

STÄNG

Näringsinnehåll i livsmedel alla produkter

Grönsaker
 Fukt och nötter
 Mjölksprodukter och ägg
 Kött
 Fisk och skaldjur
 Bröd och spannmål
 Matfett och dressing
 Kaffebröd och socker
 Godis och snacks
 Drycker
 Färdiglagade produkter

Grönsaker

Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Avocado	2,0	15,3	4,1	160	Mkt enkelomättade fettsyror
Bambuskott	1,7	0,4	3,7	26	
Blomkål	3,0	0,5	2,1	25	
Bondböner, torkade	25	1,7	41,6	286	Långsamma kolhydrater
Broccoli	3,0	0,4	2,7	27	
Broccoli, fryst	3,4	0,3	2,3	26	
Brysselkål, färsk	3,4	0,3	4,8	36	Rik på folacin, vitamin C
Böner	22,0	1,5	48,0	298	Långsamma kolhydrater
Böner, bruna	22	1,5	44,6	284	Rik på folacin, kalium, zink, kostfiber
Böner, gröna	1,8	0,1	3,2	21	
Böner, mung, torkade	24,0	1,3	44,0	288	Långsamma kolhydrater
Böner, vita i tomatsås	5,1	1,2	11,5	78	
Böner, vita torkade	22,0	1,6	45,2	287	
Champinjoner	2,1	0,4	2,1	21	Rik på vitamin B2
Dill	3,7	0,8	7,4	52	
Fänkål	2,8	0,4	2,8	26	
Groddar, alfa-	4	0,7	0,8	26	
Groddar, mungböns-	3,0	0,4	2,9	28	
Groddar, vete-	27,5	9,4	31,5	323	
Gräslök	2,8	0,6	1,7	24	Rik på vitamin A
Grönkål	3,3	0,7	6,2	45	Rik på vitamin A
Gurka	0,5	0,1	2,0	11	
Honungsmelon	0,5	0,1	8,3	37	
Jordärtskocka	2,0	0	12,9	61	

Ketchup	1,5	0,5	23,8	107	
Kikärtor	20,5	4,8	51,0	333	Bra (vegetabilisk) protein-, kalium- och kolhydratkälla (långsamma)
Kronärtskocka	2,7	0,2	6,9	41	
Kålrabbi	1,7	0,1	4,4	26	
Kålrot	1,2	0,2	6,3	32	
Linser	24,0	1,0	48,5	303	mkt långsamma kolhydrater
Lök	1,2	0,1	6,0	30	Innehåller anti-cancernutrientier
Majrova	1,1	0,3	4,7	26	
Majskolv	3,2	1,2	15,3	86	Snabba kolhydrater
Majs konserv	2,9	0,6	20,2	99	Snabba kolhydrater
Morot	1,0	0,1	6,4	31	Mkt rik på vitamin A, karotin
Nässlor	5,9	0,7	3,2	43	Rik på folacin, vitamin C, kalcium, järn
Nätmelon	0,9	0,3	7,4	36	
Oliver gröna	1,4	12,7	0,3	119	mkt enkel-omättade fetter
Oliver svarta	2,2	36,0	1,8	335	mkt enkel-omättade fetter
Palsternacka	1,6	0,6	10,2	53	
Paprika, grön	1,1	0,3	2,6	18	Rik på vitamin C
Paprika, gul	1,2	0,3	2,7	19	Rik på vitamin C
Paprika, röd	1,3	0,5	4,5	28	Rik på vitamin C
Pepparrot	4,5	0,6	10,5	66	
Persiljeblad	2,2	0,3	4,0	28	Rik på karotin, vitamin
Potatis	1,7	0,1	16,4	74	Relativt snabba kolhydrater
Pumpa	1	0,1	4,8	25	
Purjolök	2,9	0,2	3,4	27	
Rabarber	0,9	0,2	3,1	18	
Rotselleri	1,5	0,5	4,6	29	
Rättika	1,0	0,1	2,3	14	
Rödbeta	1,5	0,1	6,9	35	
Rödkål	1,4	0,3	4,2	25	
Sallad, huvud-	1,4	0,2	1,5	14	
Sallad, isbergs-	1	0,2	1,1	10	
Salladskål	1,2	0,2	2,2	16	
Senap	6,0	6,5	21,0	170	Innehåller ämnen som höjer kroppstemperaturen och energi-förbrukningen
Sojabönor, torkade	34,0	17,7	18,7	371	Bra vegetarisk protein-källa, samt bra fettsammansättning och mkt långsamma kolhydrater. Rikt på zink
Sojamjölfett: 1%	47	0,9	38	355	Bra vegetarisk proteinkälla och långsamma kolhydrater
Sojamjölfett 20%	37,0	23,5	16,1	424	Bra vegetarisk proteinkälla, bra fettsammansättning, samt rikt på vitamin B1, vitamin

