt	150	322	77	3,9	0,8	12,8	483	116	5,9	1,2	19,2
Pannbiff blandfärs stekt	125	699	167	11,1	10,7	6,3	874	209	13,9	13,4	7,9
Pannbiff gris stekt	125	1094	261	19,6	16,9	7,6	1368	326	24,5	21,1	9,5
Pannbiff nötfärs stekt	125	747	179	18,5	8,1	7,4	934	224	23,1	10,1	9,3
Pannbiff rå fryst	100	855	204	13,2	14,4	5,6	855	204	13,2	14,4	5,6
Pannbiff stekt fryst	100	891	213	14	14,1	7,6	891	213	14,0	14,1	7,6
Pannkaka på sojamjolk	225	776	186	6,5	7,3	23,1	1746	419	14,6	16,4	52,0
Pannkaka tunn fylld ospec.	120	773	185	11	9,5	13,5	928	222	13,2	11,4	16,2
Pannkaka tunn hemlagad	225	834	199	7,1	8,4	23,3	1877	448	16,0	18,9	52,4
Pannkaka tunn m lättmjolk stekt	225	769	184	7,2	7,7	21	1730	414	16,2	17,3	47,3
Pannkakssmet m havre 3% fett ostekt Oatly	100	499	119	3,5	3,0	19,1	499	119	3,5	3,0	19,1
Papaya	100	179	43	0,6	0,1	8,8	179	43	0,6	0,1	8,8
Papaya torkad	45	1099	263	3,4	0,6	57,6	495	118	1,5	0,3	25,9
Paprika fylld m tomatås	277	89	21	0,9	0,1	3,1	247	58	2,5	0,3	8,6
Paprika förvällad	100	92	22	0,8	0,1	3,4	92	22	0,8	0,1	3,4
Paprika grön	30	88	21	0,8	0,1	3,3	26	6	0,2	0,0	1,0

Paprika grön gul röd	30	107	26	0,9	0,1	4	32	8	0,3	0,0	1,2
Paprika grön röd fryst	30	107	26	1	0,4	3	32	8	0,3	0,1	0,9
Paprika gul	30	122	29	1,1	0,2	4,4	37	9	0,3	0,1	1,3
Paprika röd	30	130	31	1,1	0,2	5,2	39	9	0,3	0,1	1,6
Paprikasallad inlagd u lag	50	129	31	1	0,4	4,3	65	16	0,5	0,2	2,2
Paradisäpplen	100	338	81	0,4	0,3	17,9	338	81	0,4	0,3	17,9
Paranötter	100	2833	677	14,3	66,5	3,4	2833	677	14,3	66,5	3,4
Parisersmörgås u stekt ägg	100	854	204	13,5	9,2	16,1	854	204	13,5	9,2	16,1
Parmesanost hårdost 30% fett riven	100	1880	449	41,5	30,0	3,8	1880	449	41,5	30,0	3,8
Passionsfrukt	125	316	76	2,2	0,7	7,4	395	95	2,8	0,9	9,3
Pasta	100	1504	360	12,5	1,2	71,9	1504	360	12,5	1,2	71,9
Pasta 100 % majs glutenfri okokt	70	1530	366	6,9	1,8	77,7	1071	256	4,8	1,3	54,4
Pasta 100% majs glutenfri kokt	175	726	174	3,3	0,9	36,9	1271	305	5,8	1,6	64,6
Pasta berik	100	1488	356	11	1,5	71,8	1488	356	11,0	1,5	71,8
Pasta berik kokt m salt	100	547	131	4,9	0,8	25,1	547	131	4,9	0,8	25,1
Pasta berik kokt u salt	100	536	128	4	0,5	25,9	536	128	4,0	0,5	25,9
Pasta färsk m ägg	100	552	132	5,3	1,6	22,8	552	132	5,3	1,6	22,8
Pasta kokt m salt	220	542	130	4,5	0,4	25,9	1192	286	9,9	0,9	57,0
Pasta kokt u salt	220	534	128	4,2	0,5	25,8	1175	282	9,2	1,1	56,8
Pasta m tonfisk	350	607	145	6,4	5,3	17,5	2125	508	22,4	18,6	61,3
Pasta Äggnudlar	100	1576	377	14	4,2	68,2	1576	377	14,0	4,2	68,2
Pastasallad kött korv m vinägretsås	300	823	197	10,1	12,7	10,5	2469	591	30,3	38,1	31,5
Pastasås m tomat Findus	100	442	106	1,9	4,4	13,1	442	106	1,9	4,4	13,1
Pastasås olika märken	100	213	51	1,6	2,1	5,3	213	51	1,6	2,1	5,3
Paté på köttfärs kycklinglever	173	788	188	17,2	11,2	4,7	1363	325	29,8	19,4	8,1
Pekannötter	14	2870	686	7,8	68,0	8,8	402	96	1,1	9,5	1,2
Pepparkakor	100	1930	461	5,3	15,9	72,9	1930	461	5,3	15,9	72,9
Pepparkakor glutenfritt Semper	6	1924	460	1,5	16,2	75,6	115	28	0,1	1,0	4,5
Pepparkakor sötade m sorbitol	100	2110	504	8	24,0	63,2	2110	504	8,0	24,0	63,2
Pepparrot	100	341	81	4,5	0,6	10,8	341	81	4,5	0,6	10,8
Pepparrotskött nötkött lök morötter sås	250	596	142	13,2	8,7	2,8	1490	355	33,0	21,8	7,0
Persika	109	179	43	0,7	0,1	8,6	195	47	0,8	0,1	9,4
Persikonektar pastöriserad drickf	200	230	55	0,3	0,0	13	460	110	0,6	0,0	26,0
Persikor konserv m medelsöt lag	125	348	83	0,4	0,1	19,5	435	104	0,5	0,1	24,4
Persikor torkade	45	1056	252	3,6	0,8	52,9	475	113	1,6	0,4	23,8
Persilja blad	100	147	35	2,2	0,3	4,4	147	35	2,2	0,3	4,4
Pestosås basilika parmesan valnöt	100	2626	628	12,3	61,9	6,4	2626	628	12,3	61,9	6,4

Pestosås m basilika pinjenötter cashewnötter	30	2431	581	4,2	57,1	12,6	729	174	1,3	17,1	3,8
Petits-choux fyllda m vispgräddde sylt	30	1188	284	5,1	21,6	17,6	356	85	1,5	6,5	5,3
Physalis	100	239	57	1,8	0,6	8,9	239	57	1,8	0,6	8,9
Picknickbog rå gris	100	505	121	19,5	4,7	0	505	121	19,5	4,7	0,0
Piggvar	100	347	83	16,7	1,7	0	347	83	16,7	1,7	0,0
Piggvar kokt	125	372	89	17,9	1,8	0	465	111	22,4	2,3	0,0
Pirog köttpirog fryst värmd	120	1233	295	8,8	13,6	33,5	1480	354	10,6	16,3	40,2
Pirog m köttfärsfyllning	120	1483	354	9	23,3	26,8	1780	425	10,8	28,0	32,2
Pirog u fyllning gräddad	80	1955	467	6,4	31,4	39,5	1564	374	5,1	25,1	31,6
Pirogfyllning förrätt	150	645	154	9	8,0	11,1	968	231	13,5	12,0	16,7
Pistaschnötter	100	2536	606	20,5	48,5	21,7	2536	606	20,5	48,5	21,7
Pitabröd m falafel sallad sesam pepperoni	325	627	150	5,2	5,7	17,3	2038	488	16,9	18,5	56,2
Pitepalt	225	689	165	4,6	4,9	24,3	1550	371	10,4	11,0	54,7
Pizza Capricciosa rökt skinka fryst el kyld värmd	100	1040	248	11,5	10,1	27	1040	248	11,5	10,1	27,0
Pizza Capricciosa rökt skinka restaurang	350	1118	267	11	13,4	25	3913	935	38,5	46,9	87,5
Pizza m räkor musslor	275	724	173	8,4	7,5	17,2	1991	476	23,1	20,6	47,3
Pizza m skaldjur skinka fryst	350	998	238	10,1	10,4	25,1	3493	833	35,4	36,4	87,9
Pizza m skinka salami köttfärs	275	804	192	8,4	9,3	18,1	2211	528	23,1	25,6	49,8
Pizza Margherita ost tomatsås	275	760	182	7,9	7,1	20,8	2090	501	21,7	19,5	57,2
Pizza Marinara skaldjur restaurang	350	1078	258	12,9	12,7	22,2	3773	903	45,2	44,5	77,7
Pizza pan pizza m rökt griskött restaurang	100	994	238	11,4	9,2	26,3	994	238	11,4	9,2	26,3
Pizza pan pizza rökt griskött fryst värmd	100	1173	280	13,1	13,2	26,5	1173	280	13,1	13,2	26,5
Pizza Pepperoni rökt korv fryst värmd	200	1243	297	13,6	12,9	30,7	2486	594	27,2	25,8	61,4
Pizza vegetarisk	275	713	171	7,4	7,0	18,6	1961	470	20,4	19,3	51,2
Pizzapålägg skinka tomat hårdost	180	472	113	9	7,0	3,1	850	203	16,2	12,6	5,6
Plommon	125	198	47	0,5	0,1	10,2	248	59	0,6	0,1	12,8
Plommon konserv m medelsöt lag	125	393	94	0,4	0,1	21,8	491	118	0,5	0,1	27,3
Polkagrisar	100	1668	399	0	0,0	98,1	1668	399	0,0	0,0	98,1
Pommes frites friterad potatis ca 11% fett fryst v	150	1017	243	3	11,4	30,6	1526	365	4,5	17,1	45,9
Pommes frites friterad potatis ca 17% fett gatuk	150	1285	307	3,5	17,5	32,6	1928	461	5,3	26,3	48,9
Pommes frites friterad potatis ca 7% fett fryst v	150	905	216	3,2	7,6	32	1358	324	4,8	11,4	48,0
Popcorn mikro 22% fett	100	1882	450	9,4	22,1	42,9	1882	450	9,4	22,1	42,9
Popcorn poppade	100	1731	414	10,1	14,5	55	1731	414	10,1	14,5	55,0
Portvin vitt rött 20 vol. %	100	626	150	0	0,0	9,5	626	150	0,0	0,0	9,5
Potatis	100	320	76	1,8	0,1	16,1	320	76	1,8	0,1	16,1
Potatis kokt	175	325	78	1,8	0,1	16,4	569	137	3,2	0,2	28,7
Potatis kokt stekt	150	526	126	1,6	3,5	21,1	789	189	2,4	5,3	31,7

