

## Livsmedel med ändringar

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
375	Sparris grön el. vit färsk kokt.	Borttaget livsmedel		
1583	Popcorn mikropocorn poppade fett ca 15%	Borttaget livsmedel		
1772	Ostkaka fett 9%	Borttaget livsmedel		
1878	Skumbilar	Borttaget livsmedel		
1	Nöt talg			
2	Gris späck			
3	Gris ister			
10	Flytande margarin fett 82% berikad typ Milda culinesse			
12	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Melba			
13	Hushållsmargarin fett 80% berikad typ Milda			
20	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätt & lagom			
24	Gravlaxsås kylvara			
33	Druvkärnolja			
37	Tistelolja			
38	Sesamolja			
39	Sojaolja			
41	Vetegroddsolja			
42	Dressing konserv. fett ca 25%			
45	Dressing till sallad m. majonnäs fett ca 25% kylvara			
49	Dressing fett 0%			
50	Majonnäs fett 80%			
51	Gurkmajonnäs gurksallad gatukök			
52	Räkmajonnäs räksallad gatukök			
53	Majonnäs lätt fett 30%			
62	Dressing vinägrett fett 65%			
63	Bearnaisesås tillagad frysvara el. pulver			
64	Hollandaisesås tillagad frysvara el. pulver			
66	Mesost fett ca 30%			
68	Messmör fett 5% berikad			
71	Färskost cottage cheese m. frukt fett 3%			
72	Färskost cottage cheese m. grönsaker fett 3,5-5%			
73	Färskost m. filmjök fett ca 8%			
74	Färskost m. filmjök gräddfil fett ca 14% hemlagad			
75	Kvarg färskost fett 1%			
76	Kvarg färskost fett 10%			
98	Vitmögelost brie fett 30%			
100	Ost halloumi rå fett 22%			
106	Mjukost smältost fett ca 22%			
107	Färskost cream cheese fett 27%			
109	Färskost cream cheese extra light fett 5%			
114	Filmjök fett 3% berikad			
115	Kondenserad mjölk konserv. fett ca 8%			
119	Filmjök långfil fett 3% berikad			
122	Milkshake choklad jordgubb			
123	Mjölk fett 3% berikad			
124	Yoghurt naturell fett 3% berikad			
128	Filmjök A-fil fett 3% berikad			
138	Fruktyoghurt lätt fett<0,05% berikad			
139	Fruktyoghurt fett 5%			
142	Kefir fett 3% berikad			
147	Yoghurt mild vanilj lätt fett 0,5% berikad			
150	Mellanmjök fett 1,5% berikad			
151	Lättmjök fett 0,5% berikad			
152	Vassle flytande			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
163	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 18% typ Ryvita mörkt			
165	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 14,5% typ Vika			
166	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 16% typ Finn crisp			
169	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 13%			
170	Hårt bröd fullkorn råg kli fibrer ca 15%			
171	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ rutknäcke			
175	Hårt bröd fullkorn råg fibrer 15,5% typ delikatess			
183	Hårt bröd fullkorn vete havre kli m. socker örtekryddor fibrer 10,5%			
187	Bröd fullkorn råg fibrer ca 10% typ pumpnickel			
190	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ normalgräddat			
193	Bröd vitt vete vatten fibrer ca 3,5% typ pitabröd			
194	Korvbröd			
195	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ brungräddat			
55	Mimosasallad (beräknat)	Kolesterol	18	17
55	Mimosasallad (beräknat)	Monosackarider	5	5
198	Bröd vitt osötat fibrer ca 2,5% typ italienskt			
201	Bröd vitt fullkorn surdeg fibrer 4,4% bakad i butik typ grov baguette			
55	Mimosasallad (beräknat)	Disackarider	3	3
55	Mimosasallad (beräknat)	Energi (kJ)	614	613
55	Mimosasallad (beräknat)	Energi (kcal)	147	147
55	Mimosasallad (beräknat)	Aska	1	1
55	Mimosasallad (beräknat)	Vatten	76	76
55	Mimosasallad (beräknat)	Kolhydrater	9	9
55	Mimosasallad (beräknat)	Protein	1	1
55	Mimosasallad (beräknat)	Fibrer	1	1
55	Mimosasallad (beräknat)	Fett	11,8	11,7
55	Mimosasallad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
55	Mimosasallad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
55	Mimosasallad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
55	Mimosasallad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
55	Mimosasallad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
55	Mimosasallad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,8	1,8
55	Mimosasallad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
55	Mimosasallad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
55	Mimosasallad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
55	Mimosasallad (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,8	5,8
55	Mimosasallad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
55	Mimosasallad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin C	15	15
55	Mimosasallad (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
55	Mimosasallad (beräknat)	Niacinekvalenter	0,5	0,5
55	Mimosasallad (beräknat)	Fosfor	22	22
55	Mimosasallad (beräknat)	Jod	20,9	21,8
55	Mimosasallad (beräknat)	Järn	0,2	0,2
55	Mimosasallad (beräknat)	Kalcium	19,3	19,3
55	Mimosasallad (beräknat)	Magnesium	7,2	7,2
55	Mimosasallad (beräknat)	Kalium	131	131
55	Mimosasallad (beräknat)	Natrium	153	161
55	Mimosasallad (beräknat)	Fritt socker	0	0
55	Mimosasallad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
55	Mimosasallad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
55	Mimosasallad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
55	Mimosasallad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin B6	0,037	0,037

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
55	Mimosasallad (beräknat)	Folat	13	13
55	Mimosasallad (beräknat)	Socket totalt	8	8
55	Mimosasallad (beräknat)	Salt	0	0
55	Mimosasallad (beräknat)	Selen	0,6	0,6
55	Mimosasallad (beräknat)	Zink	0,09	0,09
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin A	44	44
55	Mimosasallad (beräknat)	Retinol	37	37
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
55	Mimosasallad (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,4
55	Mimosasallad (beräknat)	β-Karoten	60	60
56	Rödbetsallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Vatten	84	84
56	Rödbetsallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
56	Rödbetsallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	67	66
56	Rödbetsallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	279	275
56	Rödbetsallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Disackarider	6	6
56	Rödbetsallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Monosackarider	4	4
92	Vitmögelost brie fett 34%	Socket totalt	0	0
92	Vitmögelost brie fett 34%	Vitamin D	0,6	0,0
93	Ädelost grönmögelost fett 17%	Disackarider	0	0
93	Ädelost grönmögelost fett 17%	Jod	0,5	50,0
93	Ädelost grönmögelost fett 17%	Socket totalt	1	1
93	Ädelost grönmögelost fett 17%	Vitamin D	0,6	0,0
93	Ädelost grönmögelost fett 17%	Selen	0,2	19,0
96	Ost hårdost fett 28%	Vitamin B6	0,050	0,046
101	Färskost fett 33%	Disackarider	2	3
101	Färskost fett 33%	Socket totalt	2	3
104	Färskost m. vitlök fett 35%	Disackarider	0	3
104	Färskost m. vitlök fett 35%	Socket totalt	0	3
105	Vitmögelost camembert fett 11%	Disackarider	0	0
105	Vitmögelost camembert fett 11%	Socket totalt	0	0
140	Fruktyoghurt fett 1,3% berikad	Vitamin D	0,1	1,0
154	Filbunke m. grädde (beräknat)	Aska	1	1
154	Filbunke m. grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,039
156	Varm choklad m. mjölk fett 3% (beräknat)	Aska	1	1
156	Varm choklad m. mjölk fett 3% (beräknat)	Vitamin B6	0,039	0,035
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Aska	3	3
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Fosfor	373	374
205	Bröd vitt vete typ scones (beräknat)	Vitamin B6	0,060	0,060
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Aska	2	2
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kalcium	17,4	16,9
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Magnesium	24,2	24,0
206	Bröd vitt vete ojäst fibrer 3% typ chapati (beräknat)	Kalium	132	132
254	Bakad potatis m. kycklingcurryröra sallad	Selen	1,8	0,0
257	Janssons frestelse (beräknat)	Aska	2	2
257	Janssons frestelse (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
257	Janssons frestelse (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
257	Janssons frestelse (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
257	Janssons frestelse (beräknat)	Fosfor	72	72
204	Bröd vitt mjölk fibrer ca 3% typ Höökaka			
207	Bröd fullkorn rågsikt fibrer ca 7% typ kavring			
208	Bröd osötat rågsikt fibrer ca 3,5%			
209	Bröd rågsikt fibrer ca 4%			
210	Bröd fullkorn graham m. mjölk fibrer ca 5%			
213	Bröd fullkorn råg typ rallarhalvor			
257	Janssons frestelse (beräknat)	Vitamin B6	0,181	0,181
214	Bröd fullkorn råg osötat fibrer ca 5%			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
217	Bröd vitt mjukt m. mjölk fibrer ca 4% typ tunnbröd			
219	Bröd fullkorn råg m. potatis fibrer ca 5%			
222	Bröd vitt vatten fibrer ca 3% typ ostfralla			
224	Riskaka fullkorn solrosfrön majs fett 4%			
225	Riskaka fullkorn smaksatt fett 18%			
234	Potatis m. skal bakad u. salt i aluminiumfolie			
235	Potatis tärnad frysvara			
248	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk			
258	Laxpudding (beräknat)	Kolesterol	55	55
258	Laxpudding (beräknat)	Monosackarider	0	0
258	Laxpudding (beräknat)	Disackarider	2	2
258	Laxpudding (beräknat)	Energi (kJ)	465	465
258	Laxpudding (beräknat)	Energi (kcal)	111	111
258	Laxpudding (beräknat)	Aska	2	2
258	Laxpudding (beräknat)	Vatten	75	75
258	Laxpudding (beräknat)	Avfall (skal etc.)	11	11
258	Laxpudding (beräknat)	Kolhydrater	10	10
258	Laxpudding (beräknat)	Protein	8	8
250	Sjömansbiff hemlagad			
258	Laxpudding (beräknat)	Fibrer	1	1
258	Laxpudding (beräknat)	Fett	4,1	4,1
258	Laxpudding (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
258	Laxpudding (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
258	Laxpudding (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
258	Laxpudding (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
258	Laxpudding (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
258	Laxpudding (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
258	Laxpudding (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,7
258	Laxpudding (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
258	Laxpudding (beräknat)	Aramidinsyra C20:0	0,0	0,0
258	Laxpudding (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,3	1,3
258	Laxpudding (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
256	Sjömansbiff frysvara			
258	Laxpudding (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
258	Laxpudding (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
258	Laxpudding (beräknat)	Niacin	2,8	2,8
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin C	8	8
258	Laxpudding (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,4	4,4
258	Laxpudding (beräknat)	Fosfor	123	123
258	Laxpudding (beräknat)	Jod	20,5	23,2
258	Laxpudding (beräknat)	Järn	0,5	0,5
258	Laxpudding (beräknat)	Kalcium	53,9	54,0
258	Laxpudding (beräknat)	Kalium	312	312
258	Laxpudding (beräknat)	Magnesium	21,9	21,9
258	Laxpudding (beräknat)	Natrium	475	496
258	Laxpudding (beräknat)	Fritt socker	0	0
258	Laxpudding (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
258	Laxpudding (beräknat)	DHA (C22:6)	0,2	0,2
258	Laxpudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
258	Laxpudding (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
258	Laxpudding (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
258	Laxpudding (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,1
258	Laxpudding (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
258	Laxpudding (beräknat)	Salt	1	1
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin B12	1,1	1,1
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,218	0,218
258	Laxpudding (beräknat)	Folat	18	18
258	Laxpudding (beräknat)	Socker totalt	2	2
260	Bakad potatis m. skagenröra sallad			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
258	Laxpudding (beräknat)	Selen	8,3	8,3
258	Laxpudding (beräknat)	Zink	0,50	0,50
