

























































MJÖLKPRODUKTER	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Filmjölk	1 dl	100 g	4 g	4 %
 Filmjölk smaksatt	1 dl	100 g	10 g	10 %
 Mjök	1 dl	100 g	5 g	5 %
 Mjök, laktosfri	1 dl	100 g	3 g	3 %
 O'boy	1 dl	100 g	10 g	10 %
 Yoghurt lättsockrad	1 dl	100 g	9 g	9 %
 Yoghurt naturell	1 dl	100 g	4 g	4 %
 Yoghurt smaksatt	1 dl	100 g	12 g	12 %
 Yoghurt Vanilj	1 dl	100 g	9 g	9 %
BRÖD	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Fralla, vete	1 st	40 g	20 g	50 %
 Hamburgerbröd, litet	1 st	55 g	30 g	55 %
 Knäckebröd	1 skiva	12 g	8 g	67 %
 Korvbröd	1 st	25 g	13 g	52 %
 Limpa	1 skiva	40 g	20 g	50 %

BRÖD, forts.	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Rågkaka	1 skiva	30 g	15 g	50 %
 Toast, råg	1 skiva	40 g	16 g	40 %
 Toast, vete	1 skiva	32 g	14 g	44 %
 Tunnbröd	1 st	35 g	20 g	57 %
 Vetekaka	1 st	38 g	18 g	47 %
FLINGOR	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Branflakes	1 dl	17 g	11 g	65 %
 Cornflakes	1 dl	12 g	10 g	83 %
 Havrefras	1 dl	11 g	8 g	61 %
 Müsli, bas	1 dl	40 g	27 g	68 %
 Müsli, frukt	1 dl	40 g	26 g	62 %
GRÖT	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Havregrynsgrot	1 portion	225 g	24 g	11 %
 Mannagrynsgrot	1 portion	225 g	23 g	10 %
 Risgrynsgrot	1 portion	225 g	30 g	13 %

POTATIS/RIS/PASTA	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Bulgur, kokt	1 dl	70 g	18 g	26 %
 Cous-cous, kokt	1 dl	55 g	12 g	22 %
 Klyftpotatis	1 dl	65 g	15 g	23 %
 Matkorn, kokt	1 dl	65 g	15 g	23 %
 Pasta, kokt	1 dl	50 g	13 g	26 %
 Pommes frites	1 dl	45 g	14 g	31 %
 Potatis, kokt	1 st	70 g	12 g	17 %
 Potatis, stekt	1 dl	60 g	11 g	18 %
 Potatisbullar	1 st	55 g	10 g	18 %
 Potatisgratäng	1 dl	100 g	15 g	15 %
 Potatismos	1 dl	100 g	13 g	13 %
 Quinoa, kokt	1 dl	75 g	16 g	22 %
 Ris, kokt	1 dl	70 g	18 g	25 %
 Råris, kokt	1 dl	95 g	26 g	27 %
 Äggnudlar, kokta	1 dl	70 g	17 g	24 %

MATRÄTTER	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Blodpudding	1 skiva	50 g	10 g	20 %
 Falukorv	1 skiva	10 g	0,3 g	3 %
 Fiskbullar i sås	1 dl	100 g	6 g	6 %
 Fiskpinne	1 st	25 g	4 g	16 %
 Grönsaks-soppa	1 dl	100 g	3 g	3 %
 Hamburgare med bröd	1 st	130 g	30 g	23 %
 Korv m bröd, ketchup, senap	1 st	90 g	20 g	22 %
 Korvstroganoff	1 dl	100 g	6 g	6 %
 Kött- / fisksoppa	1 dl	100 g	3 g	3 %
 Köttbullar	1 st	9 g	0,5 g	6 %
 Lasagne	1 dl	100 g	14 g	14 %
 Linsoppa	1 dl	100 g	6 g	6 %
 Ost- och skinkpaj	1 dl	100 g	15 g	15 %
 Pitabröd	1 st	80 g	35 g	44 %
 Pizza	1 st	450 g	112 g	25 %

MATRÄTTER, forts.	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Potatis- / morots-soppa	1 dl	100 g	5 g	5 %
 Stekt panerad fisk	1 portion	120 g	6 g	5 %
 Sushi	1 st	30 g	9 g	30 %
 Tacoskal, shell	1 st	11 g	6 g	55 %
 Tortilla, original	1 st	42 g	22 g	52 %
 Varmkorv	1 st	55 g	5 g	9 %
 Ärtsoppa	1 dl	100 g	9 g	9 %
GRÖNSAKER	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Avokado	1 st	120 g	5 g	4 %
 Bönor, kokta	1 dl	70 g	10 g	14 %
 Gröna bönor, hericots	1 dl	53 g	2 g	4 %
 Kikärter, kokta	1 dl	70 g	10 g	14 %
 Linser, kokta	1 dl	80 g	12 g	15 %
 Majskolv	1 st	105 g	18 g	17 %
 Majskorn	1 dl	67 g	13 g	20 %

GRÖNSAKER, forts.	MÄNGD	VIKT	KH	% KH
 Morot	1 st	70 g	6 g	9 %
 Rödbeta, kokt	1 st	40 g	3 g	8 %
 Sockerärter	1 dl	50 g	3 g	6 %
 Sötpotatis	1 st	80 g	12 g	15 %
 Tomat	1 st	80 g	3 g	4 %
 Vitkål	1 dl	50 g	3 g	6 %
 Ärter, gröna	1 dl	60 g	4 g	8 %