Potatis m skal bakad i aluminiumfolie u salt	160	371	89	1,5	0,6	18,1	594	142	2,4	1,0	29,0
Potatis m skal bakad u salt	160	382	91	1,7	0,1	19,4	611	146	2,7	0,2	31,0
Potatis m skal kokt	175	370	89	1,5	0,1	19,6	648	156	2,6	0,2	34,3
Potatis- o purjolökssoppa	250	156	37	1,1	1,2	5	390	93	2,8	3,0	12,5
Potatis råstekt	150	455	109	2	3,0	17,6	683	164	3,0	4,5	26,4
Potatis råstuvad hemlagad	225	326	78	2,2	1,2	14	734	176	5,0	2,7	31,5
Potatis skalad kokt m salt	175	372	89	1,6	0,1	19,6	651	156	2,8	0,2	34,3
Potatis stekt	150	522	125	1,6	3,3	21,3	783	188	2,4	5,0	32,0
Potatis tärnad fryst	100	338	81	1,7	0,1	17,3	338	81	1,7	0,1	17,3
Potatisbakelse vaniljkräm smörkräm marsipan	100	1693	405	4,8	16,8	56,8	1693	405	4,8	16,8	56,8
Potatisbullar	225	455	109	3,3	2,5	17,2	1024	245	7,4	5,6	38,7
Potatischips	100	2071	495	5,4	29,5	46,6	2071	495	5,4	29,5	46,6
Potatisgratäng grädde ost fryst värmd	225	660	158	4,6	9,4	13,2	1485	356	10,4	21,2	29,7
Potatisgratäng lättmjölk hårdost 17% fett	225	348	83	4,7	1,6	11,8	783	187	10,6	3,6	26,6
Potatisgratäng med gräddmjölk	225	646	154	4,2	8,9	13,8	1454	347	9,5	20,0	31,1
Potatisgratäng mjölk kaffegrädde ost hemlagad	225	580	139	5,7	5,9	15	1305	313	12,8	13,3	33,8
Potatisgratäng mjölk ost	225	390	93	4	2,6	12,8	878	209	9,0	5,9	28,8
Potatisgratäng vispgrädde hårdost 28% fett	225	557	133	4,3	7,6	11,5	1253	299	9,7	17,1	25,9
Potatiskroketter frysta	100	793	189	3	8,0	25,5	793	189	3,0	8,0	25,5
Potatiskroketter frysta värmda	150	741	177	2,8	7,0	23,9	1112	266	4,2	10,5	35,9
Potatiskroketter frysta värmda_M	7	1219	291	4,6	12,3	39,2	85	20	0,3	0,9	2,7
Potatismjöl el potatisgryn	100	1398	334	1	0,0	80,6	1398	334	1,0	0,0	80,6
Potatismos	225	329	79	2,2	1,5	13,5	740	178	5,0	3,4	30,4
Potatismos hemlagat	225	365	87	2,2	2,2	13,9	821	196	5,0	5,0	31,3
Potatismos lättmjölk	225	365	87	1,9	1,1	16,7	821	196	4,3	2,5	37,6
Potatismos pulver berik	100	1513	362	8,2	4,3	68,2	1513	362	8,2	4,3	68,2
Potatismos pulver berik tillagad	225	277	66	1,5	0,8	12,5	623	149	3,4	1,8	28,1
Potatispalt	225	589	141	4,8	1,7	23,8	1325	317	10,8	3,8	53,6
Potatisallad gräddfyl majonnäs	250	644	154	1,7	9,1	16	1610	385	4,3	22,8	40,0
Potatisallad vinägreddsås	250	426	102	1,3	3,5	15,6	1065	255	3,3	8,8	39,0
Potatisstuvning	225	348	83	2,5	1,9	13,4	783	187	5,6	4,3	30,2
Pressylta	100	1278	305	17,5	26,5	0	1278	305	17,5	26,5	0,0
Prinsesstårta fylld m grädde vaniljkräm hallonsy	110	1235	295	4,3	13,8	37,3	1359	325	4,7	15,2	41,0
Prinskorv 24% fett	100	1123	268	10	24,0	3,8	1123	268	10,0	24,0	3,8
Prinskorv fett 8% Må gott	100	538	129	11,8	5,4	7,7	538	129	11,8	5,4	7,7
Prinskorv stekt	100	1182	282	10,5	25,3	4	1182	282	10,5	25,3	4,0
Pumpa	100	109	26	1	0,1	4,4	109	26	1,0	0,1	4,4

Pumpafrön squashfrön torkade	100	2373	567	24,5	46,0	12,5	2373	567	24,5	46,0	12,5
Pumpasallad m paprika inlagd sötad u lag	50	268	64	0,9	0,2	13,5	134	32	0,5	0,1	6,8
Punsch 26 vol. %	100	1022	244	0	0,0	26	1022	244	0,0	0,0	26,0
Punschrulle	48	1897	453	5	20,2	61,2	911	217	2,4	9,7	29,4
Punschrulle Dammsugare	48	2052	491	5,9	29,0	48,9	985	236	2,8	13,9	23,5
Purjolök	100	138	33	1,5	0,2	5,2	138	33	1,5	0,2	5,2
Purjolök kokt	100	134	32	1,5	0,1	5	134	32	1,5	0,1	5,0
Pytt i panna fryst	350	645	154	6,4	7,9	13,9	2258	539	22,4	27,7	48,7
Pytt i panna hemlagad i gjutjärnsstekpanna	350	580	139	6,3	6,2	13,9	2030	487	22,1	21,7	48,7
Pytt i panna vegetarisk	350	293	70	1,5	2,1	10,3	1026	245	5,3	7,4	36,1
Pytt i panna, vegetarisk	350	530	127	5,6	3,6	16,3	1855	445	19,6	12,6	57,1
Päron	138	226	54	0,4	0,1	11	312	75	0,6	0,1	15,2
Päron konserv m lättsöt lag	125	253	61	0,2	0,0	13,8	316	76	0,3	0,0	17,3
Päron konserv m medelsöt lag	125	322	77	0,2	0,1	17,6	403	96	0,3	0,1	22,0
Päron torkade	45	1180	282	1,9	0,6	63,4	531	127	0,9	0,3	28,5
Päronnektar pastöriserad drickf	200	249	60	0,1	0,0	14,3	498	120	0,2	0,0	28,6
Pölsa	100	787	188	14	11,3	7,2	787	188	14,0	11,3	7,2
Pölsa värmd stekt	250	874	209	15,6	12,6	8	2185	523	39,0	31,5	20,0
Quinoa röd kokt m salt	115	586	140	4,4	2,4	21,7	674	161	5,1	2,8	25,0
Quorn svampprotein fårs bitar filé	100	434	104	13,7	2,1	5	434	104	13,7	2,1	5,0
Rabarber	100	80	19	0,9	0,2	2,7	80	19	0,9	0,2	2,7
Rabarberkräm	125	260	62	0,5	0,1	14,2	325	78	0,6	0,1	17,8
Rabarberpaj	150	983	235	2,6	11,5	29,6	1475	353	3,9	17,3	44,4
Rabarbersoppa	250	209	50	0,4	0,1	11,5	523	125	1,0	0,3	28,8
Raggmunkar potatisplättar potatispannkakor he	225	623	149	4,2	5,5	20	1402	335	9,5	12,4	45,0
Rapsolja oberik	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Ratatouille	200	246	59	1,3	3,2	5,3	492	118	2,6	6,4	10,6
Ravioli m sås fryst el konserv	350	446	107	3,8	3,5	14,7	1561	375	13,3	12,3	51,5
Regnbågslax	100	671	161	18,6	9,6	0	671	161	18,6	9,6	0,0
Regnbågslax inkokt	125	697	167	19,3	10,0	0	871	209	24,1	12,5	0,0
Regnbågslax odlad	100	745	178	22,1	10,0	0	745	178	22,1	10,0	0,0
Regnbågslax panerad stekt	100	972	232	21	15,3	2,6	972	232	21,0	15,3	2,6
Regnbågslax sida kallrökt	100	795	190	20,4	12,1	0	795	190	20,4	12,1	0,0
Regnbågslax urtagen varmrökt	100	657	157	21,9	7,7	0	657	157	21,9	7,7	0,0
Remouladsås	40	2688	642	1	71,1	2,1	1075	257	0,4	28,4	0,8
Renbog	100	495	118	21,3	3,6	0	495	118	21,3	3,6	0,0
Renkött kokt	100	838	200	36	6,1	0	838	200	36,0	6,1	0,0

Renkött rökt	10	480	115	21,5	3,1	0	48	12	2,2	0,3	0,0
Renkött torkat	100	1331	318	40	17,6	0	1331	318	40,0	17,6	0,0
Renkött ugnstek	100	697	167	24,4	7,7	0	697	167	24,4	7,7	0,0
Renskav fryst	100	606	145	19,3	7,5	0	606	145	19,3	7,5	0,0
Renskav stekt m vispgrädde	250	1506	360	22,7	29,5	1,6	3765	900	56,8	73,8	4,0
Renskvagsryta	250	765	183	14,5	12,9	2,1	1913	458	36,3	32,3	5,3
Renstek rå	100	601	144	21	6,6	0	601	144	21,0	6,6	0,0
Revbensspjäll gris	100	808	193	17,7	13,7	0	808	193	17,7	13,7	0,0
Revbensspjäll gris grillat ugnstek	100	1109	265	26,5	17,8	0	1109	265	26,5	17,8	0,0
Revbensspjäll gris ugnstek grillat	100	1212	290	26,6	20,4	0,2	1212	290	26,6	20,4	0,2
Rhode Island sås	25	1555	372	1,8	38,5	5,6	389	93	0,5	9,6	1,4
Rimmad oxbringa nöt	100	858	205	17,6	15,1	0	858	205	17,6	15,1	0,0
Rimmad oxbringa nöt kokt	100	1505	360	30,9	26,5	0	1505	360	30,9	26,5	0,0
Rimmad oxtunga nöt	100	921	220	15,7	17,5	0,4	921	220	15,7	17,5	0,4
Rimmad oxtunga nöt kokt	100	1220	292	19,5	24,0	0	1220	292	19,5	24,0	0,0
Rimmad rulle nöt	100	432	103	21,5	1,8	0	432	103	21,5	1,8	0,0
Rimmad skinka el julskinka gris kokt 4,5% fett	100	542	130	22	4,5	0,1	542	130	22,0	4,5	0,1
Rimmad skinka julskinka gris rå ca 3% fett	100	453	108	20,1	3,0	0	453	108	20,1	3,0	0,0
Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris i skivor	100	1477	353	11,6	34,6	0	1477	353	11,6	34,6	0,0
Rimmat sidfläsk el stekfläsk gris m löksås	125	560	134	5,4	9,5	6,7	700	168	6,8	11,9	8,4
Rimmat sidfläsk gris panerat stekt	100	2055	491	15,2	44,4	8,5	2055	491	15,2	44,4	8,5
Rimmat sidfläsk gris stekt	75	2205	527	17,3	51,6	0	1654	395	13,0	38,7	0,0
Ripa stekt	100	474	113	23,5	2,0	0	474	113	23,5	2,0	0,0
Ripa stekt med salt	160	613	147	30,4	2,6	0	981	235	48,6	4,2	0,0
Ris à la Malta	150	956	228	3,8	9,8	30,7	1434	342	5,7	14,7	46,1
Ris a la malta 3 % fett	150	355	85	2,2	2,4	13,5	533	128	3,3	3,6	20,3
Ris kinesiskt asiatiskt kokt u salt restaurang	175	601	144	2,7	1,2	30,1	1052	252	4,7	2,1	52,7
Ris långkornigt kokt	180	490	117	2,6	0,2	25,6	882	211	4,7	0,4	46,1
Ris långkornigt okokt	100	1474	352	7,8	0,7	76,9	1474	352	7,8	0,7	76,9
Ris långkornigt parboiled kokt	180	517	123	2,6	0,4	26,6	931	221	4,7	0,7	47,9
Ris långkornigt parboiled okokt	100	1513	362	7,7	1,2	78	1513	362	7,7	1,2	78,0
Risdiet flingor	24	1552	371	7	1,1	80,9	372	89	1,7	0,3	19,4
Risgrynsgröt	225	371	89	3	3,0	12,1	835	200	6,8	6,8	27,2
Risgrynsgröt m lättmjölk	225	327	78	3,2	0,4	14,9	736	176	7,2	0,9	33,5
Risgrynskaka el risgrynspudding	100	467	112	4,5	4,0	13,9	467	112	4,5	4,0	13,9
Risifrutti 6% fett	175	645	154	2,8	6,4	20,8	1129	270	4,9	11,2	36,4
Risifrutti light 1,5% fett	175	430	103	2,1	1,5	19,9	753	180	3,7	2,6	34,8