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin A	45	46
258	Laxpudding (beräknat)	Retinol	35	36
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin D	2,8	2,8
258	Laxpudding (beräknat)	β-Karoten	119	119
258	Laxpudding (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,5
259	Sillpudding (beräknat)	Vatten	74	74
259	Sillpudding (beräknat)	Aska	2	2
259	Sillpudding (beräknat)	Energi (kcal)	125	125
259	Sillpudding (beräknat)	Energi (kJ)	523	523
259	Sillpudding (beräknat)	Disackarider	2	2
259	Sillpudding (beräknat)	Monosackarider	0	0
259	Sillpudding (beräknat)	Kolesterol	59	59
259	Sillpudding (beräknat)	Fett	6,2	6,2
259	Sillpudding (beräknat)	Fibrer	1	1
266	Potatispalt			
259	Sillpudding (beräknat)	Protein	8	8
259	Sillpudding (beräknat)	Kolhydrater	9	9
259	Sillpudding (beräknat)	Avfall (skal etc.)	9	9
259	Sillpudding (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
259	Sillpudding (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
259	Sillpudding (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
259	Sillpudding (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
259	Sillpudding (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
259	Sillpudding (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
259	Sillpudding (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
259	Sillpudding (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,1	1,1
259	Sillpudding (beräknat)	Aramidinsyra C20:0	0,0	0,0
259	Sillpudding (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
259	Sillpudding (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
259	Sillpudding (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,2	3,2
259	Sillpudding (beräknat)	Vitamin C	8	8
259	Sillpudding (beräknat)	Niacin	1,7	1,7
259	Sillpudding (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
259	Sillpudding (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
271	Raggmunk potatisplätt potatispannkaka hemlagad			
259	Sillpudding (beräknat)	Natrium	341	362
259	Sillpudding (beräknat)	Magnesium	18,6	18,6
259	Sillpudding (beräknat)	Kalium	262	262
259	Sillpudding (beräknat)	Kalcium	54,8	54,9
259	Sillpudding (beräknat)	Järn	0,7	0,7
259	Sillpudding (beräknat)	Jod	25,8	28,5
259	Sillpudding (beräknat)	Fosfor	84	84
286	Grönsaksblandning m. morot palsternacka purjolök rotselleri frysvara			
288	Kålrot			
259	Sillpudding (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
259	Sillpudding (beräknat)	EPA (C20:5)	0,2	0,2
259	Sillpudding (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
259	Sillpudding (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
259	Sillpudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
259	Sillpudding (beräknat)	DHA (C22:6)	0,4	0,4
292	Rotselleri			
259	Sillpudding (beräknat)	Socket totalt	2	2
259	Sillpudding (beräknat)	Folat	16	16
259	Sillpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,136	0,136
259	Sillpudding (beräknat)	Vitamin B12	1,1	1,1
259	Sillpudding (beräknat)	Salt	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
259	Sillpudding (beräknat)	Vitamin E	0,9	0,9
259	Sillpudding (beräknat)	β-Karoten	115	115
259	Sillpudding (beräknat)	Vitamin D	1,6	1,6
259	Sillpudding (beräknat)	Retinol	33	33
296	Rotpersilja			
298	Svartrot			
259	Sillpudding (beräknat)	Vitamin A	43	43
259	Sillpudding (beräknat)	Zink	0,59	0,59
259	Sillpudding (beräknat)	Selen	8,7	8,7
299	Morot konserv. m. lag			
300	Morot konserv. u. lag			
301	Morotsjuice			
302	Rotmos hemlagad			
310	Jordärtskocka kokt m. salt (beräknat)			
316	Rödbeta kokt u. salt (beräknat)			
320	Avokado			
321	Stjälselleri			
322	Blomkål			
323	Blomkål frysvara			
325	Broccoli			
327	Brysselkål			
328	Brysselkål frysvara			
329	Mungbönsgroddar			
330	Sojabönsgroddar			
333	Champinjon			
335	Endivesallat			
336	Fänkål			
338	Grönkål frysvara			
339	Gurka			
342	Kronärtskocka			
343	Kålrabbi			
345	Majskolv			
346	Majskolv frysvara			
348	Mangold			
350	Paprika grön			
351	Paprika röd			
352	Persilja blad			
353	Pumpa			
357	Savojkål			
358	Salladskål			
359	Socketärtor			
366	Trädgårdskrasse			
368	Vaxbönor			
369	Vaxbönor frysvara			
370	Vitkål			
371	Vitlök			
372	Aubergine			
379	Basilika färsk			
381	Paprika gul			
383	Champinjon skivad frysvara			
384	Linsgroddar			
388	Grönsaksblandning m. ärtor morot frysvara			
395	Gröna bönor konserv. u. lag			
397	Champinjon konserv. m. lag			
402	Oliver svarta m. olja avrunna			
403	Grönsaksblandning el. pickels sockrad inlagd u. lag			
406	Surkål konserv. m. lag			
408	Tomatjuice konserv. drickf.			
411	Vaxbönor konserv. u. lag			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
414	Mungbönsgroddar konserv. u. lag			
416	Paprikasallad inlagd u. lag			
417	Ajvar relish			
423	Fefferoni konserv. inlagd			
426	Grönsaksblandning ärtor morot konserv. m. lag			
429	Pumpasallad m. paprika inlagd sockrad u. lag			
430	Grönsakssoppa klar veg.			
431	Spenatsoppa veg. hemlagad			
432	Vitkål stuvad hemlagad			
480	Grönsakssoppa m. pasta tillagad pulver			
481	Löksoppa fransk tillagad pulver m. vatten			
487	Gurka inlagd			
488	Bostongurka			
489	Gurka fermenterad u. lag			
490	Saltgurka u. lag			
491	Ättikgurka u. lag			
492	Kronärtskocka kokt			
497	Tomatsoppa tillagad pulver m. vatten			
500	Rödkål konserv.			
503	Grönsaksjuice fermenterad			
505	Vitkålssoppa m. fläskkorv hemlagad			
518	Wokgrönsaker m. nudlar kyckling			
520	Granatäpple			
523	Hallon			
524	Hallon m. socker frysvara			
526	Jordgubbar			
537	Agar torkad			
547	Nätmelon			
549	Vattenmelon			
552	Aprikos			
553	Banan			
567	Physalis			
570	Surkörsbär			
571	Sötkörsbär			
575	Banan kokbanan			
580	Persika nektarin			
582	Plommon			
583	Päron			
584	Tranbär			
585	Vinbär röda			
586	Vinbär svarta			
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vatten	70	70
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Aska	2	2
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Energi (kcal)	155	155
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Energi (kJ)	648	648
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Disackarider	1	1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Monosackarider	0	0
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Kolesterol	11	11
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Fett	9,8	9,7
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Fibrer	2	2
588	Äpple m. skal			
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Protein	2	2
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Kolhydrater	14	14
589	Äpple u. skal			
591	Björnbär frysvara			
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Myrinstinsyra C14:0	0,1	0,1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,6	5,6
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,8	1,8
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin C	14	14
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Niacin	1,4	1,4
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
592	Björnbär m. socker frysvara			
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Natrium	511	519
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Magnesium	17,0	17,0
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Kalium	269	269
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Kalcium	20,0	20,0
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Järn	0,3	0,3
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Jod	63,4	64,5
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Fosfor	47	47
593	Jordgubbar frysvara			
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Fritt socker	0	0
597	Hallon blåbär frysvara (beräknat)			
598	Apelsinskal			
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
599	Aprikos torkad			
602	Citronskal			
603	Dadlar torkade			
604	Fikon torkade			
605	Katrinplommon torkade			
607	Nyponsoppapulver berikad			
608	Persika torkad			
609	Päron torkade			
611	Äpple torkat			
613	Papaya torkad			
614	Ananas konserv. m. juice			
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Socker totalt	1	1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Folat	18	18
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin B6	0,161	0,162
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Salt	1	1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	β-Karoten	43	43
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Retinol	15	15
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Zink	0,23	0,23
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Vitamin A	19	19
261	Potatissallad m. gräddfil majonnäs (beräknat)	Selen	0,6	0,6
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Monosackarider	1	1
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Aska	1	1
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Kalcium	11,9	11,0
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Kalium	134	134
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Aska	1	1
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Monosackarider	1	1
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Magnesium	9,1	8,9
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Kalium	162	162
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Kalcium	18,8	18,1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
304	Jordärtskockssoppa veg. (beräknat)	Vitamin A	39	41
305	Morot kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
306	Morot stuvad (beräknat)	Aska	1	1
306	Morot stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,077	0,076
306	Morot stuvad (beräknat)	Vitamin A	568	573
307	Morotssoppa veg. (beräknat)	Aska	1	1
307	Morotssoppa veg. (beräknat)	Kalcium	17,6	16,7
307	Morotssoppa veg. (beräknat)	Kalium	89	89
307	Morotssoppa veg. (beräknat)	Magnesium	6,6	6,4
307	Morotssoppa veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,054	0,054
308	Ärtsoppa m. morot veg. (beräknat)	Aska	1	1
308	Ärtsoppa m. morot veg. (beräknat)	Magnesium	25,5	25,4
308	Ärtsoppa m. morot veg. (beräknat)	Kalium	179	178
308	Ärtsoppa m. morot veg. (beräknat)	Kalcium	18,1	17,7
365	Tomat torkad m. olja	Disackarider	0	0
365	Tomat torkad m. olja	Kolesterol	2	0
365	Tomat torkad m. olja	Jod	0,1	130,0
365	Tomat torkad m. olja	Socket totalt	9	9
365	Tomat torkad m. olja	Retinol	3	0
365	Tomat torkad m. olja	Selen	5,0	0,0
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin B6	0,094	0,092
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Vitamin A	36	38
434	Blomkål kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Aska	2	2
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,097	0,095
435	Blomkål stuvad (beräknat)	Vitamin A	16	17
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Aska	1	1
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin B6	0,053	0,052
436	Gröna bönor stuvade (beräknat)	Vitamin A	30	32
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Aska	2	2
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Kalcium	48,0	46,9
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Kalium	85	84
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Magnesium	8,2	7,9
437	Grönkålssoppa (beräknat)	Vitamin A	61	64
438	Grönsakssoppa redd ängamat veg. (beräknat)	Aska	1	1
438	Grönsakssoppa redd ängamat veg. (beräknat)	Magnesium	10,3	10,2
438	Grönsakssoppa redd ängamat veg. (beräknat)	Kalium	131	131
438	Grönsakssoppa redd ängamat veg. (beräknat)	Kalcium	57,5	57,0
438	Grönsakssoppa redd ängamat veg. (beräknat)	Fosfor	53	53
438	Grönsakssoppa redd ängamat veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,066	0,066
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Aska	2	2
439	Grönsaksbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	99	103
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Aska	1	1
617	Ananas konserv. m. sockerlag			
629	Äpple konserv.			