					B6, kalcium, kalium, magnesium, järn, zink och kostfiber.
Sparris, grön eller vit	3,1	0,2	2,2	23	
Spenat	1,9	0,5	0,6	15	Rik på vitamin A, karotin, folacin
Squash	1,2	0,1	2,2	15	
Svartrot	1,4	0,4	12,3	59	
Tomat	1,0	0,2	3,7	21	
Tomater, krossade	0,8	0,2	4,9	25	
Tomatjuice	0,8	0,1	3,2	17	
Trädgårds-krasse	2,6	0,7	4,3	34	
Vattenkrasse	2,9	0,1	1,4	18	
Vattenmelon	0,6	0,0	8,7	38	Snabba kolhydrater
Vaxbönor	1,8	0,1	4,4	26	
Vita bönor i tomatsås	5,1	1,2	11,5	78	
Vitkål	1,4	0,1	4,0	23	
Vitlök	6,4	0,5	31,5	158	Stärker immunförsvaret motverkar cancer-utveckling
Ärtor, gröna frysta	5,2	0,4	7,2	54	Långsamma kolhydrater, rik på kalium, järn
Ärtor, torkade, gröna eller gula	21,5	1,0	49,3		Rik på karotin, vitamin B1, zink, kostfiber
Ärtsoppa m. fläsk	6,4	2,1	9,3	82	Rik på kostfiber
Ättiksgurka, utan lag	0,9	0,3	7,8	38	

Frukt och nötter



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Ananas	0,4	0,4	11,2	51	
Apelsin	0,8	0,1	10,3	46	långsammakolhydrater
Aprikoser, torkade, 31% vatten	3,6	0,5	50,0	222	Rik på vitamin A, karotin, järn, kostfiber
Banan	1,0	0,5	21,8	97	Rik på vitamin B6, snabba kolhydrater
Björnbär	0,7	0,4	6,9	34	
Blåbär	0,7	0,8	8,9	46	
Cashewnötter	15,3	46,5	26,5	581	Mycket enkel- och fleromättat fett
Citron	1,1	0,3	7,3	37	
Dadlar	2,0	0,4	68,0	288	Snabba kolhydrater
Fikon	0,8	0,3	11,9	54	Rikt på kostfiber, snabba kolhydrater
Fläderbär	0,7	0,5	11,6	54	
Frukt, torkad 31% vatten	3,6	0,5	50,0	222	Snabba kolhydrater
Granatäpple	0,7	0,6	16,1	74	
Grapefrukt	0,7	0,1	6,5	30	
Hallon, färska	1,2	0,6	4,4	28	
Hallon, frysta	1,0	0,5	5,8	32	
Hoselnötter	12,0	42,4	9,2	444	mkt enkel-omättat fett,

nasseinötter	13,0	02,0	7,5	044	vitamin B6,
Hjortron	1,3	0,9	7,7	45	
Jordgubbar	0,8	0,4	7,4	37	
Jordnötter	27,0	49,0	10,3	585	rik på vitamin B1, magnesium
Kastanjer	2,4	2,2	45,1	186	
Katrinplomm- on, 32% vatten	2,6	0,5	54,3	236	Innehåller naturligt laxermedel
Kiwi	0,9	0,4	10,1	48	Rik på vitamin C
Kokosflingor	6,9	62,0	6,4	602	mkt dålig fett-sammansättn.
Krusbär	0,8	0,6	5,8	134	
Linfrön	24,5	31	35	516	antiöstrofen effekt, mkt fleromättat fett
Lime	0,7	0,2	10,0	45	
Lingon	0,7	0,5	10,9	52	
Mango	0,5	0,3	15,3	67	
Marmelad	0,2	0,0	58,0	234	
Nektarin	0,9	0,5	11,4	54	
Papaya	0,6	0,1	9,2	41	
Paradisäpplen	0,4	0,3	18,0	80	
Paranötter	14,3	66,0	3,8	657	
Passionsfrukt	2,2	0,7	7,6	46	
Pekannötter	7,8	68,0	9,2	670	bra fett- sammansättn.
Persika	0,7	0,1	9,0	40	
Pistaschmandel	20,5	48,5	22,0	602	mkt enkelomättadefettsyror
Plommon	0,8	0,6	11,3	55	
Päron	0,4	0,4	12,2	55	Långsamma kolhydrater
Russin	3,2	0,5	69,3	299	Rikt på kalium, snabba kolhydrater
Sesamfrön	17,7	50,0	11,2	560	bra fett- sammansättn.
Solrosfrön, torkade	23,0	49,5	18,8	608	mkt fler-omättade fetter
Svarta vinbär	1,4	0,2	10,6	51	Rik på C-vitamin
Sötmandel, torkad	20,0	52,0	13,3	595	mkt enkelomättat, rik på vitamin B2, kalcium, magnesium
Tranbär	0,4	0,2	8,7	39	
Valnötter	14,3	62,0	13,1	660	mkt fleromättat fett
Vindruvor	0,7	0,6	16,2	74	
Sylt	0,4	0,1	65,1	267	
Äppelmos	0,2	0,0	56,3	230	
Äpple	0,4	0,1	12,2	52	långsammakolhydrater

Mjölksprodukter och ägg



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
A-fil	3,5	3,0	4,7	60	Innehåller bra bakteriekultur
Blue Castello	9,6	45,0	2,5	447	dålig fett-sammansättn.
Bonjour	4,0	35,0	4,5	350	
Bonjour, light	7,0	17,0	5,5	210	
Brie fett 28%	19,8	28,0	0,2	329	dålig fett-sammansättn.
Camembertfett 23%	21,5	22,5	0,2	287	dålig fett-sammansättn.
Cantadoufett 33%	10,2	33,0	2,5	343	dålig fett-sammansättn.