Riskakor smaksatta 18% fett	100	1929	461	7	18,1	65,8	1929	461	7,0	18,1	65,8
Riskakor solrosfrön majs 4% fett	100	1650	394	7,9	4,4	77,4	1650	394	7,9	4,4	77,4
Rismjöl vitt	100	1453	347	6	1,4	75,3	1453	347	6,0	1,4	75,3
Risnudlar glasnudlar	100	1467	351	0,2	0,0	86,1	1467	351	0,2	0,0	86,1
Risnudlar kokta m salt	100	696	166	0,1	0,0	40,8	696	166	0,1	0,0	40,8
Risotto falukorv el tonfisk	325	1062	254	11,2	12,9	22,6	3452	826	36,4	41,9	73,5
Risotto m rårís vegetarisk m cashewnötter	325	679	162	4,4	6,2	20,5	2207	527	14,3	20,2	66,6
Risotto m rårís vegetarisk m sesamfrön	325	673	161	4,4	4,9	22,9	2187	523	14,3	15,9	74,4
Rom 40 vol. %	100	933	223	0	0,0	0,3	933	223	0,0	0,0	0,3
Rostad lök	100	2540	607	6,4	48,5	35	2540	607	6,4	48,5	35,0
Rostbiff nöt	100	494	118	21,2	3,6	0	494	118	21,2	3,6	0,0
Rostbiff nöt tillagad u salt	100	519	124	24	3,0	0	519	124	24,0	3,0	0,0
Rostbiff nöt ugnsstekt	100	573	137	24,6	4,2	0	573	137	24,6	4,2	0,0
Rotmos hemlagad	225	142	34	0,8	0,1	6,6	320	77	1,8	0,2	14,9
Rotmos pulver berik	100	1495	357	7,1	4,5	68,2	1495	357	7,1	4,5	68,2
Rotmos pulver berik tillagad	225	208	50	1,1	0,2	10	468	113	2,5	0,5	22,5
Rotpersilja	100	256	61	2,3	0,6	10,7	256	61	2,3	0,6	10,7
Rotsaksbiff stekt	125	467	112	5	7,2	5,6	584	140	6,3	9,0	7,0
Rotsaksgryta rötter brynta	250	276	66	1,2	2,9	7,4	690	165	3,0	7,3	18,5
Rotsakssallad u dressing	70	172	41	0,9	0,2	7,4	120	29	0,6	0,1	5,2
Rotselleri	100	152	36	1,5	0,5	4,9	152	36	1,5	0,5	4,9
Rotselleri kokt	100	166	40	1,6	0,5	5,4	166	40	1,6	0,5	5,4
Rucolasallat	100	115	28	2,6	0,7	2	115	28	2,6	0,7	2,0
Rulltårta m sylt	30	1588	380	3	14,9	57,4	476	114	0,9	4,5	17,2
Russin	45	1330	318	3,2	0,5	69,4	599	143	1,4	0,2	31,2
Rådjurskött	100	401	96	21	1,2	0	401	96	21,0	1,2	0,0
Rådjurskött ugnsstekt	100	527	126	27,6	1,6	0	527	126	27,6	1,6	0,0
Rågbröd ca 6% fibrer	100	1047	250	7,5	2,5	45,6	1047	250	7,5	2,5	45,6
Rågbröd osötat ca 5% fibrer	100	1002	239	7,1	1,6	46,1	1002	239	7,1	1,6	46,1
Rågbröd osötat ca 9% fibrer	100	1033	247	7,2	1,6	46	1033	247	7,2	1,6	46,0
Rågbröd potatis ca 5% fibrer	100	1081	258	5,7	1,4	52,4	1081	258	5,7	1,4	52,4
Rågbröd typ pumpernickel ca 10% fibrer	100	924	221	5,4	1,6	40,8	924	221	5,4	1,6	40,8
Rågbröd typ rallarhalvor ca 9% fibrer	100	1091	261	6,7	1,5	49,9	1091	261	6,7	1,5	49,9
Rågkross rågflingor ångprep	100	1352	323	9,2	1,5	61,1	1352	323	9,2	1,5	61,1
Rågmjöl fullkorn	100	1364	326	8,2	2,5	60,2	1364	326	8,2	2,5	60,2
Rågmjölsgröt	100	261	62	1,6	0,5	11,5	261	62	1,6	0,5	11,5
Rågsiktsbröd ca 4% fibrer	30	1112	266	7,1	2,3	51,4	334	80	2,1	0,7	15,4

Rågsiktsbröd kavring ca 7% fibrer	60	1128	270	5,5	4,7	47,3	677	162	3,3	2,8	28,4
Rågsiktsbröd osötat ca 3,5% fibrer	30	1091	261	8,4	3,2	47,3	327	78	2,5	1,0	14,2
Rågskorpor	10	1587	379	9	10,8	51,9	159	38	0,9	1,1	5,2
Råkost u dressing	70	132	32	1	0,1	5,5	92	22	0,7	0,1	3,9
Råris långkornigt kokt	120	581	139	3,6	1,1	27,4	697	167	4,3	1,3	32,9
Råris långkornigt okokt	100	1527	365	9,4	3,0	71,9	1527	365	9,4	3,0	71,9
Rädisa	100	64	15	0,6	0,1	2,2	64	15	0,6	0,1	2,2
Räk- hummersoppa pulver tillagad m vatten mjö	250	212	51	2,1	2,1	5,8	530	128	5,3	5,3	14,5
Räkcrêpe (crêpe 63 % fyllning 37%) fryst värmd	100	732	175	6,5	8,0	18,9	732	175	6,5	8,0	18,9
Räkcrêpe mellanmjölk mjölk vispgrädde (crêpe)	100	622	149	8	7,9	11,3	622	149	8,0	7,9	11,3
Räkmajonnäs el räksallad gatukök	40	1914	457	5,2	48,0	2,9	766	183	2,1	19,2	1,2
Räkor	100	349	84	18,1	0,8	0	349	84	18,1	0,8	0,0
Räkor kokta	100	464	111	24	1,1	0	464	111	24,0	1,1	0,0
Räkor konserv m lag	100	322	77	16,2	0,8	1	322	77	16,2	0,8	1,0
Räkor konserv u lag	100	454	109	24	1,1	0,3	454	109	24,0	1,1	0,3
Räksallad majonnäs vispgrädde sparris örter ch	300	664	159	8	12,7	2,8	1992	477	24,0	38,1	8,4
Räksoppa	250	290	69	6,6	3,6	2,4	725	173	16,5	9,0	6,0
Räkstuvning	70	490	117	9,9	6,2	5,1	343	82	6,9	4,3	3,6
Rättika	100	76	18	1	0,1	2,5	76	18	1,0	0,1	2,5
Röda bönor torkade	100	1358	324	22	1,5	48	1358	324	22,0	1,5	48,0
Röda bönor torkade kokta u salt	190	453	108	7,8	0,5	14,5	861	205	14,8	1,0	27,6
Röda körsbär surkörsbär konserv m medelsöt la	115	393	94	0,7	0,1	21,5	452	108	0,8	0,1	24,7
Röda vinbär	125	203	49	1,2	0,2	8,7	254	61	1,5	0,3	10,9
Rödbeta	70	187	45	1,3	0,1	8,5	131	32	0,9	0,1	6,0
Rödbeta inlagd u lag	40	274	66	1,1	0,1	13,6	110	26	0,4	0,0	5,4
Rödbetssallad	100	300	72	1,3	2,1	10,9	300	72	1,3	2,1	10,9
Rödbetssoppa typ Borsjtj	250	91	22	0,7	0,5	3,1	228	55	1,8	1,3	7,8
Röding	100	650	155	17,8	9,4	0	650	155	17,8	9,4	0,0
Röding urtagen varmrökt	100	682	163	21,4	8,6	0	682	163	21,4	8,6	0,0
Rödkål	70	113	27	1,4	0,3	3,7	79	19	1,0	0,2	2,6
Rödkål brynt kokt	100	292	70	1,6	2,5	8,8	292	70	1,6	2,5	8,8
Rödkål konserv	150	300	72	1,5	0,2	15	450	108	2,3	0,3	22,5
Rödkål med äpple	100	394	94	1,3	3,2	13,9	394	94	1,3	3,2	13,9
Rödspätta	100	382	91	21,1	0,6	0	382	91	21,1	0,6	0,0
Rödspättafilé kokt	125	427	102	23,6	0,7	0	534	128	29,5	0,9	0,0
Rödspättafilé opererad stekt	125	398	95	22	0,6	0	498	119	27,5	0,8	0,0
Rödspättafilé panerad stekt	125	702	168	21,1	6,3	6,2	878	210	26,4	7,9	7,8