633	Mandarin konserv. m. lättsockrad lag			
634	Mango konserv. m. sockerlag			
637	Frukt bär konserv. osötad el. sötningsm.			
642	Apelsinjuice konc. frysvara			
658	Druvjuice konserv. drickf.			
660	Ananasjuice konserv. drickf.			
661	Apelsinjuice pastöriserad drickf.			
672	Havredryck choklad fett 1,5% berikad			
677	Havregrynsgrot fullkorn (beräknat)			
679	Frukostflingor ris puffat rostat osötat			
681	Kornmjölsgröt (beräknat)			
700	Havredryck fett 1,5% berikad			
705	Korngryn ångprep. fullkorn			
706	Frukostflingor majs osötad berikad typ cornflakes			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
707	Vetekross ångprep. fullkorn			
708	Vetegroddar			
711	Kruskakli grovt vetekli			
713	Frukostflingor ris puffat m. socker berikad			
714	Frukostflingor vetekli rostat m. kornmalt			
719	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt bär			
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Magnesium	13,5	13,5
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Kalium	176	176
440	Grönsallat m. vinägrettsås (beräknat)	Kalcium	36,2	36,1
721	Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt nötter m. socker el. honung			
725	Frukostflingor fullkorn typ Specialflingor			
726	Frukostflingor vete puffat m. honung berikad			
727	Frukostflingor majs m. socker			
743	Baguette m. salami brieost soltorkad tomat sallad			
745	Bagel m. rökt lax färskost sallad			
751	Vårulle värmd tillagad på restaurang			
762	Pizza Capricciosa m. rökt skinka värmd kylvara el. frysvara			
764	Pizza Pepperoni m. rökt korv värmd frysvara			
775	Kycklingburgare m. bröd tillbehör			
776	Fiskburgare m. bröd tillbehör			
779	Baguette grov m. ost skinka sallad lättmajonnäs			
781	Sandwich m. räkor ägg sallad majonnäs			
783	Sandwich m. salami färskost sallad			
784	Tunnbrödsrulle m. pastrami potatis sallad majonnäs			
785	Wrap vetetortilla m. ris köttfärs majs ost			
786	Wrap vetetortilla fajitas m. kyckling gräddfil sallad			
787	Wrap vetetortilla enchilada m. köttfärs majschips ost sallad paprika tomat tomatsås			
792	Wrap vetetortilla m. fetaost oliver sallad vitlöksdressing			
804	Råris kokt m. salt			
811	Risdiet flingor			
817	Ris vildris okokt			
824	Vinbladsdolma m. ris konserv. veg.			
827	Hirs hela el. krossade korn fullkorn			
829	Bulgur			
832	Couscous tillagad			
845	Pasta okokt			
846	Pasta kokt u. salt			
848	Pasta fullkorn okokt			
852	Pasta färsk m. ägg kokt u. salt			
861	Ravioli m. sås frysvara el. konserv.			
862	Tortellini m. kött			
870	Nudlar äggnudlar okokta			
872	Tortellini m. ostfyllning veg.			
874	Bondbönor torkade			
875	Bruna bönor torkade			
877	Röda bönor torkade			
878	Röda bönor torkade kokta u. salt			
879	Vita bönor torkade			
880	Vita bönor torkade kokta u. salt			
881	Kikärtor torkade			
886	Mungbönor torkade			
464	Vitkålssoppa tillagad veg. (beräknat)	Vitamin A	6	8
465	Vitkål kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
466	Brunkål (beräknat)	Aska	2	2
466	Brunkål (beräknat)	Magnesium	12,4	12,4

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
466	Brunkål (beräknat)	Kalium	176	176
466	Brunkål (beräknat)	Kalcium	41,7	41,4
466	Brunkål (beräknat)	Vitamin A	2	3
467	Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Aska	1	1
467	Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Kalcium	33,7	33,6
467	Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Kalium	195	195
467	Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Magnesium	9,4	9,4
467	Vitkålssallad pizzasallad (beräknat)	Selen	0,2	0,0
468	Vitkålssallad m. lingonsylt (beräknat)	Aska	1	0
469	Aubergine kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
470	Aubergine stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Aska	2	2
470	Aubergine stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin A	12	21
471	Ärtor morot kokta m. salt (beräknat)	Aska	1	1
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Aska	2	2
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Magnesium	12,3	12,3
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Kalium	151	151
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Kalcium	32,3	32,3
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Vitamin B6	0,110	0,110
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Vitamin A	7	10
512	Kålpudding (beräknat)	Aska	2	2
512	Kålpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,162	0,162
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Aska	2	2
513	Sallad Caesarsallad el. kycklingsallad m. dressing (beräknat)	Selen	7,8	7,8
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Aska	2	2
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,079
515	Moussaka ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	43	46
519	Kycklingsallad m. ananas paprika vitlöksdressing	Retinol	3	0
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Kolesterol	6	6
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Energi (kJ)	330	330
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Disackarider	5	5
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Energi (kcal)	79	79
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Aska	1	1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Vatten	81	81
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Kolhydrater	11	11
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Protein	4	4
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Fibrer	0	0
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Fett	1,8	1,8
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,5	0,5
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,4	0,4
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	β-Karoten	12	12
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
887	Sojabönor torkade			
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin C	1	1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Fosfor	106	106

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Jod	28,7	35,5
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Kalcium	117,8	117,8
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Järn	0,2	0,2
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Kalium	159	159
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Magnesium	12,2	12,3
888	Sojaböner torkade kokta u. salt			
889	Vignaböner svartögda böner torkade			
890	Vignaböner svartögda böner torkade kokta u. salt			
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
897	Ärtsoppa m. fläsk hemlagad			
900	Ärtsoppa fläsk tillagad konserv. m. vatten			
906	Sojamjöl fett ca 20%			
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Salt	0	1
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin B6	0,042	0,041
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Folat	12	12
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Socket totalt	5	5
909	Sojasås			
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Selen	1,6	1,6
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Natrium	174	228
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Zink	0,46	0,46
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin A	15	15
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin D	0,9	0,9
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Retinol	14	14
682	Mannagrynsgröt (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Aska	1	1
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Energi (kcal)	66	66
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Disackarider	0	0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Energi (kJ)	275	275