Creme Fraichefett 34%	2,0	34,0	3,0	321	dålig fett-sammansättn.
Creme Fraichefett 17%	3,0	17,0	4,0	179	dålig fett-sammansättn.
Dofilusfett 0,5%	5,0	0,5	5,5	47	Innehåller bra bakteriekultur
Fetaostfett 16%	17,0	16,0	1,0	215	dålig fett-sammansättn. Innehåller bra bakteriekultur
Filmjölfett 3%	3,3	3,0	4,3	57	Innehåller bra bakteriekultur
Glass 12 % fett	3,9	12,2	21,0	209	dålig fett-sammansättn.
Gräddfil 12%	3,0	12,0	3,8	134	dålig fett-sammansättn.
Kaffegräddfett 12%	3,0	12,0	4,2	135	dålig fett-sammansättn.
Kefir	3,4	3,0	4,4	58	Innehåller bra bakteriekultur
Kesella	13,0	1,0	3,5	76	Innehåller bra bakteriekultur
Keso, naturell	12,3	4,0	3,1	98	
Keso, ananas	10,0	3,0	9,0	110	
Keso, persika	10,0	3,0	9,0	110	
Keso, lök	13,0	4,0	3,5	110	
Långfilfett 3%	3,4	3,0	4,4	58	Innehåller bra bakteriekultur
Lättfil	3,4	0,5	4,8	38	Innehåller bra bakteriekultur
Lättmjölk	3,5	0,5	5,0	38	
Lättyoghurt naturell	3,9	0,5	4,7	39	Innehåller bra bakteriekultur
Matlagingsgrädde fett 15%	3,0	15,0	4,0	161	dålig fett-sammansättn.
Mellanfil	3,6	1,5	4,8	47	
Mellangräddfett 27%	2,0	27,0	3,0	259	dålig fett-sammansättn.
Mellanmjölk	3,5	1,5	5,0	47	Längsammakolhydrater
Mesostfett 8%	8,0	8,0	54,0	323	Rik på kalium
Messmorfett 2%	7,5	2,0	45,0	231	
Minimjölk	3,4	0,1	5,0	34	Längsammakolhydrater
Onaka	3,5	1,5	5,0	150	Innehåller bra bakteriekultur
Ost fett 10%	30,5	10,8	1,4	225	dålig fett-sammansättn., rik på kalcium
Ost fett 17 %	31,0	18,2	1,8	294	dålig fett-sammansättn., rik på kalcium
Ost fett 28 %	28,0	28,0	1,6	368	dålig fett-sammansättn., rik på kalcium
Ost fett 31%	26,0	32,8	1,4	401	dålig fett-sammansättn., rik på kalcium
Ostkaka fett 9%	10,1	8,8	16,1	184	
Ostkaka, light	11,0	3,5	16,0	140	
Parmesanost	41,5	30,0	3,7	449	dålig fett-sammansättn.
Philadelphiaost	6,0	29,5	2,6	300	
Philadelphiaost, light	9,0	15,4	3,0	186,6	
Smältost fett 10 %	17,1	10,1	0,2	160	dålig fett-sammansättn.
Sorbet	0,5	2,1	26,0	126	
Vispgräddfett 40%	2,2	40,0	2,9	375	dålig fett-sammansättn.

Yoghurt naturellfett 3%	3,4	3,0	4,4	58	Innehåller bra bakteriekultur
Ädelostfett 30%	21,5	30,5	1,1	362	dålig fett-sammansättn.
Ägg	12,6	10,1	1,4	146	mkt bra proteinkälla, rik på kolesterol
Äggula	16,4	33,0	0,2	359	Rik på folacin, kolesterol
Äggvita	10,1	0,0	1,2	46	Fettfri protein-källa utan kolesterol

Kött

Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Andbröst	19,9	4,3	0,0	119	
Ankkött	18,3	6,0	0,0	127	
Bacon	13,4	32,8	0,0	345	dålig fett-sammansättn
Biff, med ben	19,7	9,3	0,0	162	
Biff, renskuren	22,0	3,0	0,0	116	
Blood pudding	11,0	14,0	20,0	250	Rikt på järn, dålig fett-sammansättn
Bogfläsk	18,5	7,0	0,0	137	
Duvkött	17,5	7,5	0,0	137	
Entrecôte	18,7	15,4	0,0	212	dålig fett-sammansättn
Falukorv 18 % fett	11,3	17,9	2,9	216	dålig fett-sammansättn
Fasankött	23,5	3,6	0,0	127	
Flintastek, medsvål	18,8	13,0	0,0	191	dålig fett-sammansättn
Fläskfile	20,6	2,6	0,0	107	Rik på vitamin B1
Fläskkarre	17,8	11,2	0,0	171	dålig fett-sammansättn
Fläskkorv	9,1	20,5	3,2	231	dålig fett-sammansättn
Fläsklägg	17,5	17,7	0,0	228	dålig fett-sammansättn
Fläsklägg, utan svål	19,7	5,2	0,0	126	
Fläksida medsvål, i bit	17,2	22,4	0,0	268	dålig fett-sammansättn
Fläksida, rökt	15,4	37,5	0,0	394	dålig fett-sammansättn
Fransyska	19,0	8,4	0,0	152	
Frukostkorv	10,1	24,5	3,6	272	dålig fett-sammansättn
Grillkorv fett 15%	11,0	15,0	11,0	222	dålig fett-sammansättn
Grillkorvfett 18%	11,4	18,2	9,5	246	dålig fett-sammansättn
Grisfärs fett 15%	17,0	15,0	0,0	202	dålig fett-sammansättn
Grisfärsfett 20%	16,0	20,0	0,0	242	dålig fett-sammansättn
Grishjärta	16,5	5,9	0,0	119	
Grytbitar, gris	19,3	9,7	0,0	164	
Grytbitar, nöt	20,5	8,0	0,0	154	
Gåskött	23,0	7,1	0,0	156	
Gåsleverpastejrökt, konserv	11,4	44,0	4,7	455	dålig fett-sammansättn