Rödvin 12 vol. %	100	301	72	0	0,0	0,8	301	72	0,0	0,0	0,8
Rödvin rosévin 1%	100	71	17	0	0,0	2,8	71	17	0,0	0,0	2,8
Rödvin säs fett 1,5% Spisa Rydbergs	70	271	65	1,2	1,2	12,1	190	46	0,8	0,8	8,5
Rödvinbärsjelé	20	1172	280	0,2	0,0	68,4	234	56	0,0	0,0	13,7
Rökt isterband fett ca19 %	100	1074	257	10,7	18,7	11,3	1074	257	10,7	18,7	11,3
Rökt kalkon	100	556	133	24	4,0	0	556	133	24,0	4,0	0,0
Rökt medvurst ca 36% fett	100	1603	383	16	35,5	1	1603	383	16,0	35,5	1,0
Rökt nötkött	100	444	106	20	2,8	0	444	106	20,0	2,8	0,0
Rökt påläggskorv 10% fett ospec	100	911	218	19	10,0	12,7	911	218	19,0	10,0	12,7
Rökt påläggskorv 34% fett ospec	100	1588	380	11,1	34,0	8,3	1588	380	11,1	34,0	8,3
Rökt sidfläsk gris	100	1649	394	15,4	37,5	0	1649	394	15,4	37,5	0,0
Rökt skinka gris 3% fett	100	487	116	22,1	3,0	0	487	116	22,1	3,0	0,0
Rökt skinka gris 6% fett	100	579	138	21	6,0	0	579	138	21,0	6,0	0,0
Rökt skinka gris stekt	100	681	163	24,7	7,1	0	681	163	24,7	7,1	0,0
Saffransbröd	60	1276	305	6,9	8,8	48,2	766	183	4,1	5,3	28,9
Saft lättsockrad drickf	100	85	20	0	0,0	5	85	20	0,0	0,0	5,0
Saft lättsockrad konc	100	338	81	0,1	0,0	19,8	338	81	0,1	0,0	19,8
Saft osötad el m sötmedel u energi berik drickf	100	71	17	0	0,0	4,2	71	17	0,0	0,0	4,2
Saft osötad el m sötmedel u energi konc	100	357	85	0	0,0	21	357	85	0,0	0,0	21,0
Saft röd drickf	200	206	49	0	0,0	12,1	412	98	0,0	0,0	24,2
Saft röd konc	100	821	196	0,1	0,0	48,2	821	196	0,1	0,0	48,2
Saft sötad m sorbitol drickf	100	78	19	0,1	0,0	4,5	78	19	0,1	0,0	4,5
Saft sötad m sorbitol konc	100	391	93	0,5	0,0	22,5	391	93	0,5	0,0	22,5
Saftis	35	404	97	0	1,5	20,5	141	34	0,0	0,5	7,2
Saftkräm	125	439	105	0,1	0,0	25,7	549	131	0,1	0,0	32,1
Saftkräm pastöriserad berik	125	390	93	0,2	0,0	22,7	488	116	0,3	0,0	28,4
Saftsoppa	250	317	76	0,1	0,0	18,5	793	190	0,3	0,0	46,3
Saftsås	75	405	97	0,1	0,0	23,7	304	73	0,1	0,0	17,8
Salami fett 9% Må gott	10	730	174	24,4	8,0	1,1	73	17	2,4	0,8	0,1
Salami importerad 45% fett	100	2029	485	19,3	45,0	2,1	2029	485	19,3	45,0	2,1
Salami svensk ca 33% fett	100	1475	352	15	32,5	1	1475	352	15,0	32,5	1,0
Salladskål	50	86	21	1,3	0,1	2,7	43	11	0,7	0,1	1,4
Salsiccia italiensk korv	100	1128	270	21,8	18,3	4,7	1128	270	21,8	18,3	4,7
Salsiccia italiensk korv stekt utan fett	100	1251	299	21,8	20,2	7,7	1251	299	21,8	20,2	7,7
Salt sill	100	1026	245	19	19,0	0	1026	245	19,0	19,0	0,0
Salt sill panerad stekt hemlagad	100	1210	289	14,1	24,2	4	1210	289	14,1	24,2	4,0
Salt sill urvattnad konserv	100	873	209	16,5	16,0	0	873	209	16,5	16,0	0,0

Salta kex m mjölk	4	2143	512	7,7	27,3	57,6	86	20	0,3	1,1	2,3
Salta kex Salinas	4	2129	509	8,7	27,0	55,3	85	20	0,3	1,1	2,2
Salta pinnar	100	1605	384	10,5	6,3	68,2	1605	384	10,5	6,3	68,2
Saltgurka u lag	40	61	15	0,9	0,2	1,4	24	6	0,4	0,1	0,6
Saltkött av nöt rimmat kokt	100	460	110	22,5	2,1	0	460	110	22,5	2,1	0,0
Saltlakrits	100	1652	395	3	0,0	94,2	1652	395	3,0	0,0	94,2
Samarin drickf	100	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Samarinpulver	100	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Sandwich m räkor ägg sallad majonnäs	190	1234	295	7,3	19,7	21,6	2345	561	13,9	37,4	41,0
Sandwich m rökt kalkon keso soltorkad tomat s:	290	752	180	10,3	5,3	21,2	2181	522	29,9	15,4	61,5
Sandwich m salami keso sallad	186	687	164	9,1	6,4	16,2	1278	305	16,9	11,9	30,1
Sardeller konserv	100	713	170	19,2	10,3	0,3	713	170	19,2	10,3	0,3
Sardiner i olja konserv	100	1189	284	24	21,1	0	1189	284	24,0	21,1	0,0
Sardiner i tomatås konserv	100	906	217	20,5	14,8	0,6	906	217	20,5	14,8	0,6
Savojkål	100	119	28	2	0,1	3,6	119	28	2,0	0,1	3,6
Schweizisk potatiskaka rösti fryst värmd	100	894	214	2,4	11,4	23,4	894	214	2,4	11,4	23,4
Sej fryst	100	382	91	20,5	0,9	0	382	91	20,5	0,9	0,0
Semla	100	1414	338	7,1	17,6	36,9	1414	338	7,1	17,6	36,9
Semla vetebulle fylld m mandelmassa vispad gr	100	1394	333	5,4	16,3	39,7	1394	333	5,4	16,3	39,7
Senap fransk	100	391	93	6	5,0	5,3	391	93	6,0	5,0	5,3
Senap svensk	100	691	165	5,7	6,4	20,2	691	165	5,7	6,4	20,2
Sesamdryck vattenextrakt av frön m skal	250	282	68	1,8	6,4	0,6	705	170	4,5	16,0	1,5
Sesamdryck vattenextrakt av frön u skal	100	303	72	2,2	6,4	1,4	303	72	2,2	6,4	1,4
Sesamfrön torkade	100	2440	583	17,7	50,0	11,2	2440	583	17,7	50,0	11,2
Sesamfrön torkade u skal	100	2594	620	26,5	55,0	4,1	2594	620	26,5	55,0	4,1
Sesamolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Sesamsås	70	661	158	2,3	13,6	4,2	463	111	1,6	9,5	2,9
Sharon	84	321	77	0,6	0,2	16,9	270	65	0,5	0,2	14,2
Sherry halvtorr 17 vol. %	100	522	125	0	0,0	3,4	522	125	0,0	0,0	3,4
Sik	100	379	91	20,9	0,6	0	379	91	20,9	0,6	0,0
Sik kokt	125	444	106	24,5	0,7	0	555	133	30,6	0,9	0,0
Sik panerad stekt	125	664	159	20,3	6,3	4,5	830	199	25,4	7,9	5,6
Sik urtagen varmrökt	100	555	133	21,8	5,0	0	555	133	21,8	5,0	0,0
Siklöja	100	564	135	19	6,5	0	564	135	19,0	6,5	0,0
Sill	100	965	231	16,5	18,5	0	965	231	16,5	18,5	0,0
Sill panerad stekt	100	1205	288	16,5	22,9	4,2	1205	288	16,5	22,9	4,2
Sill salt kokt	125	1104	264	20,9	20,3	0	1380	330	26,1	25,4	0,0

Sillbullar	112	703	168	8,5	8,9	12,9	787	188	9,5	10,0	14,4
Sillpudding	340	540	129	6,9	7,0	9,4	1836	439	23,5	23,8	32,0
Sillsallad	40	388	93	4,2	3,4	10,5	155	37	1,7	1,4	4,2
Sjömansbiff fryst	100	352	84	6,7	2,3	8,6	352	84	6,7	2,3	8,6
Sjömansbiff hemlagad	100	375	90	6,8	2,6	9,2	375	90	6,8	2,6	9,2
Skagenröra	100	833	199	12	15,7	2,4	833	199	12,0	15,7	2,4
Skaldjurspaj fryst värmd	200	1282	306	10,4	19,6	22	2564	612	20,8	39,2	44,0
Skaldjurspaté	80	631	151	11,7	10,2	2,3	505	121	9,4	8,2	1,8
Skaldjursallad m majonnäs	300	448	107	8,5	6,7	2,8	1344	321	25,5	20,1	8,4
Skaldjursallad västkust m vinägrettsås	300	367	88	8,9	4,4	2,5	1101	264	26,7	13,2	7,5
Skaldjursallad västkust u dressing	300	242	58	9,5	0,9	2	726	174	28,5	2,7	6,0
Skink- o broccolipaj	200	1102	263	11,8	16,6	16,4	2204	526	23,6	33,2	32,8
Skinka fransyska gris	100	422	101	19,8	2,3	0	422	101	19,8	2,3	0,0
Skinka gris konserv inkl 8-11% gelé	100	422	101	18,3	3,0	0	422	101	18,3	3,0	0,0
Skinka innanlår gris	100	420	100	20,8	1,8	0	420	100	20,8	1,8	0,0
Skinka ytterlår gris	100	516	123	19,7	4,9	0	516	123	19,7	4,9	0,0
Skinkbuljong konc storhushåll	100	1042	249	19,5	13,0	13,5	1042	249	19,5	13,0	13,5
Skinkkorv 17% fett	100	935	224	13	17,0	5	935	224	13,0	17,0	5,0
Skinklåda	125	433	103	7,8	4,0	8,7	541	129	9,8	5,0	10,9
Skinkröra	40	865	207	10,3	17,6	2,2	346	83	4,1	7,0	0,9
Skinkstek gris stekt fryst u steksky	100	687	164	26,5	6,4	0	687	164	26,5	6,4	0,0
Skinksås gris mjölk	100	490	117	9,3	6,0	6,5	490	117	9,3	6,0	6,5
Skumbilar Ahlgrens bilar	100	1545	369	6,9	0,1	83,7	1545	369	6,9	0,1	83,7
Skumgodis	100	1401	335	2	0,0	80,4	1401	335	2,0	0,0	80,4
Sky	70	149	36	1,4	3,4	0	104	25	1,0	2,4	0,0
Smoothie m bär youghurt banan juice	200	420	100	2,7	1,4	18,6	840	200	5,4	2,8	37,2
Smulpajdeg gräddad	100	2099	502	4,8	32,1	48,2	2099	502	4,8	32,1	48,2
Småcitrus clementiner mandariner satsumas	75	184	44	0,6	0,2	8,9	138	33	0,5	0,2	6,7
Småcitrusjuice färskpressad	200	185	44	0,5	0,2	9,9	370	88	1,0	0,4	19,8
Småkakor ospec.	100	2058	492	4,7	21,4	68,8	2058	492	4,7	21,4	68,8
Småkakor sötade m sorbitol	100	2284	546	7	33,0	54,6	2284	546	7,0	33,0	54,6
Smör extrasaltat fett 80%	5	2977	712	0,6	80,0	0,4	149	36	0,0	4,0	0,0
Smör fett 80%	5	2977	712	0,6	80,0	0,4	149	36	0,0	4,0	0,0
Smör osaltat fett 80%	5	2977	712	0,6	80,0	0,4	149	36	0,0	4,0	0,0
Smördeg fryst	100	1654	395	5	27,5	31,8	1654	395	5,0	27,5	31,8
Smördeg gräddad	100	1380	330	5,2	17,6	37	1380	330	5,2	17,6	37,0
Smörgåskex	100	1933	462	7	18,1	63,1	1933	462	7,0	18,1	63,1