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Monosackarider	5	5
910	Sojasås söt			
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Fett	0,8	0,8
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Fibrer	3	3
911	Korv veg. sojakorv konserv. fett 15%			
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Protein	1	1
912	Glass sojaglass mjölkfri fett 11%			
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Kolhydrater	12	12
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Vatten	82	82
922	Lamm lägg rå			
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
923	Lamm rygg el. hals rå			
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
925	Lamm färs rå fett 20%			
926	Lamm tunnbringa rå			
927	Lamm kotlett rå fett bortskuret			
928	Hare kött rå			
932	Hjort ryggbiff rå			
933	Häst kött rå			
934	Kalv bog rå			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,2	0,2
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,1
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Niacin	1,1	1,1
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,4
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	β-Karoten	1	1
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Magnesium	32,5	32,5
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Kalium	87	87
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Järn	0,9	0,9
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Kalcium	11,5	11,8
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Jod	30,6	39,3
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Fosfor	83	83
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Fullkorn totalt	8	8
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Socker totalt	6	5
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Folat	9	9
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Vitamin B6	0,059	0,059
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Salt	0	1
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Vitamin A	0	0
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Zink	0,54	0,54
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Natrium	176	245
683	Kruskagröt fullkorn m. havregryn vetekli russin (beräknat)	Selen	0,1	0,1
935	Kalv bringa rå			
936	Kalv filé rå			
937	Kalv fransyska rå			
938	Kalv innanlår rå			
939	Kalv kotlett rå			
684	Rågmjölsgrot (beräknat)	Aska	1	1
940	Kalv lägg rå			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
941	Kalv ytterlår rå			
942	Kalv tunnbringa rå			
943	Kalv högrev rå			
944	Kanin kött rå			
945	Nöt clubstek biff rå m. ben			
946	Nöt ryggbiff rå			
947	Nöt oxbringa rå			
948	Nöt oxbringa rimmad rå			
950	Nöt fransyska rå			
951	Nöt fårs rå fett 10%			
955	Nöt lägg rå			
956	Nöt bog el. mörgpipa rå			
958	Nöt rulle rimmad rå			
959	Nöt ytterlår rå			
962	Nöt kött hackebiff rå frysvara			
969	Gris bog rå			
970	Gris fläskfilé rå			
971	Gris fläskkotlett rå fettkant 5 mm			
972	Gris revbensspjäll rå			
973	Gris fötter rå			
974	Gris skinka julskinka rimmad rå fett ca 3%			
975	Gris fläskben rå			
976	Gris picnicbog rå			
977	Gris grytbitar rå			
978	Gris fläskkarré rå			
980	Gris fårs rå fett 20%			
981	Gris bogbladsstek rå			
982	Gris fläskkotlett rå fett bortskuret			
983	Gris fläskkotlett rå fettkant 2 mm			
984	Gris lägg putsad rå u. svål			
985	Gris sidfläsk bit rå m. svål			
986	Gris stekfläsk sida skiva rå m. svål			
987	Gris flintastek rå m. svål			
988	Gris skinka innanlår rå			
989	Gris skinka fransyska rå			
990	Gris skinka ytterlår rå			
991	Gris sidfläsk el. stekfläsk skivor rimmad rå			
992	Gris fårs rå fett 8%			
995	Älg skav rå frysvara			
996	Nöt oxsvans rå fett bortskuret			
997	Gris svål rå			
998	Häst hamburgerkött rökt			
999	Nöt saltkött rimmad kokt			
1000	Nöt kött rökt			
1003	Gris bacon rå			
1005	Gris bog konserv. gelé 6-8%			
1006	Gris kassler kotlettrad rökt			
1007	Gris skinka konserv. gelé 8-11%			
1011	Gris sidfläsk rökt			
1012	Nöt kött konserv.			
1013	Nöt flankstek rå			
685	Stuvning vit (beräknat)	Aska	2	2
1014	Nöt ryggbiff stekt (beräknat)			
1018	Gris bog stekt (beräknat)			
1019	Gris kött kokt m. salt (beräknat)			
1022	Gris fläskben kokt m. salt (beräknat)			
1023	Gris fläskfilé skiva stekt (beräknat)			
1024	Gris fläskkarré skiva stekt (beräknat)			
1025	Gris fläskkotlett stekt (beräknat)			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1027	Gris lägg kokt m. salt u. svål (beräknat)			
1028	Gris kött grillat (beräknat)			
1029	Rullsylta (beräknat)			
1030	Gris fötter kokta m. salt (beräknat)			
1031	Hare stek stekt (beräknat)			
1032	Kalv filé stekt (beräknat)			
1033	Kalv kotlett stekt (beräknat)			
1034	Kalv kött kokt m. salt (beräknat)			
1035	Kalv stek stekt (beräknat)			
1036	Lamm kotlett stekt (beräknat)			
1037	Lamm stek stekt (beräknat)			
1038	Nöt högrev kokt m. salt (beräknat)			
685	Stuvning vit (beräknat)	Vitamin B6	0,048	0,046
685	Stuvning vit (beräknat)	Vitamin A	24	29
694	Välling fullkorn berikad	Monosackarider	0	0
694	Välling fullkorn berikad	Disackarider	6	4
694	Välling fullkorn berikad	Socket totalt	6	4
695	Havrevälling hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
695	Havrevälling hemlagad (beräknat)	Monosackarider	4	4
695	Havrevälling hemlagad (beräknat)	Socket totalt	9	9
695	Havrevälling hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,044	0,043
696	Mannagrynsvälling hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	51	57
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Aska	1	1
734	Ugnspannkaka lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	53	60
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Aska	1	1
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,050	0,049
735	Ugnspannkaka mellanmjölk (beräknat)	Vitamin A	61	68
736	Våffla m. ägg (beräknat)	Aska	1	1
736	Våffla m. ägg (beräknat)	Vitamin B6	0,053	0,053
736	Våffla m. ägg (beräknat)	Vitamin A	62	87
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Aska	0	0
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Summa mättade fettsyror	15	15
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Magnesium	9,4	9,3
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Kalium	92	92
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Kalcium	41,4	41,0
737	Våffla u. ägg (beräknat)	Fosfor	60	60
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Aska	2	2
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,098	0,097
739	Fläskpannkaka (beräknat)	Vitamin A	50	54
744	Ciabatta m. mozzarella saltorkad tomat sallad	Selen	1,8	0,0
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Protein	6	6
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Alkohol	0,0	0,0
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Fibrer	2	2
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Fett	8,0	8,0
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	3
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,5	1,5
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	β-Karoten	258	258
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1039	Nöt stek el. grytstek kokt m. salt (beräknat)			
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Vitamin C	6	6
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Niacin	0,7	0,7
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Fosfor	93	120
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Jod	30,8	26,5
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Kalcium	89,3	94,5
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Järn	0,5	0,6
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Kalium	183	211
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Magnesium	17,1	17,9
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Fritt socker	1	1
1042	Nöt oxbringa rimmad kokt u. salt (beräknat)			
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,7
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1044	Nöt rostbiff ugnstek (beräknat)			
1045	Gris revbensspjäll ugnstek grillat (beräknat)			
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,9	2,0
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,067	0,065
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Folat	15	15
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Fullkorn totalt	0	1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Socker totalt	3	4
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Selen	1,9	1,4
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Natrium	275	368
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Zink	0,81	0,82
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Vitamin A	59	59
1048	Ren kött kokt m. salt (beräknat)			
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Retinol	37	37
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Aska	2	3
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	224	246
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	936	1029
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	3	3
1049	Ren kött ugnstek (beräknat)			
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Kolesterol	13	13
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Fett	10,5	10,4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Fibrer	2	2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Alkohol	0,0	0,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Protein	8	9
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	0	0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	23	28
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Vatten	54	48
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,4	4,2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,8
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Niacin	0,9	0,8
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Vitamin C	3	3
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	229	229
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Magnesium	24,4	22,4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Kalium	203	237
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Järn	0,6	0,7
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Kalcium	158,3	165,6
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Jod	41,5	35,2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Fosfor	151	185
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Fritt socker	1	1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,9
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Socker totalt	4	4
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Fullkorn totalt	4	2
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Folat	18	16
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,070	0,065
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,5	2,6
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Retinol	45	45
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,0	0,0
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	65	65
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Zink	0,99	0,92
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Natrium	373	513
774	Pizza Margherita m. ost tomatsås hemlagad (beräknat)	Selen	4,6	4,3
777	Baguette m. rostbiff potatissallad sallad	Selen	1,8	0,0
778	Baguette grov m. skaldjur tonfisk smögenröra sallad	Vitamin D	0,1	0,0
826	Durra el. andra sorghumarter mjöl fullkorn	Socket totalt	0	1
833	Korngryn ångprep. fullkorn kokt m. salt	Vitamin K	0,2	0,4
834	Hirs kokt m. salt fullkorn (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
834	Hirs kokt m. salt fullkorn (beräknat)	Tiamin	0,1	0,2
834	Hirs kokt m. salt fullkorn (beräknat)	Kalium	40	61
834	Hirs kokt m. salt fullkorn (beräknat)	Folat	4	7
834	Hirs kokt m. salt fullkorn (beräknat)	Vitamin B6	0,124	0,207
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	1,3	1,3
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Kalium	24	24
835	Majsgryn polenta kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	11,7	11,7
836	Apelsinris (beräknat)	Aska	1	1
836	Apelsinris (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
836	Apelsinris (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
836	Apelsinris (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
836	Apelsinris (beräknat)	Fosfor	50	50
836	Apelsinris (beräknat)	Vitamin B6	0,044	0,043
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Aska	1	1
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
838	Ris à la Malta m. grädde fett 40% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
898	Gryta chili con carne (beräknat)	Aska	2	2
898	Gryta chili con carne (beräknat)	Kalcium	33,7	33,5
898	Gryta chili con carne (beräknat)	Kalium	179	179
898	Gryta chili con carne (beräknat)	Magnesium	21,6	21,6
898	Gryta chili con carne (beräknat)	Vitamin B6	0,096	0,096
898	Gryta chili con carne (beräknat)	Vitamin A	16	18
1043	Oxrullad nöt stekt (beräknat)	Aska	2	2
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,082	0,082
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Vitamin A	146	147
1088	Gryta dillkött nöt m. sås frysvara	Monosackarider	1	0
1088	Gryta dillkött nöt m. sås frysvara	Disackarider	1	1
1088	Gryta dillkött nöt m. sås frysvara	Socket totalt	1	1
1090	Gryta chop suey fläskfilé tillagad på restaurang	Retinol	3	0
1090	Gryta chop suey fläskfilé tillagad på restaurang	Vitamin D	0,1	0,0
1056	Gris skinkstek stekt u. sky frysvara			
1094	Frikassé kalv frysvara	Disackarider	1	1
1057	Nöt stek stekt u. sky frysvara			
1058	Nöt rostbiff tillagad ugnstrostad u. salt			
1060	Gryta dillkött nöt m. sås			
1087	Biff stroganoff nöt frysvara			
1089	Kinesisk rätt gris friterat m. grönsaker			
1091	Nasi Goreng gris tillagad på restaurang			
1095	Gryta kalops nöt frysvara			
1096	Köttsoppa nöt tillagad konserv. m. vatten			
1101	Hamburgare nöt rå frysvara			
1105	Biff à la Lindström stekt hemlagad			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1107	Köttfärslimpa ugnstekta hemlagad			