Hamburgare	14,7	17,3	2,5	223	dålig fett-sammansättn
Harkött	21,5	3,1	0,0	115	
Hjort, ryggbiff	22,6	1,2	0,0	102	
Hjortstek	21,7	1,3	0,0	100	
Hushållssylta	11,9	10,6	0,0	142	
Hästkött	19,0	10,0	0,0	166	Rik på vitamin B6,
Högre	18,6	13,0	0,0	191	dålig fett-sammansättn
Högre, renskuren	21,0	6,8	0,0	146	
Hönskött	21,0	6,3	0,0	141	
Hönskött med skinn	18,7	21,0	0,0	262	
Innanlår, nöt	21,5	1,8	0,0	103	
Isterbandfett 15%	11,0	15,0	13,0	229	dålig fett-sammansättn
Isterbandfett ca 19%	10,7	18,7	11,5	256	dålig fett-sammansättn
Kalkonkött	22,0	2,9	0,0	115	
Kalkonkött m. skinn	21,0	4,6	0,0	126	
Kalvfile	20,0	2,7	0,0	105	
Kalvsylta	12,0	5,7	0,2	100	
Kaninkött	22,0	4,0	0,0	125	
Kassler, nästanbenfri	20,5	9,1	0,0	164	dålig fett-sammansättn
Kotlett, fettbortskuret	21,6	1,7	0,0	103	Rik på vitamin B1
Kroppkakor	5,7	5,4	23,0	164	
Kycklingben, kött m. skinn	19,3	8,7	0,0	155	
Kycklingbröst, utan skinn	23,1	1,2	0,0	105	
Kycklingbröst, med skinn	21,5	6,9	0,0	148	
Kyckling-burgare	15,0	7,0	0,0	168	
Kycklingfilé	21,5	3,1	0,0	115	
Kycklingkött med skinn	17,1	13,4	0,0	188	
Kycklingkött, utan skinn	21,5	3,1	0,0	115	Rik på vitamin B6,
Köttbullar 15% fett	13,0	14,9	8,0	217	dålig fett-sammansättn
Köttfärs nöt 8% fett	19,0	8,4	0,0	152	
Köttkorv	9,1	20,5	3,5	233	dålig fett-sammansättn
Lambbog	17,1	17,1	0,0	221	dålig fett-sammansättn
Lammfärsfett 12%	18,3	12,1	0,0	181	dålig fett-sammansättn
Lammkotlett	18,3	12,1	0,0	181	dålig fett-sammansättn
Lammlägg	24,5	4,2	0,0	137	
Lammstek	19,8	5,9	0,0	133	
Lever	19,4	3,3	3,2	121	Rik på vitamin A, vitamin B2, vitamin B6, folacin, vitamin B12, järn, zink, kolesterol.
Leverbiff mald, rå, fryst	13,0	14,5	7,3	211	dålig fett-sammansättn
Leverpastej, ...	12,0	9,0	9,5	167	Rik på vitamin A,

bredbar 10% fett					vitamin B2, järn
Leverpastej skivbar 14 % fett	12,0	14,0	8,0	205	Rik på vitamin A, vitamin B2, järn dålig fett-sammansättn
Medvurst, koktfett 23%	9,9	22,5	4,5	258	dålig fett- sammansättn
Medvurst, röktfett 36%	16,0	35,5	1,0	383	
Nötbringa	17,0	18,8	0,0	236	dålig fett- sammansättn
Nötstek	25,5	3,6	0,0	135	
Oxfile	20,0	2,1	0,0	100	
Picknickbog, rå	19,5	4,7	0,0	121	
Pressylta	17,5	26,5	0,0	305	dålig fett- sammansättn
Prinskorvfett 23%	10,0	23,0	3,5	258	dålig fett- sammansättn
Påläggskorvrökt, fett 34%	11,1	34,0	8,3	380	dålig fett- sammansättn
Påläggskorvrökt, fett 10%	19,0	10,0	12,0	214	
Pölsafett ca 11%	14,0	11,3	8,0	189	dålig fett- sammansättn
Renbog	21,3	2,5	0,0	109	Rikt på kalium, järn, zink
Renskav, fryst	19,3	7,5	0,0	145	Rikt på kalium, järn, zink
Revbensspjäll	17,7	13,7	0,0	193	dålig fett- sammansättn
Renskav	19,3	7,5	0,0	145	
Ripkött	23,5	2,0	0,0	113	
Rostbiff	21,5	5,1	0,0	133	
Rådjurskött	21,0	1,2	0,0	96	
Salami, svenskfett 33%	15,0	32,5	0,9	352	dålig fett- sammansättn
Salami, utländskfett 45%	19,3	45,0	1,9	484	dålig fett- sammansättn
Skinka, rökt 3,2 % fett	21,0	3,2	0,0	114	
Stångkorv	9,5	13,5	8,1	191	dålig fett- sammansättn
Varmkorv 22 % fett	12,1	21,5	8,8	275	dålig fett- sammansättn
Varmkorv 15% fett	8,0	15,0	10,0	206	dålig fett- sammansättn
Varmkorv, konserv	11,8	18,9	1,6	222	dålig fett- sammansättn
Wienerkorvfett 23%	9,8	23,0	3,4	257	dålig fett- sammansättn
Ytterlår, nöt	21,0	3,0	0,0	112	
Varmkorv 22 % fett	12,1	21,5	8,8	275	dålig fett- sammansättn
Älg, ryggbiffett bortskuret	22,5	1,0	0,0	100	
Älgskev, fryst	19,8	4,8	0,0	123	