Smörgåsrån	100	1757	420	10	7,5	76,3	1757	420	10,0	7,5	76,3
Smörgåstårta landgång leverpastej Keso skinka	300	944	226	10,6	10,5	21,5	2832	678	31,8	31,5	64,5
Snabbkaffe drickf	150	9	2	0,1	0,0	0,4	14	3	0,2	0,0	0,6
Snabbkaffe koffeinfritt drickf	150	9	2	0,2	0,0	0,3	14	3	0,3	0,0	0,5
Snabbkaffe pulver	100	1271	304	19,5	1,7	42,6	1271	304	19,5	1,7	42,6
Snabbris 1% salt okokt	100	1509	361	7,9	0,2	79,7	1509	361	7,9	0,2	79,7
Snabbris 1% salt, kokt	120	852	204	4,5	0,1	45	1022	245	5,4	0,1	54,0
Snabbris kokt	120	855	204	4,8	0,4	44	1026	245	5,8	0,5	52,8
Snabbris okokt	100	1526	365	8,5	0,7	78,5	1526	365	8,5	0,7	78,5
Sniglar vinbergssnäckor	100	363	87	16,1	1,4	2,2	363	87	16,1	1,4	2,2
Socker	100	1693	405	0	0,0	99,6	1693	405	0,0	0,0	99,6
Sockerkaka fin 150 g fett i receptet	35	1701	407	4,9	20,9	49,3	595	142	1,7	7,3	17,3
Sockerkaka lätt till tårtbotten	35	1269	303	6,6	4,3	58,4	444	106	2,3	1,5	20,4
Sockerkaka m 50 g fett i receptet	35	1280	306	5	8,6	51,1	448	107	1,8	3,0	17,9
Sockerkaka, saftig	35	1374	329	5,9	9,5	54	481	115	2,1	3,3	18,9
Sockerärter	75	215	51	3,4	0,2	6	161	38	2,6	0,2	4,5
Sodavatten	250	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Sojabiff stekt	125	633	151	7,3	7,8	11,4	791	189	9,1	9,8	14,3
Sojaböner torkade	100	1666	398	34	17,7	18,3	1666	398	34,0	17,7	18,3
Sojaböner torkade kokta u salt	190	537	128	11	5,7	5,8	1020	243	20,9	10,8	11,0
Sojabönsgroddar	70	610	146	13,1	6,7	7	427	102	9,2	4,7	4,9
Sojabönsgroddar konserv u lag	70	69	16	1,6	0,2	0,6	48	11	1,1	0,1	0,4
Sojadryck	100	253	60	2,5	1,5	9,1	253	60	2,5	1,5	9,1
Sojaglass vegetarisk u laktos 11% fett Tofuline	75	904	216	2,3	11,0	27	678	162	1,7	8,3	20,3
Sojakorv	100	945	226	16,4	16,0	0,8	945	226	16,4	16,0	0,8
Sojakorv konserv 15% fett	100	835	199	12	15,0	3,5	835	199	12,0	15,0	3,5
Sojakorv konserv stekt	100	878	210	12,6	15,8	3,7	878	210	12,6	15,8	3,7
Sojamjöl ca 20% fett	100	1866	446	37	23,5	16	1866	446	37,0	23,5	16,0
Sojaolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Sojasås	100	240	57	7,5	0,0	6,6	240	57	7,5	0,0	6,6
Sojasås söt	100	806	193	4,3	2,1	38,5	806	193	4,3	2,1	38,5
Solrosfrön torkade	100	2485	594	23	49,5	12,6	2485	594	23,0	49,5	12,6
Solrosolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Soltorkade tomater i olja avrunna	100	797	190	5	12,5	8,7	797	190	5,0	12,5	8,7
Sorbet	85	553	132	0,8	0,6	30,5	470	112	0,7	0,5	25,9
Sorbitol m sackarin	100	1700	406	0	0,0	100	1700	406	0,0	0,0	100,0
Sparris grön el vit	75	113	27	3,1	0,2	2,4	85	20	2,3	0,2	1,8

Sparris grön vit konserv u lag	100	89	21	2,1	0,7	0,9	89	21	2,1	0,7	0,9
Sparrissoppa pulver tillagad m vatten mjölk	250	211	51	1,4	2,3	5,9	528	128	3,5	5,8	14,8
Sparrissoppa redd konserv tillagad	250	145	35	0,9	1,7	3,7	363	88	2,3	4,3	9,3
Sparrisstuvning	100	343	82	3	5,9	3,8	343	82	3,0	5,9	3,8
Special K Bar, Chocolate, berikade	100	1668	399	8,1	6,5	73,2	1668	399	8,1	6,5	73,2
Special K Bar, red fruit, berikad	100	1646	393	8,4	4,4	77,9	1646	393	8,4	4,4	77,9
Spenat	85	73	18	1,9	0,5	0,7	62	15	1,6	0,4	0,6
Spenat fryst	100	91	22	2,8	0,5	0,5	91	22	2,8	0,5	0,5
Spenat fräst	100	253	60	4	4,1	0,7	253	60	4,0	4,1	0,7
Spenatsoppa hemlagad	250	149	36	1,9	2,0	2,2	373	90	4,8	5,0	5,5
Spenatstuvning	100	177	42	3,5	1,1	3,6	177	42	3,5	1,1	3,6
Spettekaka	100	1785	427	11,8	9,8	71,4	1785	427	11,8	9,8	71,4
Sportdryck drickf	100	122	29	0	0,0	7,2	122	29	0,0	0,0	7,2
Späck gris	100	3199	765	2,8	85,0	0	3199	765	2,8	85,0	0,0
Squash	100	70	17	1,2	0,1	2,2	70	17	1,2	0,1	2,2
Starkvinsglögg 16 vol. %	100	750	179	0	0,0	22,3	750	179	0,0	0,0	22,3
Starköl el exportöl 5,6 vol. %	100	195	47	0,6	0,0	3,2	195	47	0,6	0,0	3,2
Stek el grytstek nöt	100	635	152	27,3	4,6	0	635	152	27,3	4,6	0,0
Stek nöt stekt fryst u steksky	100	567	135	25,5	3,6	0	567	135	25,5	3,6	0,0
Stekfläsk sida gris m små skivor	100	1057	253	17,1	20,7	0	1057	253	17,1	20,7	0,0
Stekt kött nöt/gris ospec.	100	815	195	26,8	9,7	0	815	195	26,8	9,7	0,0
Stekt nötfärs	100	682	163	22	8,3	0	682	163	22,0	8,3	0,0
Stenbitskaviar	100	493	118	14	5,5	3	493	118	14,0	5,5	3,0
Stillahavslax	100	532	127	20	5,2	0	532	127	20,0	5,2	0,0
Stjälkselleri	100	56	13	0,7	0,1	1,5	56	13	0,7	0,1	1,5
Strutsfilé	100	459	110	23	1,7	0	459	110	23,0	1,7	0,0
Strutsfilé stekt	125	709	170	30	5,1	0,6	886	213	37,5	6,4	0,8
Ströbröd, Wasa malt hårt bröd, vete råg socker	100	1695	405	10,3	6,0	69,7	1695	405	10,3	6,0	69,7
Strömring	100	620	148	16,2	9,3	0	620	148	16,2	9,3	0,0
Strömring kokt	125	833	199	21,8	12,5	0	1041	249	27,3	15,6	0,0
Strömring opanerad stekt	100	704	168	18,4	10,6	0	704	168	18,4	10,6	0,0
Strömring panerad stekt	100	860	206	16,4	14,0	3,4	860	206	16,4	14,0	3,4
Strömring salt	100	677	162	23,5	7,5	0	677	162	23,5	7,5	0,0
Strömmingsflundra panerad stekt hemlagad	125	1041	249	15,2	19,2	4,1	1301	311	19,0	24,0	5,1
Stuvade makaroner	325	609	145	6,1	3,5	21,8	1979	471	19,8	11,4	70,9
Stångkorv ca 14% fett	100	808	193	9,5	13,5	8,2	808	193	9,5	13,5	8,2
Stångkorv stekt	100	1036	248	12,2	17,3	10,5	1036	248	12,2	17,3	10,5