1111	Hamburgare nötkött stekt fett 15% (beräknat)			
1136	Biff à la Lindström stekt frysvara			
1142	Kålpudding m. vitkål köttfärs			
1151	Anka bröst rå			
1153	Anka rå m. skinn			
1154	Duva rå			
1155	Duva rå m. skinn			
1156	Fasan rå			
1157	Fasan rå m. skinn			
1158	Gås rå			
1159	Gås rå m. skinn			
1160	Höna rå			
1161	Höna rå m. skinn			
1163	Kalkon rå m. skinn			
1164	Kyckling kött rå u. skinn			
1165	Kyckling kött rå m. skinn			
1166	Kyckling bröstfilé rå m. skinn			
1167	Kyckling lårbåll rå m. skinn			
1168	Kyckling vinge rå m. skinn			
1169	Ripa rå			
1170	Kyckling bröstfilé färsk stekt u. skinn			
1171	Kyckling ben rå m. skinn			
1173	Kyckling bröstfilé rå u. skinn			
1174	Kyckling lårbåll rå u. skinn			
1175	Kyckling delar marinerade m. skinn			
1178	Kalkon kokt			
1180	Duva m. skinn stekt m. salt (beräknat)			
1181	Kyckling kokt m. salt (beräknat)			
1182	Kyckling grillad m. skinn (beräknat)			
1183	Fasan stekt m. skinn (beräknat)			
1184	Gås stekt m. skinn (beräknat)			
1185	Höna kokt m. salt (beräknat)			
1186	Kalkon stekt m. skinn (beräknat)			
1188	Kyckling bröstfilé m. skinn stekt m. salt (beräknat)			
1094	Frikassé kalv frysvara	Socket totalt	1	1
1189	Ripa stekt (beräknat)			
1190	Kyckling kött kokt stekt grillat (beräknat)			
1191	Kalkon rökt			
1193	Kyckling friterad m. friteringsmet			
1200	Braxen rå			
1201	Regnbågslox rå			
1203	Hälleflundra vild rå			
1216	Hönsbuljong pasta el. pulver storhushåll			
1219	Gelatinblad el. gelatinpulver			
1225	Ägg rått			
1237	Kolja rå			
1238	Kummel rå			
1240	Siklöja rå			
1242	Flundra rå			
1247	Vitling rå			
1251	Piggvar rå			
1252	Sik urtagen varmrökt			
1265	Ansjovis skarpisill konserv.			
1266	Böckling varmrökt			
1267	Fisk torkad			
1270	Sardeller konserv.			
1271	Sardiner i olja konserv.			
1272	Sardiner i tomatsås konserv.			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1273	Saltsill rå			
1274	Saltströmming rå			
1277	Ål varmrökt rundrökt			
1279	Makrill urtagen varmrökt			
1280	Lutfisk rå frysvara			
1281	Sill matjessill konserv.			
1282	Marulk rå			
1283	Makrill filé i olja konserv.			
1127	Köttfärslimpa blandfärs ugnstek hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,229	0,229
1128	Pannbiff nöt stekt (beräknat)	Aska	3	3
1128	Pannbiff nöt stekt (beräknat)	Magnesium	21,3	21,2
1128	Pannbiff nöt stekt (beräknat)	Kalium	203	203
1128	Pannbiff nöt stekt (beräknat)	Kalcium	35,6	35,4
1128	Pannbiff nöt stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,123	0,122
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Aska	3	3
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Kalcium	35,2	35,0
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Kalium	214	214
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Magnesium	22,8	22,8
1129	Pannbiff blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,138	0,138
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Aska	2	2
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Magnesium	18,6	18,6
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Kalium	203	203
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Kalcium	36,4	36,3
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin B6	0,114	0,114
1130	Parisersmörgås (beräknat)	Vitamin A	65	66
1131	Pannbiff älg stekt (beräknat)	Aska	3	3
1131	Pannbiff älg stekt (beräknat)	Kalcium	31,0	30,8
1131	Pannbiff älg stekt (beräknat)	Kalium	227	227
1131	Pannbiff älg stekt (beräknat)	Magnesium	20,9	20,8
1131	Pannbiff älg stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,138	0,138
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Aska	3	3
1284	Saltsill urvattnad konserv.			
1287	Böckling dubbelfilé varmrökt			
1289	Makrill filé varmrökt			
1290	Regnbågslax kallrökt			
1291	Regnbågslax urtagen varmrökt			
1292	Röding urtagen varmrökt			
1293	Ål varmrökt flatrökt			
1301	Torsk filé panerad stekt hemlagad			
1302	Ål inkokt hemlagad			
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vitamin B6	0,140	0,140
1303	Ål ugnstek hemlagad			
1304	Abborre kokt m. salt (beräknat)			
1308	Regnbågslax inkokt m. salt (beräknat)			
1312	Hälleflundra kokt m. salt (beräknat)			
1318	Makrill kokt m. salt (beräknat)			
1320	Makrill stekt m. salt (beräknat)			
1321	Piggvar kokt m. salt (beräknat)			
1132	Köttfärssås älg (beräknat)	Vitamin A	24	27
1327	Saltsill kokt (beräknat)			
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kolesterol	27	27
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Monosackarider	1	1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Disackarider	0	0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Energi (kJ)	616	620
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Energi (kcal)	147	148
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vatten	73	73
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Aska	1	2
1335	Torsk filé kokt m. salt (beräknat)			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kolhydrater	7	7
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Protein	8	8
1337	Torsk stekt (beräknat)			
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fibrer	1	1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fett	9,8	9,8
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	1,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,9	3,9
1338	Vitling kokt m. salt (beräknat)			
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin C	17	17
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Niacin	1,5	1,6
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,0	3,0
1364	Sushi nigiri m. hälleflundra (beräknat)			
1371	Fisk m. mandel ströbröd frysvara			
1372	Fiskgratäng m. potatismos dillsås tillagad frysvara			
1373	Laxpaté			
1376	Fiskrom torsk sill rå			
1379	Påläggskaaviar lätt			
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fosfor	97	97
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Jod	23,5	23,5
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Järn	0,8	0,9
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kalcium	60,1	62,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kalium	185	189
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Natrium	324	324
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Magnesium	17,2	18,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fritt socker	0	0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,7
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Folat	24	24
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin B6	0,113	0,116
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Socker totalt	2	2
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Salt	1	1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Selen	2,3	2,4
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin A	55	58
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Zink	1,69	1,71
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Retinol	36	36
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
1135	Taco tacoskal m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	β-Karoten	216	231
1382	Löjrom saltad			
1387	Snigel vinbergssnäcka			
1388	Groda lår rått frysvara			
1389	Mussla konserv. m. lag			
1391	Ostron konserv. m. lag			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1392	Krabba Blå krabba kokt			
1396	Hummer kokt el. konserv.			
1398	Krabba konserv.			
1399	Räka konserv. m. lag			
1400	Räka konserv. u. lag			
1403	Havskräfta kokt			
1404	Räka friterad			
1172	Kyckling bröstfilé strimlad wokad u. skinn m. rapsolja	Vitamin D	0,6	0,0
1407	Bläckfisk friterad panerad			
1416	Medelhavssallad m. tonfisk skaldjur majonnäs dressing sallad tomat			
1417	Skaldjurspaté			
1423	Gris blod rått			
1424	Nöt blod rått			
1425	Hårt bröd blodbröd fullkorn			
1426	Blodpudding blodkorv fett 19%			
1427	Blodpalt			
1428	Blodpudding blodkorv fett 14%			
1429	Blodbröd paltbröd frysvara			
1430	Blodpudding blodkorv fett 10%			
1431	Blodpudding blodkorv stekt fett 13% (beräknat)			
1434	Lamm bräss rå			
1435	Lamm hjärta rå			
1436	Lamm lever rå			
1437	Lamm njure rå			
1438	Lamm tunga rå			
1439	Kalv bräss rå			
1441	Kalv lever rå			
1442	Kalv njure rå			
1443	Kalv tunga rå			
1444	Nöt kalv hjärta			
1445	Nöt lever rå			
1446	Nöt njure rå			
1447	Nöt oxtunga rå			
1448	Gris hjärta rå			
1449	Gris lever rå			
1450	Gris njure rå			
1451	Gris tunga rå			
1452	Kyckling hjärta rå			
1453	Kyckling lever rå			
1454	Kyckling mage rå			
1455	Ren lever rå			
1457	Kyckling lever stekt (beräknat)			
1459	Nöt lever stekt (beräknat)			
1461	Lever stuvad hemlagad			
1467	Leverbiff mald lever stekt frysvara			
1468	Gryta levergryta m. grönsaker frysvara			
1471	Leverpalt			
1472	Njurpalt			
1473	Leverbiff mald lever rå frysvara			
1476	Leverpastej skivbar fett 14%			
1479	Leverbiff mald lever stekt hemlagad			
1482	Lantpaté			
1483	Grönpepparpaté			
1485	Korv kycklingkorv mager			
1487	Korv falukorv fett 19% kött 58%			
1491	Korv fläskkorv kokt kött 48%			
1492	Korv frukostkorv fett 23% kött 52%			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1500	Korv varmkorv kött 51-54%			
1501	Korv varmkorv kokt kött ca 53%			
1503	Korv wienerkorv kött 73%			
1511	Korv middagskorv fett ca 15% kött 52%			
1516	Korv prinskorv kött 61%			
1534	Korv varmkorv kokt (beräknat)			
1541	Pölsa stekt värm (beräknat)			
1543	Pölsa			
1544	Korv stroganoff hemlagad i gjutjärnsstekpanna			
1553	Kalvsylta			
1557	Cashewnötter rostade u. salt			
1558	Hasselnötter			
1559	Jordnötssmör			
1563	Kastanjer			
1564	Kokosflingor			
1565	Kokosnöt			
1568	Paranötter			
1569	Pekannötter			
1570	Pistaschnötter			
1575	Sötmandel			
1576	Valnötter			
1577	Kastanjer rostade			
1176	Struts filé rå	Vitamin K	0,4	0,0
1176	Struts filé rå	β-Karoten	3	0
1177	Struts filé stekt	Vitamin K	0,4	0,0
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,055	0,055
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Vitamin A	134	137
1232	Äggakaka (beräknat)	Aska	1	1
1232	Äggakaka (beräknat)	Vitamin B6	0,059	0,058