Fisk och skaldjur



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Abborre	18,1	1,3	0,0	85	bra fett-sammansättning
Ansjovis	12,5	13,1	12,1	216	bra fett-sammansättning
Bläckfisk	16,4	0,9	1,5	81	bra fett-sammansättning
Braxen	16,7	4,0	0,0	103	bra fett-sammansättning
Böckling	22,5	10,4	0,0	183	bra fett-sammansättning
Böcklingpastej	13,0	31,0	9,0	364	
Fiskbullar konserv, utan buljong	6,4	1,6	5,9	63,6	
Fiskpinnar	12,9	9,0	14,4	191	
Flundra	18,3	2,2	0,0	94	bra fett-sammansättning
Gädda	18,4	0,7	0,0	81	Rik på vitamin B12 bra fett-sammansättning
Gös	18,8	2,3	0,0	97	bra fett-sammansättning
Havskräfta	24,0	0,9	1,2	110	bra fett-sammansättning
Hummer	16,9	1,9	0,5	88	Rikt på selen bra fett-sammansättning
Hälleflundra	18,7	4,8	0,0	118	bra fett-sammansättning
Kaviar rökt	11,8	32,5	12,5	386	Rik på kolesterol
Kolja	18,4	0,6	0,0	80	bra fett-sammansättning
Krabba, kokt	17,3	1,9	0,5	89	Rikt på zink, selen bra fett-sammansättning
Kräfta	14,6	0,5	1,2	69	bra fett-sammansättning
Kummel	16,5	0,4	0,0	71	bra fett-sammansättning
Lake	17,2	0,8	0,0	77	bra fett-sammansättning
Lax	18,4	12,0	0,0	181	Rik på vitamin D, vitamin B6, bra fett-sammansättning
Lax, gravad	21,2	9,2	2,8	179	bra fett-sammansättning
Lax, kallrökt	21,5	8,4	0,0	162	Rik på vitamin B6, bra fett-sammansättning
Lax, rimmad	18,8	8,1	0,0	148	bra fett-sammansättning
Lutfisk, fryst	6,3	0,3	0,0	28	bra fett-sammansättning
Makrill	17,6	16,0	0,0	213	Rik på vitamin D, vitamin B6, bra fett-sammansättning
Makrill, rökt	22,5	14,5	0,0	220	bra fett-sammansättning
Makrillfile i tomatsås	13,9	6,0	0,5	112	bra fett-sammansättning
Matjesill	16,0	22,6	12,1	314	bra fett-sammansättn.
Musslor	14,4	2,2	3,3	91	Rikt på selen bra fett-sammansättning
Ostron	9,5	2,0	4,9	76	bra fett-sammansättning
Piggvar	16,7	1,7	0,0	83	bra fett-sammansättning
Regnbåge	18,6	9,6	0,0	161	Rik på vitamin D, vitamin B6, bra fett-sammansättning
Räkor	18,1	0,8	0,8	84	Rik på kolesterol bra fett-sammansättning
Röding	17,8	9,4	0,0	155	bra fett-sammansättning
Rödspätta	17,1	2,7	0,0	93	bra fett-sammansättning
Sardellerkonserv	19,2	10,3	0,3	170	bra fett-sammansättning
Sardinerkonserv i olja	24,0	21,1	0,7	284	Rik på vitamin D, kalium
Sardiner i tomatsås	20,5	14,8	0,7	217	bra fett-sammansättning
Sej, fryst	20,5	0,9	0,0	91	bra fett-sammansättning
Sik	21,5	3,0	0,0	114	bra fett-sammansättning

Sik, rökt	21,5	3,0	0,0	114	bra fett-sammansättning
Siklöja	19,0	6,5	0,0	135	bra fett-sammansättning
Sill	16,5	18,5	0,0	231	Rik på vitamin D bra fett-sammansättning
Sill, inlagd	12,1	12,6	16,6	228	bra fett-sammansättning
Sniglar	16,1	1,4	2,0	86	
Stenbitskaviar	14,0	5,5	2,8	117	
Strömming	16,2	9,3	0,0	148	bra fett-sammansättning
Tonfisk i olja	29,0	11,0	0,0	215	mkt flero-mättade fetter
Tonfisk i vatten	24,5	1,2	0,0	110	bra fett-sammansättning
Torsk	17,0	0,7	0,0	75	bra fett-sammansättning
Torskrom,sillrom rå	24,5	2,3	1,5	126	bra fett-sammansättning
Vitling	18,3	0,6	0,0	80	bra fett-sammansättning
Ål	14,6	33,0	0,0	351	mkt enkel-omättat fett, rik på vitamin A, D bra fett-sammansättning
Ål, rökt	18,6	28,0	0,0	323	bra fett-sammansättning
Öring	20,0	3,3	0,0	110	bra fett-sammansättning