Sufflé u fyllning gräddad	100	595	142	7,3	9,0	8	595	142	7,3	9,0	8,0
Supersalt lakrits Djungelvrål	100	1435	343	7,8	0,0	76	1435	343	7,8	0,0	76,0
Surkål konserv m lag	100	70	17	0,9	0,2	2	70	17	0,9	0,2	2,0
Surkörsbär moreller	125	256	61	0,9	0,1	13,3	320	76	1,1	0,1	16,6
Surströmming	100	579	138	13,8	9,3	0	579	138	13,8	9,3	0,0
Sushi blandning 7 bitar	200	665	159	6,1	1,7	29	1330	318	12,2	3,4	58,0
Sushi hällfundra	200	452	108	8	1,9	14,4	904	216	16,0	3,8	28,8
Sushi lax	200	556	133	8,5	4,8	13,5	1112	266	17,0	9,6	27,0
Sushi olika sorter	200	463	111	7	2,1	15,4	926	222	14,0	4,2	30,8
Sushi rulle crabfish o gurka	200	375	89	3,6	0,3	17,6	750	178	7,2	0,6	35,2
Sushi tonfisk	200	469	112	8	1,5	16,1	938	224	16,0	3,0	32,2
Svagdricka 2,3 vol. %	100	120	29	0,2	0,0	3,8	120	29	0,2	0,0	3,8
Svamp konserv u lag	35	95	23	2,5	0,5	0,9	33	8	0,9	0,2	0,3
Svamp sås fett 8,5% Spisa Rydbergs	70	497	119	2,7	8,7	7,6	348	83	1,9	6,1	5,3
Svarta vinbär	125	323	77	1,4	1,3	11,5	404	96	1,8	1,6	14,4
Svartrot	100	312	75	1,4	0,4	14,2	312	75	1,4	0,4	14,2
Svartvinbärsgele	20	1110	265	0,2	0,0	64,7	222	53	0,0	0,0	12,9
Svartvinbärskräm	125	365	87	0,2	0,0	21,2	456	109	0,3	0,0	26,5
Svartvinbärssaft berik drickf	200	136	33	0	0,0	8	272	66	0,0	0,0	16,0
Svartvinbärssaft berik konc	100	726	174	0,4	0,0	42,3	726	174	0,4	0,0	42,3
Sweet chili sås	100	762	182	0,8	2,9	37,2	762	182	0,8	2,9	37,2
Sweet&sour sås Uncle Ben	100	449	107	0,4	2,5	20,1	449	107	0,4	2,5	20,1
Sylt mos marmelad lättsockrade ospec	20	630	151	0,3	0,0	36,3	126	30	0,1	0,0	7,3
Syltlök inlagd	100	349	83	0,9	0,1	18,7	349	83	0,9	0,1	18,7
Sötkörsbär bigarråer	125	287	69	1,1	0,1	14,7	359	86	1,4	0,1	18,4
Sötmandel torkad	100	2549	609	20	52,0	13,4	2549	609	20,0	52,0	13,4
Sötsur sås	100	400	96	0,2	0,0	23,3	400	96	0,2	0,0	23,3
Sött vetebröd	25	1490	356	8,2	10,9	54,4	373	89	2,1	2,7	13,6
Sött vetebröd kanelbullar hembakta	60	1348	322	6,7	12,4	45,1	809	193	4,0	7,4	27,1
Sött vetebröd på bakpulver	60	1263	302	7	8,8	47,5	758	181	4,2	5,3	28,5
Sött vetebröd slätt	30	1377	329	8,7	9,5	50,3	413	99	2,6	2,9	15,1
Sött vetebröd sötat m fruktsocker	25	1210	289	7,2	8,0	45,6	303	72	1,8	2,0	11,4
Taco m köttfärsfyllning m.m.	103	932	223	8,5	12,7	17,8	960	230	8,8	13,1	18,3
Tacoskal	27	1916	458	7,1	20,8	58,1	517	124	1,9	5,6	15,7
Tagliatelle äggpasta glutenfritt okokt Semper	70	1608	384	2,6	4,5	82,1	1126	269	1,8	3,2	57,5
Tagliatelle, glutenfritt kokt	215	763	182	1,2	2,1	39	1640	391	2,6	4,5	83,9
Talg nöt	100	2746	656	7	71,0	0	2746	656	7,0	71,0	0,0

Te bryggt	250	5	1	0	0,0	0,3	13	3	0,0	0,0	0,8
Tepulver	100	1294	309	11,7	0,4	61,8	1294	309	11,7	0,4	61,8
Teriyakisås japansk sås	100	462	111	3,2	0,8	22,2	462	111	3,2	0,8	22,2
Tistelolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Tofu sojabönsost	100	308	74	7,8	4,2	0	308	74	7,8	4,2	0,0
Tomat	50	94	23	0,9	0,1	3,7	47	12	0,5	0,1	1,9
Tomater gröna syltade	50	360	86	1,2	0,2	18,6	180	43	0,6	0,1	9,3
Tomater hela konserv m lag	100	74	18	0,9	0,2	2,1	74	18	0,9	0,2	2,1
Tomatjuice konserv drickf	100	74	18	0,8	0,1	2,7	74	18	0,8	0,1	2,7
Tomatpasta konserv	100	372	89	3,8	0,9	13,7	372	89	3,8	0,9	13,7
Tomatpuré konc konserv	100	184	44	1,7	0,1	7,7	184	44	1,7	0,1	7,7
Tomatröra italiensk	200	296	71	1,1	5,4	3,6	592	142	2,2	10,8	7,2
Tomatröra mexikansk salsa kall	100	313	75	1	5,6	4,8	313	75	1,0	5,6	4,8
Tomatsallad m vinägrettsås	100	265	63	0,8	4,8	3,7	265	63	0,8	4,8	3,7
Tomatsoppa konserv tillagad m vatten mjölk	250	189	45	1,2	1,4	6,3	473	113	3,0	3,5	15,8
Tomatsoppa pulver tillagad m vatten	250	136	33	1	0,8	4,6	340	83	2,5	2,0	11,5
Tomatsås	70	263	63	1,3	4,4	3,8	184	44	0,9	3,1	2,7
Tonfisk i olja konserv	100	1059	253	24	17,6	0	1059	253	24,0	17,6	0,0
Tonfisk i olja konserv avrunnen	100	900	215	29	11,0	0	900	215	29,0	11,0	0,0
Tonfisk i vatten konserv avrunnen	100	461	110	24,5	1,2	0	461	110	24,5	1,2	0,0
Tonfisk rå	100	577	138	23,3	4,9	0	577	138	23,3	4,9	0,0
Tonfisk stekt	100	735	176	29,7	6,2	0	735	176	29,7	6,2	0,0
Tonfiskröra	40	718	172	9,2	13,5	3,4	287	69	3,7	5,4	1,4
Tonfisksallad u dressing	300	271	65	7,2	0,4	7,2	813	195	21,6	1,2	21,6
Torkad fisk	100	1395	333	79	1,4	0	1395	333	79,0	1,4	0,0
Torkade saltade kikärter snacks	100	1575	377	23,3	6,6	47,8	1575	377	23,3	6,6	47,8
Torrjäst	100	1506	360	37	1,6	48,1	1506	360	37,0	1,6	48,1
Torsk	100	315	75	17	0,7	0	315	75	17,0	0,7	0,0
Torsk opanerad stekt	125	342	82	18,5	0,8	0	428	103	23,1	1,0	0,0
Torsk panerad stekt	125	589	141	16,6	6,1	4,5	736	176	20,8	7,6	5,6
Torsksfilé kokt	125	361	86	19,5	0,8	0	451	108	24,4	1,0	0,0
Torsksfilé panerad stekt hemlagad	125	600	143	17,6	6,0	4,5	750	179	22,0	7,5	5,6
Torskrom konserv	100	513	123	24,5	1,7	2	513	123	24,5	1,7	2,0
Torskrom sillrom m.fl. rå	100	502	120	24,5	2,3	0	502	120	24,5	2,3	0,0
Torskrom stekt	125	679	162	24,3	6,3	2	849	203	30,4	7,9	2,5
Torsksufflé	110	527	126	12,4	6,2	5,2	580	139	13,6	6,8	5,7
Tortellini m köttfyllning	100	658	157	5,6	4,3	22,2	658	157	5,6	4,3	22,2

Tortellini ravioli m ostfyllning ospec.	100	776	186	7,2	5,3	25,7	776	186	7,2	5,3	25,7
Tortilla chips	100	2108	504	6,7	26,5	57,1	2108	504	6,7	26,5	57,1
Toscabit mazarinmassa mandel choklad	40	2038	487	6,6	31,4	42,6	815	195	2,6	12,6	17,0
Toscaglasyr	100	2132	510	7	35,7	39,5	2132	510	7,0	35,7	39,5
Toscakaka	50	1638	392	6,3	18,6	48,9	819	196	3,2	9,3	24,5
Tranbär	125	192	46	0,4	0,2	8,9	240	58	0,5	0,3	11,1
Trädgårdskrasse	100	156	37	2,6	0,7	4,3	156	37	2,6	0,7	4,3
Tuggummi	100	1583	378	0,4	0,0	92,7	1583	378	0,4	0,0	92,7
Tuggummi sockerfritt	100	1474	352	0,6	0,0	86,1	1474	352	0,6	0,0	86,1
Tunnbringa av kalv	100	725	173	18,7	11,0	0	725	173	18,7	11,0	0,0
Tunnbringa lamm	100	769	184	17,8	12,6	0	769	184	17,8	12,6	0,0
Tunnbrödrulle korv tunnbröd potatismos räk- gu	100	837	200	5,7	12,7	15,3	837	200	5,7	12,7	15,3
Tunnbrödsrulle m pastrami potatis sallad majoni	380	664	159	5,4	7,8	15,6	2523	604	20,5	29,6	59,3
Tzatziki	40	265	63	2,2	4,3	3,9	106	25	0,9	1,7	1,6
Ugnspannkaka	225	797	191	8	7,5	22,2	1793	430	18,0	16,9	50,0
Ugnspannkaka m lättmjölk ugnsbakad	225	775	185	8,1	6,8	22,4	1744	416	18,2	15,3	50,4
Ugnspannkaka m mellanmjölk	225	744	178	8,9	4,4	25	1674	401	20,0	9,9	56,3
Ugnstekt äpple	100	564	135	1,7	6,1	17,2	564	135	1,7	6,1	17,2
Wafers fyllda rån kex	100	2249	538	4,1	29,9	62,3	2249	538	4,1	29,9	62,3
Valnötter	100	2800	669	14,3	62,0	13	2800	669	14,3	62,0	13,0
Vaniljpudding	110	396	95	7,1	5,1	5	436	105	7,8	5,6	5,5
Vaniljsås m havre 11% fett Oatly	100	676	162	0,9	11,0	14,5	676	162	0,9	11,0	14,5
Vaniljsås mellanmjölk matlagings- o vispgrädd	150	804	192	3,8	14,6	11,8	1206	288	5,7	21,9	17,7
Vaniljsås mjölk kaffebrädd	150	458	109	4,9	4,2	12,9	687	164	7,4	6,3	19,4
Vaniljsås pulver tillagad m mjölk	100	445	106	3,1	3,2	16,1	445	106	3,1	3,2	16,1
Varmkorv 15% fett	100	949	227	8	16,1	12,8	949	227	8,0	16,1	12,8
Varmkorv 23% fett grillad kokt	100	1165	278	12,5	22,2	7,7	1165	278	12,5	22,2	7,7
Varmkorv ca 19% fett konserv kylkonserv	100	934	223	11,8	18,9	2	934	223	11,8	18,9	2,0
Varmkorv ca 22% fett	100	1146	274	12,1	21,5	8,5	1146	274	12,1	21,5	8,5
Varmkorv ca 23% fett grillad	100	1223	292	13,2	23,0	8,7	1223	292	13,2	23,0	8,7
Varmkorv fett 7% Må gott	100	710	170	12	9,9	7,6	710	170	12,0	9,9	7,6
Varmkorv kokt	100	1206	288	12,7	22,6	8,9	1206	288	12,7	22,6	8,9
Varmkorv stekt	100	1206	288	12,7	22,6	8,9	1206	288	12,7	22,6	8,9
Wasa Sandwich råg olika fyllningar	100	1972	471	12,6	24,5	45,9	1972	471	12,6	24,5	45,9
Wasa Sandwich vete olika fyllningar	100	2039	487	11,7	25,0	52,1	2039	487	11,7	25,0	52,1
Vassle	100	103	25	0,8	0,1	5,1	103	25	0,8	0,1	5,1
Vattenkrasse	100	108	26	2,9	0,1	1,8	108	26	2,9	0,1	1,8