1232	Äggakaka (beräknat)	Vitamin A	86	89
1233	Ägg stekt (beräknat)	Aska	1	1
1579	Kikärtor snacks torkade m. salt			
1581	Chips majs tortilla			
1589	Japanmix blandade snacks m. inbakade nötter riscracker			
1590	Kokosmjölk fett ca 24%			
1592	Sesamdryck vattenextrakt av frön m. skal			
1593	Sesamdryck vattenextrakt av frön u. skal			
1595	Skorpor råg			
1597	Skorpor vete osötade			
1602	Sött vetebröd m. fyllning bulle längd			
1603	Skorpor vete			
1605	Mandelkubb			
1606	Munk u. fyllning			
1607	Munk fylld m. äppelmos vaniljkräm			
1608	Wienerbröd m. vaniljkräm sylt florsocker			
1611	Kex cream crackers			
1616	Kex m. syltfyllning			
1233	Ägg stekt (beräknat)	Vitamin A	261	269
1619	Småkakor olika sorter			
1620	Jitterbugg m. mördeg maräng			
1621	Cookie amerikansk m. choklad			
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Kolesterol	57	57
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Monosackarider	1	1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Disackarider	1	1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Energi (kJ)	388	388
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Energi (kcal)	93	93
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Aska	2	2
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Avfall (skal etc.)	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vatten	79	79
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Kolhydrater	7	7
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Protein	7	7
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Fibrer	1	1
1623	Kex smörgåskex			
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Fett	3,6	3,6
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,9	0,9
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,0	1,0
1625	Spettekaka			
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	β-Karoten	194	194
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Niacin	1,6	1,6
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vitamin C	8	8
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,1	3,1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Fosfor	144	144
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Järn	0,5	0,5
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Jod	19,0	21,6
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Kalcium	91,9	91,9
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Kalium	272	272
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Natrium	328	349
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Magnesium	17,8	17,8
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1626	Maräng			
1627	Kex m. fyllning			
1628	Kex ostkex			
1631	Kex u. socker			
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Fritt socker	0	0
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1632	Pepparkaka u. socker			
1637	Småkakor u. socker			
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Folat	23	23
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vitamin B6	0,150	0,149
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Socker totalt	3	3
1646	Toscabit m. mazarinmassa mandel choklad			
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Salt	1	1
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Selen	5,5	5,5
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Zink	0,79	0,79
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Retinol	48	48
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vitamin A	64	64
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vitamin D	0,5	0,5
1235	Skinklåda m. mjölk ost (beräknat)	Vitamin E	1,1	1,1
1236	Torsksufflé (beräknat)	Aska	2	2
1648	Prinsesstårta m. grädde vaniljkräm hallonsylt marsipan			
1649	Chokladtårta Sachertårta			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1652	Chokladbiskvi m. mandelbotten smörkräm choklad			
1653	Mazariner m. mördegsbotten mazarinfyllning glasyr			
1655	Mjuk kaka rulltårta m. sylt			
1656	Punschrulle			
1658	Gräddtårta m. jordgubb banan hemlagad			
1659	Potatisbakelse m. vaniljkräm smörkräm marsipan			
1662	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde			
1677	Muffins amerikansk			
1701	Glass glasspinne el. split m. isöverdrag fett ca 6%			
1702	Glass glasstrut fett ca 10%			
1721	Crème fraiche lätt fett 15%			
1725	Gräddersättning pulver fett 35%			
1749	Fruktdryck blåbär berikad			
1750	Fruksoppa pastöriserad ätf. blandad torkad frukt berikad			
1751	Nyponsoppa ätf. pastöriserad el. pulver berikad			
1752	Nyponsoppa ätf. pulver osötad berikad			
1776	Vaniljsås m. havre fett 11%			
1789	Äppelpaj friterad			
1793	Apelsinmarmelad			
1794	Gelé röda vinbär			
1795	Gelé svarta vinbär			
1796	Apelsinmarmelad lättsockrad lag			
1797	Marmelad olika smaker			
1800	Lingonsylt sötningsm.			
1802	Björnbärssylt			
1803	Blåbärssylt			
1804	Hallonsylt			
1805	Hjortronsylt			
1806	Krusbärssylt			
1808	Körsbärssylt			
1809	Äppelmos			
1810	Äppelmos lättsockrad			
1811	Äppelmos osötad el. sötningsm.			
1814	Apelsinsaft konc. berikad			
1815	Apelsinsaft drickf. berikad			
1819	Saft konc.			
1821	Svartvinbärssaft konc. berikad			
1822	Saft sötningsm. konc.			
1826	Fruktdryck m. kolsyra			
1827	Fruktdryck u. kolsyra			
1832	Sportdryck drickf.			
1837	Hallonsaft drickf.			
1838	Svartvinbärssaft drickf. berikad			
1840	Lingondricka drickf. berikad			
1841	Äppeldricka drickf. berikad			
1842	Saft sötningsm. drickf. berikad			
1843	Glass isglass			
1845	Glass isglass saftis			
1236	Torsksufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,082	0,082
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Aska	3	3
1305	Abborre filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	48	59
1306	Fisk friterad (beräknat)	Aska	2	2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Energi (kcal)	212	213
1306	Fisk friterad (beräknat)	Energi (kJ)	889	890
1306	Fisk friterad (beräknat)	Disackarider	0	0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Monosackarider	0	0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kolesterol	38	38

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1306	Fisk friterad (beräknat)	Fett	11,3	11,3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Alkohol	0,0	0,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Fibrer	1	1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Protein	16	16
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kolhydrater	12	12
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vatten	59	59
1306	Fisk friterad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
1306	Fisk friterad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
1306	Fisk friterad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,5	3,5
1306	Fisk friterad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Niacinekvivalenter	6,6	6,6
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin C	1	1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Niacin	3,9	3,9
1306	Fisk friterad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	β-Karoten	1	1
1848	Mjökchoklad m. hackade hasselnötter			
1306	Fisk friterad (beräknat)	Magnesium	24,2	24,2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Natrium	499	499
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kalium	243	243
1306	Fisk friterad (beräknat)	Kalcium	13,7	13,3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Jod	105,9	105,8
1306	Fisk friterad (beräknat)	Järn	0,2	0,2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Fosfor	176	176
1306	Fisk friterad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Fritt socker	0	0
1306	Fisk friterad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,1
1306	Fisk friterad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1306	Fisk friterad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,3	4,3
1306	Fisk friterad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,2	0,2
1306	Fisk friterad (beräknat)	Salt	1	1
1855	Choklad chokladpraliner			
1306	Fisk friterad (beräknat)	Folat	8	8
1306	Fisk friterad (beräknat)	Socker totalt	0	0
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,165	0,165
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin B12	1,5	1,5
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin E	4,6	4,6
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin D	2,8	2,8
1306	Fisk friterad (beräknat)	Vitamin A	5	5
1306	Fisk friterad (beräknat)	Retinol	5	5
1306	Fisk friterad (beräknat)	Zink	0,40	0,40
1306	Fisk friterad (beräknat)	Selen	17,5	17,1
1858	Chokladpralin			
1863	Gelékgodis			
1864	Karameller			
1865	Kola			
1867	Marmeladkonfekt			
1868	Skumgodis			
1869	Polkagris			
1870	Tuggummi			
1871	Klubba chokladkola karamell			
1879	Skumboll m. chokladöverdrag kokos			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1884	Tuggummi sockerfritt			
1885	Mandelmassa			
1886	Kakaopulver fett 20-22%			
1892	Socker			
1893	Brun farin			
1894	Ljus sirap			
1896	Honung			
1897	Druvsocker			
1898	Fruktsocker			
1899	Sorbitol m. sackarin			
1900	Svagdricka vol. % 2,3			
1901	Öl lättöl vol. % 2,3			
1903	Cider vol. % 1			
1904	Vin vitt vol. % 1			
1905	Vin rött el. rosé vol. % 1			
1907	Vin rött vol. % 14			
1908	Vin vitt vol. % 12			
1909	Vin vitt el. rhenvin vol. % 10			
1912	Glögg vin vol. % 10			
1914	Starkvin vol. % 18 typ Madeira			
1915	Starkvin vitt rött vol. % 20 typ Portvin			
1916	Starkvin halvtorr vol. % 17 typ Sherry			
1917	Glögg starkvin vol. % 16			
1918	Brännvin renat el. vodka vol. % 40			
1919	Likör söt vol. % 24			
1920	Likör Kaptenlöjtnant vol. % 38			
1921	Konjak el. brandy vol. % 40			
1922	Punsch vol. % 26			
1923	Rom vol. % 40			
1924	Brännvin kryddat vol. % 40			
1925	Gin vol. % 40			
1926	Whisky vol. % 40			
1927	Likör mindre söt vol. % 24			
1938	Vetemjöl bagerivetemjöl			
1941	Vetemjöl			
1945	Majsstärkelse			
1947	Samarinpulver			
1948	Samarin drickf.			
1949	Vatten sodavatten			
1950	Vatten vichyvatten			
1951	Vatten mineralvatten			
1956	Snabbkaffe drickf.			
1959	Snabbkaffe koffeinfritt drickf.			
1960	Tepulver			
1962	Te bryggt			
1963	Örtte drickf.			