Bröd och spannmål

Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
All-Bran flakes	11,0	2,0	64,0	320	Relativt långsamma kolhydrater
Basmusli	9,8	3,9	66,7	345	Snabba kolhydrater
Basmusli m. frukt & nötter	11,5	7,9	60,2	361	Snabba kolhydrater
Bovete, hela eller krossade korn	11,1	2,0	65,2	328	Långsamma kolhydrater
Bovetemjöl	6,6	2,0	76,1	354	
Branflakes	12,0	2,5	68,0	340	
Bröd, hårt delikatess	11,0	1,5	64,5	320	Snabba kolhydrater
Bröd, hårtfiber	12,0	8,0	44,0	298	Snabba kolhydrater, rikt på fibrer
Bröd, hårtFinn Crisp	10,7	2,3	63,1	320	Snabba kolhydrater
Bröd, hårt franska bagateller	12,0	2,5	73,0	368	Snabba kolhydrater
Bröd, hårt Graham	14,0	6,0	60,5	356	Snabba kolhydrater
Bröd, hårt Havreknäcke	13,0	5,5	60,5	351	Rikt på kostfiber Snabba kolhydrater
Bröd, hårt Husman	10,0	2,0	64,1	319	Rikt på kostfiber Snabba kolhydrater
Bröd, hårt tunnbröd	10,0	3,5	68,0	348	Snabba kolhydrater
Bröd, hårtvete	11,0	7,5	67,0	383	Snabba kolhydrater
Bröd, hårtWasa Sport	10,0	2,0	62,7	313	Snabba kolhydrater
Bröd,	7,0	1,0	52,0	256	Snabba

mjuktminibaguettes						koinyrater
Bröd, mjuktfiberfranska	8,6	3,8	49,0	268		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktformbröd	8,8	2,9	48,5	259		Snabba kolhydrater
Bröd, mjukt fullkorn	7,2	2,7	42,8	227		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktgrahamsbröd		8,9	5,2	46,1		Snabba kolhydrater
Bröd, mjukt Hönöka	8,0	3,4	59,0	302		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktKavring	6,8	1,7	50,0	246		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktKornbröd	8,9	1,5	56,4	279		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktKorvbröd	8,5	5,3	54,5	303		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktLångfranska	8,3	2,4	48,8	253		Snabba kolhydrater
Bröd, mjukt pumpnickel	5,4	1,6	41,1	203		Långsamma kolhydrater
Bröd, mjuktRåg&vete67% fullkorn	6,6	2,0	46,9	235		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktRågsiktsbröd	7,1	3,4	50,3	263		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktRågsiktsbrödosötat	7,1	3,4	50,0	262		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktTunnbröd	9,1	1,5	58,5	288		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktVitt	8,6	3,5	50,5	271		Snabba kolhydrater
Bröd, mjuktosötat	7,9	3,4	49,0	261		Snabba kolhydrater
Cornflakes	8,4	1,1	78,6	363		mkt snabba kolhydrater
Durra	11,0	3,3	69,8	358		
Grahamsmjöl	10,0	2,5	62,1	315		
Havrefras	10,0	7,6	68,1	385		Snabba kolhydrater
Havregryn	13,3	7,0	56,0	343		Rik på vitamin B1, magnesium
Havregryn, fiberhavregryn	13,2	6,7	52,0	324		
Havrekli	19,0	7,0	45,0	322		
Hirs, hela eller krossade korn	10,5	2,9	68,8	348		
Kalaspuffar	7,4	2,2	83,3	388		Snabba kolhydrater
Kellogg's K	15,0	1,0	75,0	370		Mycket snabba kolhydrater
Knäckebröd	10,0	2,0	64,1	319		Snabba kolhydrater
Kornflingor	9,2	3,1	65,3	330		Rikt på kostfiber
Kornmjöl	9,2	3,0	64,4	326		
Majsmjöl (polenta)	7,8	1,2	72,0	335		Snabba kolhydrater
Majsstärkelse	0,3	0,0	86,3	352		Snabba kolhydrater
Mannagryn	10,1	1,3	72,2	346		
Pasta	12,5	1,2	71,9	354		långsamma kolhydrater

Pasta, fullkorn	11,0	1,5	66,2	327	Långsamma kolhydrater
Potatismjöl	1,0	0,0	80,6	332	
Rice Krispies	6,5	1,6	79,0	362	Snabba kolhydrater
Ris (parboiled)	7,7	0,3	74,2	335	långsamma kolhydrater
Ris, polerat	7,1	0,4	78,7	352	
Ris puffat rostat	6,3	1,6	79,0	361	Snabba kolhydrater
Riskakor	8,0	3,0	76,0	368	Snabba kolhydrater
Rismjöl	7,2	0,7	76,7	347	
Rågflingor	9,2	1,5	61,3	300	
Rågkross	9,2	1,5	61,3	300	
Rågmjöl, fullkorn	8,2	2,5	60,4	301	Rikt på kostfiber
Råris	7,1	1,9	68,3	323	
Skorpor, graham	11,1	8,2	60,1	362	Snabba kolhydrater
Skorpor, råg	9,0	10,8	52,0	343	Snabba kolhydrater
Skorpor, vete	8,8	9,2	67,5	391	Snabba kolhydrater
Skorpor, veteosötade	9,9	18,2	66,0	469	Snabba kolhydrater
Smörgåskex	7,0	18,1	63,0	445	Snabba kolhydrater
Smörgåsrån	10,0	7,5	76,5	418	Snabba kolhydrater
Snabbris	7,5	0,2	79,0	353	Snabba kolhydrater
Sojamakaroner	15,3	5,0	65,0	371	Långsamma kolhydrater
Special K	18,8	2,6	66,0	368	Snabba kolhydrater
Tacoskal	7,0	27,0	60,0	510	Snabba kolhydrater
Vetemjöl	8,5	1,3	72,5	341	
Vetekli	16,6	5,0	30,5	236	Rik på vitamin B1, folacin, kalium, magnesium, järn, kostfiber
Vetekross	10,2	2,0	62,1	311	
Vetemjöl	8,5	1,3	72,5	341	
Vetemjöl, grovt	10,0	2,5	66,5	333	
Välling, fullkorn, osockrad	16,0	16,0	53,6	424	Snabba kolhydrater
Äggnudlar	14,0	4,2	68,2	371	