Vattenmelon	150	143	34	0,6	0,0	7,5	215	51	0,9	0,0	11,3
Vaxbönor	75	136	33	1,8	0,1	4,7	102	25	1,4	0,1	3,5
Vaxbönor frysta	75	121	29	1,8	0,1	3,8	91	22	1,4	0,1	2,9
Vaxbönor konserv u lag	100	99	24	1,4	0,3	2,5	99	24	1,4	0,3	2,5
Vegebitar, grytbitar av veteprotein	100	973	232	27,4	9,1	9,9	973	232	27,4	9,1	9,9
Vegetarisk färs, sojaprotein, fryst	100	705	168	17,7	6,8	5,5	705	168	17,7	6,8	5,5
Vegetarisk gryta	250	216	52	1,2	2,2	5,6	540	130	3,0	5,5	14,0
Vetebröd osötat	25	1198	286	7,6	7,8	44,6	300	72	1,9	2,0	11,2
Vetediät berik	100	1623	388	19	8,5	53,5	1623	388	19,0	8,5	53,5
Vetegroddar	100	1461	349	27,5	9,4	31,4	1461	349	27,5	9,4	31,4
Vetegroddsolja	100	3700	884	0	100,0	0	3700	884	0,0	100,0	0,0
Vetekli	100	1228	294	16,6	5,0	30,4	1228	294	16,6	5,0	30,4
Vetekross veteflingor ångprep	100	1375	329	10,2	2,0	61	1375	329	10,2	2,0	61,0
Vetemjöl bagerivetemjöl berik	100	1451	347	10,4	1,4	70,5	1451	347	10,4	1,4	70,5
Vetemjöl bagerivetemjöl oberik	100	1457	348	10,6	1,6	70,2	1457	348	10,6	1,6	70,2
Vetemjöl berik	100	1494	357	10,2	1,6	73,1	1494	357	10,2	1,6	73,1
Vetemjöl oberik	100	1473	352	8,5	1,9	72,4	1473	352	8,5	1,9	72,4
Vetemjölsvälling	225	353	84	3,7	4,2	7,9	794	189	8,3	9,5	17,8
Veteskorpor	10	1753	419	10,3	9,2	70,7	175	42	1,0	0,9	7,1
Veteskorpor osötade	10	1991	476	9,9	18,2	66,2	199	48	1,0	1,8	6,6
Whisky 40 vol. %	100	928	222	0	0,0	0	928	222	0,0	0,0	0,0
Vichyvatten	250	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Wienerbröd	60	2141	512	7,1	35,5	40,4	1285	307	4,3	21,3	24,2
Wienerbröd fyllt m vaniljkräm sylt florsocker	60	1908	456	6,4	27,3	45,4	1145	274	3,8	16,4	27,2
Wienerkorv 15% fett	100	822	196	10	15,0	5,7	822	196	10,0	15,0	5,7
Wienerkorv 23% fett	100	1084	259	9,8	23,0	3,9	1084	259	9,8	23,0	3,9
Wienerkorv kokt	100	1141	273	10,3	24,2	4,1	1141	273	10,3	24,2	4,1
Wienerkorv stekt	100	1141	273	10,3	24,2	4,1	1141	273	10,3	24,2	4,1
Wienerschnitzel m griskött	125	806	193	17,2	9,8	8,3	1008	241	21,5	12,3	10,4
Vignabönor svartögda bönor torkade	100	1407	336	23	1,5	52,1	1407	336	23,0	1,5	52,1
Vignabönor svartögda bönor torkade kokta u sa	190	290	69	5,1	0,3	9,1	551	131	9,7	0,6	17,3
Vildris kokt	90	427	102	4	0,3	19,5	384	92	3,6	0,3	17,6
Vildris okokt	100	1508	360	14,7	1,1	68,7	1508	360	14,7	1,1	68,7
Vinbladsdolma m ris konserv	100	677	162	2,5	11,3	11,5	677	162	2,5	11,3	11,5
Vindruvor	125	314	75	0,7	0,6	15,7	393	94	0,9	0,8	19,6
Vinglögg 10 vol. %	100	521	125	0	0,0	17	521	125	0,0	0,0	17,0
Vinäger ättiksyra 7 %	100	126	30	0,4	0,0	7	126	30	0,4	0,0	7,0

Vispgrädde 40% fett	25	1567	375	2,1	40,0	3	392	94	0,5	10,0	0,8
Vit choklad	100	2447	585	6	39,3	52,4	2447	585	6,0	39,3	52,4
Vit gratängsås	100	534	128	5,6	7,8	8,9	534	128	5,6	7,8	8,9
Vit stuvning	0	435	104	3,7	6,5	7,6	0	0	0,0	0,0	0,0
Vit sås béchamelsås på lättmjölk	70	379	91	4,2	4,2	8,9	265	64	2,9	2,9	6,2
Vit sås béchamelsås standardmjölk	70	466	111	4,1	6,8	8,5	326	78	2,9	4,8	6,0
Vit sås med grädde	70	667	159	3,9	12,7	7,8	467	111	2,7	8,9	5,5
Vita bönor i tomatsås	250	379	90	6	0,5	12,8	948	225	15,0	1,3	32,0
Vita bönor i tomatsås konserv	250	407	97	5,1	1,2	13,9	1018	243	12,8	3,0	34,8
Vita bönor torkade	100	1337	319	22	1,6	45,7	1337	319	22,0	1,6	45,7
Vita bönor torkade kokta	100	533	127	8,8	0,6	18,2	533	127	8,8	0,6	18,2
Vita bönor torkade kokta u salt	190	452	108	7,8	0,6	14,2	859	205	14,8	1,1	27,0
Vitkål	70	108	26	1,4	0,1	3,8	76	18	1,0	0,1	2,7
Vitkål kokt	100	133	32	1,7	0,1	4,7	133	32	1,7	0,1	4,7
Vitkålssallad m lingonsylt	70	288	69	1	0,1	14,8	202	48	0,7	0,1	10,4
Vitkålssallad pizzasallad	70	585	140	1	12,6	5,2	410	98	0,7	8,8	3,6
Vitkålssoppa m fläskkorv hemlagad	250	196	47	2,2	3,4	1,6	490	118	5,5	8,5	4,0
Vitkålssoppa m frikadeller	250	131	31	2,5	1,0	2,6	328	78	6,3	2,5	6,5
Vitkålssoppa vegetarisk	100	59	14	0,9	0,2	1,8	59	14	0,9	0,2	1,8
Vitkålstuvning hemlagad	100	287	69	2,3	3,3	6,8	287	69	2,3	3,3	6,8
Vitling	100	333	80	18,3	0,6	0	333	80	18,3	0,6	0,0
Vitling kokt	125	410	98	22,5	0,7	0	513	123	28,1	0,9	0,0
Vitlingfilé panerad stekt	125	606	145	17,5	6,1	4,4	758	181	21,9	7,6	5,5
Vitlök	100	668	160	6,4	0,5	31,1	668	160	6,4	0,5	31,1
Vitt bröd glutenfritt ca 3% fibrer	100	1250	299	2,7	6,4	55,6	1250	299	2,7	6,4	55,6
Vitt bröd grov baguette surdeg bakad i butik 4,4	60	1089	260	7,6	1,2	51,7	653	156	4,6	0,7	31,0
Vitt bröd mjölk typ fibrerfranska ca 4% fibrer	50	1124	269	8,6	2,4	50,4	562	135	4,3	1,2	25,2
Vitt bröd mjölk typ Hönökaka ca 3% fibrer	29	1228	293	7,4	3,1	56,7	356	85	2,1	0,9	16,4
Vitt bröd mjölk typ mjukt tunnbröd ca 4% fibrer	25	1174	281	8	3,1	52,4	294	70	2,0	0,8	13,1
Vitt bröd mjölk typ tekaka hamburgerbröd korvb	100	1194	285	8,1	4,1	51,2	1194	285	8,1	4,1	51,2
Vitt bröd ospec 3,5% fibrer	100	1111	266	8,2	3,6	47,7	1111	266	8,2	3,6	47,7
Vitt bröd tortilla 4,6% fibrer	100	1283	307	7,9	6,8	50,6	1283	307	7,9	6,8	50,6
Vitt bröd vatten osötat typ italienskt ca 2,5% fibr	100	1070	256	8,6	1,4	50,2	1070	256	8,6	1,4	50,2
Vitt bröd vatten typ baguette ca 6% fibrer	100	1207	288	10,3	1,9	54	1207	288	10,3	1,9	54,0
Vitt bröd vatten typ franska ca 3% fibrer	100	1085	259	8,3	2,4	48,8	1085	259	8,3	2,4	48,8
Vitt bröd vatten typ hamburgerbröd m sesamfrö	55	1194	285	8,4	6,7	45	657	157	4,6	3,7	24,8
Vitt bröd vatten typ ostfralla ca 3% fibrer	50	1149	275	11,5	3,4	47,2	575	138	5,8	1,7	23,6