1964	Nyponte drickf. m. svarta vinbär			
1965	Ättikspit ättiksyra 12%			
1966	Vinäger ättiksyra 7%			
1967	Äppelcidervinäger ättiksyra 7%			
1968	Chilisås tomat			
1970	Engelsk brown sauce HP-sås			
1971	Grillsås			
1972	Senap svensk			
1973	Senap fransk			
1975	Salt m. jod			
1976	Salt mineralsalt			
1977	Salt havssalt u. jod			
1981	Bakpulver			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2004	Pesto m. basilika pinjenötter cashewnötter			
2006	Dippmix pulver olika smaker			
2008	Pastasås m. tomat örtekryddor			
2009	Pastasås olika märken			
2011	Orientalisk sås m. grönsaker konserv.			
1309	Regnbågslax panerad stekt (beräknat)	Aska	2	2
2012	Teriyakisås			
2033	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt banan			
2037	Matlagningsbas fett 7%			
2040	Kaffegrädde ersättningsprod. mjölk olja fett 10%			
2043	Crème fraiche smaksatt fett 13%			
2044	Crème fraiche smaksatt fett 28%			
2046	Mini fraiche fett 5%			
2048	Filmjölk naturell fett 4,2%			
2049	Fruktyoghurt olika smaker fett 3,6%			
2052	Mörk choklad kakao ≥ 70%			
2053	Mörk choklad kakao < 70%			
2056	Kebabkött frysvara			
2057	Ris avorio okokt			
2059	Glass glasspinne m. frukt mjölk fett 5,5%			
2060	Glass glasspinne fett 10%			
2062	Knäckemacka vete olika fyllningar			
2067	Soja- och veteprotein bullar kylvara el. frysvara			
2079	Nudlar äggnudlar kokta m. salt (beräknat)			
2104	Carbonara pastasås (beräknat)			
2164	Fänkål kokt m. salt (beräknat)			
2225	Hårt bröd glutenfritt fibrer ca 7,5% berikad typ grovknäcke			
2236	Korv varmkorv mager fett 7%			
2238	Korv chorizo mager fett 9%			
2242	Fruktyoghurt lättsöckrad fett 0,2% berikad			
2243	Fruktyoghurt lättsöckrad laktosreducerad fett 0,1% berikad			
2294	Kebabkött restaurang			
2301	Fruktdryck nypon blåbär berikad			
2302	Energidryck berikad			
2401	Flytande margarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn			
2403	Bordsmargarin mjölkfri fett 70% berikad typ Carlshamn			
2404	Hushållsmargarin mjölkfri fett 80% berikad typ Carlshamn			
2413	Lamm rygg el. hals kokt m. salt (beräknat)			
2474	Flytande margarin fett 79% berikad typ Becel			
2475	Ris basmati okokt			
2477	Ris jasmin okokt			
2478	Ris råris långkornigt okokt fullkorn			
1334	Tonfisk stekt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Aska	3	3
1336	Torsk panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	35	46
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Aska	3	3
1339	Vitling filé panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	36	46
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Aska	3	3
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Vitamin A	11	14
1340	Fisk varmrökt (beräknat)	Retinol	11	14
1377	Påläggskaaviar orökt	Socker totalt	10	10
1378	Påläggskaaviar original	Vitamin A	3	4
1378	Påläggskaaviar original	Retinol	2	4
1381	Stenbitsrom	Vitamin A	16	20
1381	Stenbitsrom	Retinol	3	7

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1390	Mussla konserv. u. lag	Vitamin D	0,1	0,2
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Kalium	143	100
2479	Ris grötris snabb okokt			
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Folat	5	4
2481	Ris långkornigt okokt			
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Vitamin B6	0,082	0,041
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
2483	Ris snabbis okokt salt 1%			
1432	Blodpudding blodkorv stekt fett 8% (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
2484	Ris snabbis okokt			
2485	Ris grötris rundkornigt okokt			
2490	Bordsmargarin fett 70% berikad typ Becel Gold			
2516	Ris långkornigt parboiled kokt m. salt (beräknat)			
2518	Ris snabbis kokt salt 1% (beräknat)			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Kolesterol	0	23
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Monosackarider	4	4
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Disackarider	7	7
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Energi (kJ)	432	468
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Energi (kcal)	103	112
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Vatten	72	71
2519	Ris snabbis kokt m. salt (beräknat)			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Kolhydrater	19	19
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Protein	6	6
2808	Rismål m. sylt (beräknat)			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Fibrer	2	2
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Fett	0,0	1,1
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
2883	Salt u. jod			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
2899	Ost halloumi stekt eller grillad (beräknat)			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,1
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
3069	Chilinötter			
3447	Frukostflingor havre fullkorn typ Havrefras			
3522	Bananchips			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,0	0,3
3620	Lamm fårs stekt m. salt (beräknat)			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
3668	Sojadryck berikad			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
3793	Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 19% typ Rågi			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Niacin	1,0	1,0
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,0	2,0
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Fosfor	93	92
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Jod	6,9	6,9
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Kalcium	16,4	16,2
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Järn	4,8	4,8
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Kalium	44	43
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Magnesium	6,4	6,3
3819	Bröd vitt mjölk fibrer ca 4% typ tekaka			
4011	Majskrokar			
4074	Hampafröolja			
4117	Nudlar kokta m. kryddor			
4227	Kokosbaserad bit berikad som alternativ till ost			
4515	Potatis mandelpotatis rå			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
4583	Gris färs rå fett 15% (beräknat)			
4616	Guldsparid grillad m. salt (beräknat)			
4617	Havsabborre grillad m. salt (beräknat)			
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,0	0,3
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,066	0,066
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Socket totalt	11	11
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Folat	3	3
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Salt	0	0
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Selen	1,2	1,2
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Natrium	193	191
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Zink	0,51	0,51
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Vitamin A	5	5
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Retinol	5	5
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Vitamin D	0,4	0,4
1433	Blodbröd paltbröd kokt m. salt (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
1470	Gåsleverpastej konserv. rökt	Disackarider	0	0
1470	Gåsleverpastej konserv. rökt	Socket totalt	0	0
1477	Leverpastej bredbar fett ca 10%	Disackarider	1	2
1477	Leverpastej bredbar fett ca 10%	Socket totalt	2	3
1478	Leverpastej bredbar fett 3-3,5%	β-Karoten	3	0
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)	Kalium	79	92
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)	Folat	3	3
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)	Vitamin B6	0,087	0,111
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)	Vitamin B12	0,6	1,2
1526	Korv frukostkorv kokt fett 23% kött 52% (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1527	Korv falukorv stekt fett 19% kött 58% (beräknat)	Tiamin	0,1	0,2
1527	Korv falukorv stekt fett 19% kött 58% (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1527	Korv falukorv stekt fett 19% kött 58% (beräknat)	Kalium	170	242
1527	Korv falukorv stekt fett 19% kött 58% (beräknat)	Vitamin B12	0,9	1,2
1527	Korv falukorv stekt fett 19% kött 58% (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,142
1527	Korv falukorv stekt fett 19% kött 58% (beräknat)	Folat	4	3
1527	Korv falukorv stekt fett 19% kött 58% (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Vitamin C	32	17
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Riboflavin	0,9	1,0
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Vitamin K	0,0	7,4
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,2
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Kalium	89	104
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,058	0,074
1528	Korv falukorv skivad kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,4
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)	Kalium	92	131
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,9	1,2
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,143
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)	Folat	4	3
1530	Korv frukostkorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1531	Korv isterband fermenterad stekt kött 59% (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1531	Korv isterband fermenterad stekt kött 59% (beräknat)	Tiamin	0,1	0,2
1531	Korv isterband fermenterad stekt kött 59% (beräknat)	Kalium	131	188
1531	Korv isterband fermenterad stekt kött 59% (beräknat)	Folat	4	3
1531	Korv isterband fermenterad stekt kött 59% (beräknat)	Vitamin B6	0,095	0,171

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1531	Korv isterband fermenterad stekt kött 59% (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