Matfett och dressing



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Bearnaisesås	2,6	21,0	6,6	223	
Buljong, kött(tärning)	20,0	3,0	5,0	128	Mycket salt, innehåller natriumglutamat
Dressing, majonnäsfett ca 25%	0,5	25,0	9,4	261	Relativt mkt fleromättade fetter
Dressing,majonnäsfett ca 40%	0,5	40,0	24,0	453	Relativt mkt fleromättade fetter
Dressing,majonnäsfett ca 60%	1,0	59,9	8,0	557	Relativt mkt fleromättade fetter
Dressing, majonnäs lätt, fett ca 15%	1,0	14,5	20,8	217	Relativt mkt fleromättade fetter
Dressing oljafett ca 25%	1,9	26,6	15,0	304	Relativt mkt enkelomättade fetter
Dressing oljafett ca 45%	0,5	43,1	8,0	416	Relativt mkt fleromättade fetter
Dressing, lättfett 0%	1,6	0,0	10,4	59	
Druvkärneolja	0,0	100,0	0,0	884	mkt fleromättade fetter
Gravlaxsås	1,6	56,0	12,6	553	mkt flero-mättade fetter
Hollandaisesås	2,6	22,0	6,3	231	
Ister	0,0	100,0	0,0	884	dålig fett- sammansättn.
Kokosfett	0,0	100,0	0,0	884	extremt dålig fett- sammansättn.
Majonnäs	1,0	80,0	2,0	720	mkt flero-mättade fetter
Majonnäs, lätt	1,2	32,5	8,5	327	mkt flero-mättade fetter
Majsolja	0,0	100,0	0,0	884	Bra fett- sammansättning
Margarin, fett 27% (Klick)	8,0	27,0	5,0	292	dålig fett- sammansättn.
Margarin, fett 40% (Det Goda och Lätta)	3,0	40,0	0,5	368	
Margarin, fett 40% (Vigör light, Nytt)	3,0	40,0	0,5	368	bra fett-samman- sättning
Margarin, fett 40% (Lätt&Lagom)	7,5	40,0	1,0	388	
Margarin, fett 60% (Runda Bords, Lättare Flora)	1,5	60,0	0,7	540	
Margarin, fett 80% (Bregott)	0,6	80,0	0,4	712	dålig fett- sammansättn.
Margarin, fett 80% (flytande EVE)	0,2	80,0	0,3	710	extremt lite mättade fett-syror
Margarin, fett 80% (Flora, Nytt, Vigör)	0,3	80,0	0,4	710	bra fett- sammansättn.
Margarin, fett 80% (Vitaquell oberikat)	0,0	80,0	0,0	708	mkt fleromättade fettsyror
Margarin, fett 80% (Vigör, Nytt flytande)	0,3	80,0	0,4	710	extremt mktfleromättade fettsyror
Olja för mat	0,0	100,0	0,0	884	mkt fleromättade fettsyror
Olivolja	0,0	100,0	0,0	884	extremt mktenkelomättade fettsyror

Rapsolja	0,0	100,0	0,0	884	mkt lite mättade fetter och relativt mycket enkelomättade fetter
Safflowerolja	0,0	100,0	0,0	884	extremt mkt fleromättade fetter och extremt litemättade
Sesamolja	0,0	100,0	0,0	884	bra fettsammansättning
Smör, fett 80%	0,6	80,0	0,4	712	dålig fettsammansätt., rik på kolesterol
Sojaolja	0,0	100,0	0,0	884	mkt fleromättade fetter
Solrosolja	0,0	100,0	0,0	884	mkt fleromättade fetter, rik på vitamin E
Vetegroddsolja	0,0	100,0	0,0	884	mkt fleromättade fetter, rik på vitamin E
Vinäger 7% ättika	0,4	0,0	7,0	30	
Vinägersåsfett 65%	0,6	65,0	2,0	585	bra fettsammansätt.
Äppelcider-vinäger	0,4	0,0	7,0	30	
Ättika 12%	0,0	0,0	12,0	49	

Kaffebröd och socker



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Cream Crackers	7,8	22,5	12,0	477	Relativt mkt mättat fett, snabba kolhydrater
Chokladpudding	4,0	2,5	86,0	380	
Druvsocker	0,0	0,0	91,1	370	extremt snabbkolhydrater
Farin, brun	0,0	0,0	95,0	386	
Fruktsocker	0,0	0,0	91,7	373	mkt långsammakolhydrater
Honung	0,3	0,0	82,0	334	mkt snabbkolhydrater
Kex, Digestive	6,0	21,0	58,0	446	snabba kolhydrater
Kex, Marie	7,4	10,8	77,7	441	snabba kolhydrater
Mandelkubb	6,6	11,9	63,0	388	
Maräng	1,9	0,0	94,0	390	
Mazarin	5,5	22,5	57,7	456	
Munkar	6,7	26,0	46,0	444	snabba kolhydrater
Munkar, fyllda	6,9	17,6	42,0	354	
Pepparkakor	5,3	15,9	72,5	457	snabba kolhydrater
Rulltårta	5,3	7,2	58,5	323	
Rån, fyllda	3,3	28,5	64,4	527	snabba kolhydrater
Sirap, ljus	0,0	0,0	80,0	325	
Småkakor	7,0	33,0	54,0	540	snabba kolhydrater
Sockerkaka	5,5	17,5	51,0	384	snabba kolhydrater
Strösocker	0,0	0,0	100,0	406	
Vetebröd	8,2	10,9	48,2	326	snabba kolhydrater
Wienerbröd	7,1	35,5	40,5	507	
Äppelbai	3,2	12,5	39,6	284	