Vitt bröd vatten typ pitabröd ca 3,5% fibrer	80	1145	274	8,6	1,6	53,6	916	219	6,9	1,3	42,9
Vitt bröd vete ojäst 3,5% fibrer chapati	44	956	228	6,7	1,3	44,4	421	100	2,9	0,6	19,5
Vitt bröd vete scones	50	1266	303	6,8	11,1	42,9	633	152	3,4	5,6	21,5
Vitt vin 1 vol. %	100	71	17	0	0,0	2,8	71	17	0,0	0,0	2,8
Vitt vin el rhenvin 10 vol. %	100	295	71	0,1	0,0	3,8	295	71	0,1	0,0	3,8
Vitt vin halvtorrt el halvsött 12,5 vol. %	100	340	81	0,1	0,0	3	340	81	0,1	0,0	3,0
Vitt vin sött 13,5 vol. %	100	414	99	0,2	0,0	5,9	414	99	0,2	0,0	5,9
Vitt vin torrt 12 vol. %	100	282	68	0	0,0	0,4	282	68	0,0	0,0	0,4
Wokgrönsaker Asiatiska wokade i rapsolja	100	204	49	1,4	1,3	5,7	204	49	1,4	1,3	5,7
Wokgrönsaker Classic wokade i rapsolja	100	198	47	1,8	1,6	4,9	198	47	1,8	1,6	4,9
Wokgrönsaker m kyckling nudlar	300	422	101	5,6	4,6	8,6	1266	303	16,8	13,8	25,8
Wokgrönsaker m nudlar	300	340	81	1,7	4,1	8,1	1020	243	5,1	12,3	24,3
Vol-au-vent m räkstuvning	100	846	202	8	10,8	17,9	846	202	8,0	10,8	17,9
Wrap vetetortilla m fetaost oliver sallad vitlöksdr	250	731	175	5,1	7,5	20,1	1828	438	12,8	18,8	50,3
Wrap vetetortilla m kycklingfajitas gräddfil sallad	350	569	136	5,7	7,1	11,1	1992	476	20,0	24,9	38,9
Wrap vetetortilla m spenat ris köttfärs ost	475	595	142	7,9	3,3	19,3	2826	675	37,5	15,7	91,7
Väffelstrut ofylld	100	1739	416	6,3	6,4	80,8	1739	416	6,3	6,4	80,8
Väfflor frasväfflor	80	1316	314	4,9	19,6	29,3	1053	251	3,9	15,7	23,4
Väfflor äggväfflor	100	1032	247	6,6	13,3	24,7	1032	247	6,6	13,3	24,7
Vårulle fryst värmd	230	906	217	6,9	10,8	22,4	2084	499	15,9	24,8	51,5
Vårulle värmd restaurang	100	1320	316	6,6	23,8	18,7	1320	316	6,6	23,8	18,7
Välling för barn fullkorn berik	200	275	66	2,4	2,4	8,2	550	132	4,8	4,8	16,4
Välling för barn fullkorn berik osockrad	200	270	65	2,7	2,1	8,3	540	130	5,4	4,2	16,6
Välling för vuxna berik osockrad	250	268	64	3,3	1,7	8,6	670	160	8,3	4,3	21,5
Välling för vuxna fullkorn berik	250	295	71	3,6	1,9	9,2	738	178	9,0	4,8	23,0
Välling majs	200	273	65	2,7	2,2	8,5	546	130	5,4	4,4	17,0
Vällingpulver berik	100	1725	412	24,5	10,5	52,4	1725	412	24,5	10,5	52,4
Vällingpulver berik osockrat	100	1881	450	15	16,4	58,9	1881	450	15,0	16,4	58,9
Vällingpulver fullkorn berik osockrat	100	1818	435	16	16,0	53,6	1818	435	16,0	16,0	53,6
Vällingpulver majs berik	100	1828	437	18	14,5	57	1828	437	18,0	14,5	57,0
Värmlandskorv ca 18% fett kokt	100	932	223	6,5	18,2	8,5	932	223	6,5	18,2	8,5
Värmlandskorv ca 19% fett rå	100	966	231	6,1	19,1	8,9	966	231	6,1	19,1	8,9
Yoghurt 1,3% fett Yoplait	125	391	93	7	1,4	13	489	116	8,8	1,8	16,3
Yoghurt 5% fett Yoggi Yunior	175	531	127	5,6	5,1	14,6	929	222	9,8	8,9	25,6
Yoghurt naturell 3 % fett	200	251	60	3,4	3,0	4,8	502	120	6,8	6,0	9,6
Yoghurt vanilj m godiskulor 5% fett Mellis	205	522	125	3	5,0	16,8	1070	256	6,2	10,3	34,4
Ytterlär nöt	100	466	111	21,3	2,8	0	466	111	21,3	2,8	0,0

Äl	100	1469	351	14,6	33,0	0	1469	351	14,6	33,0	0,0
Äl flat- o varmrökt	100	1790	428	17,8	40,2	0	1790	428	17,8	40,2	0,0
Äl inkokt hemlagad	100	1601	383	15,8	36,0	0	1601	383	15,8	36,0	0,0
Äl rund- o varmrökt	100	1453	347	19,1	30,5	0	1453	347	19,1	30,5	0,0
Äl ugnstek hemlagad	100	1825	436	16,1	40,5	3	1825	436	16,1	40,5	3,0
Ädelost grönmögelost 30% fett	100	1520	363	21,5	30,5	1,5	1520	363	21,5	30,5	1,5
Ädelost grönmögelost lätt 17% fett	100	1318	315	31,4	20,8	0,9	1318	315	31,4	20,8	0,9
Ägg kokt	50	588	141	12,6	10,1	0	294	71	6,3	5,1	0,0
Ägg rätt	100	588	141	12,6	10,1	0	588	141	12,6	10,1	0,0
Ägg stekt	51	884	211	12,6	18,1	0	451	108	6,4	9,2	0,0
Äggakaka	200	577	138	7,5	7,3	10,4	1154	276	15,0	14,6	20,8
Äggnudlar kokta m salt	225	596	143	5,3	1,6	25,8	1341	322	11,9	3,6	58,1
Äggröra m mjöl	125	543	130	7,9	8,7	5,2	679	163	9,9	10,9	6,5
Äggröra u mjöl (Fin äggröra)	125	782	187	13,3	15,0	0	978	234	16,6	18,8	0,0
Äggstanning hemlagad	125	476	114	7,2	7,2	5,1	595	143	9,0	9,0	6,4
Äggsås m persilja	70	409	98	3,2	8,7	1,9	286	69	2,2	6,1	1,3
Äggula	100	1500	359	16,4	33,0	0	1500	359	16,4	33,0	0,0
Äggvita	100	172	41	10,1	0,0	0	172	41	10,1	0,0	0,0
Älg ytterlår	125	425	102	22,1	1,3	0	531	128	27,6	1,6	0,0
Älgfärs	100	443	106	22,6	1,6	0	443	106	22,6	1,6	0,0
Älgfärsbiffar stekta	125	614	147	21,9	3,1	7	768	184	27,4	3,9	8,8
Älghögre	100	471	113	22,5	2,3	0,2	471	113	22,5	2,3	0,2
Älgkalops	250	407	97	15,7	2,8	2,2	1018	243	39,3	7,0	5,5
Älgryggbiff tjur	100	443	106	23,6	1,1	0	443	106	23,6	1,1	0,0
Älgskav fryst	100	514	123	19,8	4,8	0	514	123	19,8	4,8	0,0
Älgstek	30	558	133	29,1	1,7	0	167	40	8,7	0,5	0,0
Äppelcidervinäger ättiksyra 7 %	100	126	30	0,4	0,0	7	126	30	0,4	0,0	7,0
Äppeldricka berik drickf	200	134	32	0	0,0	7,9	268	64	0,0	0,0	15,8
Äppeljuice konserv drickf	200	200	48	0	0,1	11,4	400	96	0,0	0,2	22,8
Äppelkaka m ströbröd	90	781	187	1,5	5,7	30,4	703	168	1,4	5,1	27,4
Äppelkompott	125	407	97	0,1	0,1	23,4	509	121	0,1	0,1	29,3
Äppelkräm	125	276	66	0,2	0,1	15,6	345	83	0,3	0,1	19,5
Äppelmos	20	976	233	0,2	0,0	56,9	195	47	0,0	0,0	11,4
Äppelmos lättsockrat	20	534	128	0,2	0,0	30,9	107	26	0,0	0,0	6,2
Äppelmos osötat el m sötmedel u energi	20	201	48	0,2	0,0	11,3	40	10	0,0	0,0	2,3
Äppelpaj	150	976	233	2,3	11,9	28,4	1464	350	3,5	17,9	42,6
Äppelpaj m botten o lock	150	1216	291	3,2	12,5	40	1824	437	4,8	18,8	60,0

Äppelsmulpaj	150	1024	245	2,3	11,6	32	1536	368	3,5	17,4	48,0
Äppelsoppa	250	167	40	0,1	0,0	9,3	418	100	0,3	0,0	23,3
Äpple m skal	125	232	56	0,3	0,1	12,4	290	70	0,4	0,1	15,5
Äpple u skal	110	263	63	0,2	0,1	14,6	289	69	0,2	0,1	16,1
Äpplen konserv	125	290	69	0,2	0,5	14,9	363	86	0,3	0,6	18,6
Äpplen torkade	25	1075	257	0,9	0,3	57,2	269	64	0,2	0,1	14,3
Ärter morötter kokta	100	257	61	3,2	0,3	9,3	257	61	3,2	0,3	9,3
Ärter morötter stuvade	100	343	82	3	3,3	9	343	82	3,0	3,3	9,0
Ärter o grönsaksblandningar frysta el konserv	100	268	64	4,2	0,5	8,6	268	64	4,2	0,5	8,6
Ärtpuré	300	351	84	5,2	1,7	8,9	1053	252	15,6	5,1	26,7
Ärtsoppa m fläsk hemlagad	300	356	85	6,4	2,1	8,9	1068	255	19,2	6,3	26,7
Ärtsoppa m fläsk konserv tillagad m vatten	300	355	85	6,1	2,3	7,1	1065	255	18,3	6,9	21,3
Ärtsoppa m fläsk pulver tillagad	300	223	53	3,4	0,6	7,3	669	159	10,2	1,8	21,9
Ärtsoppa vegetarisk	300	476	114	7,7	0,4	17,6	1428	342	23,1	1,2	52,8
Ättiksgurka u lag	40	180	43	0,9	0,3	8,2	72	17	0,4	0,1	3,3
Ättiksprit ättiksyra 12 %	100	204	49	0	0,0	12	204	49	0,0	0,0	12,0
Ättikströmming	100	660	158	8,5	10,6	7,1	660	158	8,5	10,6	7,1
Öl pilsner 3,5 vol. %	100	166	40	0,4	0,0	4,6	166	40	0,4	0,0	4,6
Öring	100	462	110	20	3,3	0	462	110	20,0	3,3	0,0
Öring svensk älvöring	100	481	115	22	2,9	0	481	115	22,0	2,9	0,0
Örtsalt	100	561	134	7,6	1,7	21,7	561	134	7,6	1,7	21,7
Örtte drickf	250	5	1	0	0,0	0,3	13	3	0,0	0,0	0,8