Godis och snacks



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Gelékonfekt	7,3	0,0	79,0	351	
Jordnötsringar	5,6	35,0	44,0	511	Snabba kolhydrater
Kexchoklad	8,5	26,5	59,8	512	
Kola	4,1	18,0	69,0	456	dålig fett-sammansättn.
Mjölkkchoklad	8,0	34,0	54,6	555	dålig fett-sammansättn., rik på kalcium
Kokosboll	5,0	20,0	52,6	411	dålig fett-sammansättn.
Lakrits konfekt	4,1	3,2	82,0	378	
Mandelmassa	9,9	23,0	51,5	453	
MumsMums	4,5	7,0	59,6	322	
Ostbågar	9,8	30,0	44,0	484	Snabba kolhydrater
Polkagrisar	0,0	0,0	98,0	398	
Popcorn, poppade	10,1	14,5	55,0	393	Rikt på kostfiber Snabba kolhydrater
Potatischips	5,4	29,5	46,1	470	Snabba kolhydrater
Salta pinnar	10,5	6,3	67,7	373	Snabba kolhydrater
Skumgodis	2,0	0,0	80,4	335	Snabba kolhydrater
Tuggummi	0,4	0,0	92,7	378	

Drycker



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Apelsinjuice	0,6	0,1	9,7	43	Långsamma kolhydrater
Blåbärsoppa	0,5	0,5	12,0	50	
Buljong, fiskätfärdig	0,3	0,2	0,3	4	Mkt salt, innehåller natriumglutamat
Buljong, grönsaksätfärdig	0,4	0,2	0,4	5	Mkt salt, innehåller natrium-glutamat
Buljong, hönsätfärdig	0,3	0,3	0,2	5	Mkt salt, innehåller natrium-glutamat
Buljong, köttätfärdig	0,4	0,2	1,0	8	Mkt salt, innehåller natrium-glutamat
Cider, 2,25 volym%	0,0	0,0	10,1	41*	
Coladryck	0,0	0,0	8,8	36	
Chokladdryck	3,5	1,5	9,5	66	
Fläderdricka	0,5	0,5	8,0	30	
Folköl 2,8%	0,4	0,0	4,1	38*	
Fruktsoppa	0,5	0,5	14,0	55	
Hallonsoppa	0,5	0,5	13,0	50	
Kaffe	0,1	0,0	0,4	2	
Kräm, aprikos-	0,5	0,5	22,0	90	
Kräm, blåbärs-	0,5	0,5	22,0	90	
Kräm, jordgubbs-	0,5	0,5	22,0	90	
Lingon-blåbärsdricka	0,5	0,5	9,0	40	
Läskedryck	0,0	0,0	12,0	49	
Lättöl 1,8%	0,2	0,0	3,8	29*	
Nyponsoppa	0,2	0,1	11,7	49	
Pripps plusenergi	0,0	0,0	7,5	30	Snabba kolhydrater

Saft	0,0	0,0	12,1	49
Saftsoppa	0,5	0,5	13,0	55
Starköl 4,5%	0,6	0,0	3,4	47*
Rödvin 12%	0,0	0,0	2,3	78*
Te	0,0	0,0	0,3	1
Tomatjos	0,8	0,0	2,6	14
Vitt vin	0,1	0,0	2,9	67*
Whisky 40%	0,0	0,0	0,0	222*
Äppeldricka	0,5	0,5	9,0	40
Äppeljuice	0,0	0,0	8,0	33

* En del av kalorierna kommer från alkoholen.

Färdiglagade produkter



Livsmedel	Protein (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Kolhydr. (g/100 g)	Kalorier (kcal/100 g)	Kommentarer
Köttfärrsås, (Felix)	5,0	7,5	5,0	120	
Mannafrutti	3,0	7,0	24,0	170	
O´boy oblandad	4,5	2,5	80,0	410	
Pastasås, Palermo (Findus)	2,0	4,0	9,0	80	
Pastasås, Verona (Findus)	2,0	4,0	10,0	85	
Pizza Grandiosa	12,0	9,0	27,0	240	
Pytt i panna (Felix)	6,0	3,0	13,0	100	
Ravioli, (Felix)	3,5	3,5	11,0	90	
Risifrutti, hallon	2,5	5,5	23	150	
Risifrutti, jordgubb	3,0	6,5	22,0	160	
Tacosås	1,5	0,4	7,0	37	
Uncle Ben'ssås, indonesiancurry	1,2	7,0	6,2	93	
Uncle Ben'ssås, mexican	3,9	0,3	18,2	91	
Vegetabilisk spaghettisås (Kungsörnens)	8,0	16,0	40,0	130	



© Fredrik Paulún. 1997 - 2002