1531	Korv isterband fermenterad stekt kött 59% (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,0
1582	Ostbågar	Vitamin K	2,7	4,0
1588	Chips potatis light fett 25%	Kolesterol	2	0
1588	Chips potatis light fett 25%	β-Karoten	3	0
1629	Kex salta	Retinol	5	0
1630	Kex salta m. mjölk	β-Karoten	2	0
1636	Glasstrut våffla ofylld	Kolesterol	2	0
1636	Glasstrut våffla ofylld	β-Karoten	2	0
1636	Glasstrut våffla ofylld	Selen	5,0	0,0
5085	Bordsmargarin fett 80% berikad typ Flora original			
5087	Flytande matfettsblandning fett 80% berikad typ lca raps- och smörolja			
5184	Tranbärsdryck drickf. berikad			
5727	Minimjölk fett < 0,1% berikad			
5804	Pasta carbonara m. pasta fläsk grädde (beräknat)			
5860	Sojabönor färska förvällda u. skal			
5861	Sparris grön kokt m. salt			
5956	Havregurt naturell fett 2,2% berikad			
5957	Fraiche m. havre veg. fett 15% berikad			
5965	Korv grillkorv grillad kött 32-35%			
5966	Korv falukorv tillagad kött 58%			
5967	Korv bratwurst tillagad kryddig kött 73-75%			
5969	Gris sidfläsk el. stekfläsk rimmat stekt			
5978	Gris färs tillagad u. salt			
6007	Kyckling lever ugnstekt			
6010	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ middagskorv			
6053	Cashewnötter rostade m. salt			
6058	Kyckling bröstfilé tillagad u. skinn frysvara			
6076	Yoghurt naturell eko. fett 3% berikad			
6088	Filmjölk eko. fett 3% berikad			
6110	Frukostflingor fullkorn berikad typ Specialflingor			
6120	Pizza m. köttfärs frysvara			
6122	Pizza m. tomat mozzarella veg. frysvara			
6146	Mathavre kokt m. salt			
6154	Psylliumfröskal			
6164	Senap sötstark			
6165	Kokosolja			
6168	Kräfta kräftstjärtar konserv. u. lag			
6170	Påläggskaviar m. färskost			
6231	Välling för barn pulver fullkorn osötad berikad			
6236	Välling för barn pulver havre mjölkfri osötad berikad			
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Aska	1	1
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Energi (kcal)	421	421
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Energi (kJ)	1760	1761
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Disackarider	45	45
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Monosackarider	0	0
6239	Barngröt pulver havre m. banan äpple mjölkfri osötad berikad			
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Fibrer	3	3
6240	Barngröt pulver naturell fullkorn osötad berikad			
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Protein	10	10
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Kolhydrater	47	47
6245	Barnmat pasta couscous m. kyckling konserv.			
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Vatten	18	18
6253	Barnmat frukt bär m. yoghurt konserv. berikad			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4	4
6254	Fruktstång fruktgodis			
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	14	14
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Oljesyra C18:1	13,9	13,8
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6255	Fruktstång fruktgodis berikad			
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,3
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Niacin	1,5	1,5
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,3
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	β-Karoten	5	5
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Magnesium	127,7	127,7
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Kalcium	54,6	54,0
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Kalium	260	260
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Järn	1,7	1,7
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Jod	0,8	0,6
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Fett	20,8	20,8
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Fosfor	218	218
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Tillsatt socker	45	45
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Fritt socker	45	45
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,4	4,4
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Salt	0	0
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Socker totalt	46	46
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Folat	25	25
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Vitamin B6	0,030	0,030
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,2	3,3
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Vitamin B12	0,0	0,0
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Vitamin E	10,9	10,9
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Retinol	11	11
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Vitamin A	11	11
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Zink	1,36	1,36
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Natrium	47	45
1638	Mandelbiskvi (beräknat)	Selen	3,1	2,5
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Aska	1	1
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	15	15
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	12	12
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6	6
1639	Deg mördeg gräddad (beräknat)	Fosfor	68	70
6256	Barnmat klämmis m. gröt päron mango havre hirs konserv.			
6264	Sojaprotein bitar kylvara el. frysvara typ Tzay®			
6267	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara berikad			
6268	Soja- och veteprotein färs frysvara			
6270	Sojaprotein bullar kylvara el. frysvara			
6275	Soja- och veteprotein nugget kylvara el. frysvara			
6276	Soja- och veteprotein nugget kylvara el. frysvara berikad			
6280	Soja- och veteprotein schnitzel kylvara el. frysvara berikad			
6285	Soja- och veteprotein bullar stekta (beräknat)			
6286	Soja- och veteprotein bullar ugnstekta (beräknat)			
6288	Sojaprotein bitar stekta typ Tzay® (beräknat)			
6291	Sojaprotein färs stekt berikad (beräknat)			
6292	Soja- och veteprotein färs stekt (beräknat)			
6293	Ärtprotein färs stekt (beräknat)			
6294	Sojaprotein bullar stekta (beräknat)			
6295	Sojaprotein bullar ugnstekta (beräknat)			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6311	Soja- och veteprotein schnitzel stekt berikad (beräknat)			
6313	Svampprotein schnitzel ugnsstekt (beräknat)			
6385	Gratäng m. kassler ananas ost (beräknat)			
6480	Kornflingor ångprep. fullkorn			
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Aska	1	1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Energi (kcal)	430	429
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Energi (kJ)	1798	1795
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Disackarider	18	18
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Monosackarider	0	0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kolesterol	46	46
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fibrer	2	2
6481	Rågflingor ångprep. fullkorn			
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Protein	6	6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kolhydrater	54	54
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vatten	17	17
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4	4
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9	9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,5	7,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	1,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Aramidinsyra C20:0	0,0	0,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,7	0,7
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,8	5,8
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin C	1	1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	β-Karoten	111	110
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Magnesium	12,1	12,1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kalcium	16,1	16,3
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Kalium	97	97
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Järn	0,5	0,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Jod	24,1	31,6
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fett	20,9	20,8
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fosfor	74	75
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Tillsatt socker	17	17
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Fritt socker	17	17
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,7	0,7
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,4	2,4
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Salt	1	1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Socker totalt	18	18
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Folat	13	13
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,040
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,5	1,5
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,9
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin D	1,8	1,7
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Retinol	190	190
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Vitamin A	199	199
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Zink	0,41	0,41
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Natrium	297	356
1640	Deg smördeg gräddad (beräknat)	Selen	7,3	7,3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1641	Deg smördeg frysva	Disackarider	0	0
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6	6
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Fosfor	115	115
1668	Semla vetebulle fylld m. mandelmassa vispad grädde hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,080	0,080
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Aska	1	1
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Fosfor	72	72
1669	Mjuk kaka fransk äppelkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,050	0,050
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Aska	1	1
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6	6
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	11	11
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Fosfor	215	215
1671	Mjuk kaka toscakaka (beräknat)	Vitamin B6	0,053	0,053
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Aska	1	1
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8	8
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Fosfor	189	189
1672	Mjuk kaka chokladkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,034	0,033
1679	Mjuk kaka tårtpotten (beräknat)	Aska	1	1
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Aska	1	1
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9	9
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Fosfor	135	136
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kalium	67	67
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Kalcium	70,7	70,6
1681	Mjuk kaka sockerkaka fin (beräknat)	Magnesium	7,8	7,8
1740	Svartvinbärskräm (beräknat)	Kalium	69	69
1740	Svartvinbärskräm (beräknat)	Kalcium	27,0	26,0
1740	Svartvinbärskräm (beräknat)	Magnesium	8,6	8,3
1741	Äppelkompott (beräknat)	Aska	0	0
1741	Äppelkompott (beräknat)	Magnesium	3,2	3,1
1741	Äppelkompott (beräknat)	Kalcium	4,0	3,5
1741	Äppelkompott (beräknat)	Kalium	31	30
1742	Äppelkräm (beräknat)	Aska	0	0
1742	Äppelkräm (beräknat)	Kalium	29	28
1742	Äppelkräm (beräknat)	Kalcium	4,3	3,6
1742	Äppelkräm (beräknat)	Magnesium	3,1	2,9
1743	Äppelsoppa (beräknat)	Aska	0	0
1743	Äppelsoppa (beräknat)	Magnesium	2,7	2,5
1743	Äppelsoppa (beräknat)	Kalcium	4,4	3,6
1743	Äppelsoppa (beräknat)	Kalium	23	23
1744	Kräm m. bär el. frukt (beräknat)	Aska	0	0
1744	Kräm m. bär el. frukt (beräknat)	Kalium	39	39
1744	Kräm m. bär el. frukt (beräknat)	Kalcium	10,0	9,2
1744	Kräm m. bär el. frukt (beräknat)	Magnesium	5,2	4,9

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1745	Pajfyllning bär m. socker (beräknat)	Aska	0	0
1746	Saftkräm (beräknat)	Aska	0	0
1746	Saftkräm (beräknat)	Kalium	45	45
1746	Saftkräm (beräknat)	Kalcium	6,7	5,8
1746	Saftkräm (beräknat)	Magnesium	3,3	3,0
1747	Saftsoppa (beräknat)	Aska	0	0
1747	Saftsoppa (beräknat)	Magnesium	2,8	2,5
1747	Saftsoppa (beräknat)	Kalcium	6,3	5,1
1747	Saftsoppa (beräknat)	Kalium	36	35
1748	Saftsås (beräknat)	Aska	0	0
1748	Saftsås (beräknat)	Kalium	48	47
1748	Saftsås (beräknat)	Kalcium	6,7	5,8
1748	Saftsås (beräknat)	Magnesium	3,4	3,1
6482	Veteflingor ångprep. fullkorn			
6651	Rapsolja berikad			
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
6757	Bröd rågsikt fibrer ca 4% typ rågkaka			
6758	Sött vetebrod kanelbulle gräddad kylvara frysvara el. butiksbakad			
6762	Pommes frites smaksatta tillagad frysvara (beräknat)			
6781	Frukostflingor majs typ cornflakes			
6790	Havregurt hallon berikad			
6791	Havregurt blåbär hallon berikad			
6792	Havregurt jordgubb berikad			
6793	Havregurt vanilj berikad			
6795	Havredryck fett 1,5% eko. berikad			
6797	Havredryck fett 0,5 % eko. berikad			
6801	Havregurt naturell fett 11 % berikad			
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Fosfor	42	43
6809	Havredryck choklad fett 2,5 % berikad			
6813	Havredryck fett 3,0% berikad (beräknat)			
6819	Kex bokstavskek fullkorn berikad			
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Kalium	84	84
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Kalcium	11,4	11,3
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Magnesium	8,4	8,4
6862	Frukostflingor ris glutenfri berikad typ Specialflingor			
6864	Frukostflingor majs glutenfri berikad			
6865	Mjölblandning ljus glutenfri (beräknat)			
6875	Bröd surdegsbröd glutenfritt (beräknat)			
6878	Bröd vitt tortilla glutenfritt (beräknat)			
6893	Korv veg. sojaprotein tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)			
6894	Korv veg. solrosprotein tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)			
6895	Korv veg. solros- och ärtprotein tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)			
6899	Burgare veg. potatis linser bönor majs stekt kylvara el. frysvara (beräknat)			
6901	Ärtprotein färs kylvara el. frysvara (beräknat)			
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Vitamin B6	0,042	0,042
6909	Pommes klyftpotatis tillagad frysvara (beräknat)			
6914	Pommes frites klyftpotatis friterad frysvara (beräknat)			
6999	Havreris kokt m. salt			
7011	Kokosbaserad bit riven fett ca 20% som alternativ till ost			
7012	Kokosbaserad bit fett ca 20% som alternativ till ost			

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
7031	Kakaosmör			
7066	Frityrolja (beräknat)			
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Aska	1	1
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Energi (kJ)	1113	1095
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Energi (kcal)	266	262
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Disackarider	10	8
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Monosackarider	1	2
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Kolesterol	132	96
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Fibrer	1	1
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Kolhydrater	15	17
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Protein	5	4
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Avfall (skal etc.)	4	2
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Vatten	58	57
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,5	1,4
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,6	0,5
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	5
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12	12
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,4	0,3
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,0	1,9
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,8	1,6
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,0	5,6
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Niacin	0,2	0,4
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Vitamin C	5	12
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	β-Karoten	101	89
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Magnesium	9,5	11,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Kalcium	61,1	48,1
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Kalium	109	108
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Järn	0,5	0,6
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Jod	13,8	9,5
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Fett	20,9	19,7
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Fosfor	88	72
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Tillsatt socker	9	7
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Fritt socker	9	7
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,2
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,8
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,1	4,9
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Salt	0	0
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Fullkorn totalt	1	3
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Socker totalt	12	10
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Folat	31	37
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Vitamin B6	0,053	0,062
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,4
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,3
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Vitamin D	0,9	0,6
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Vitamin E	2,1	1,9
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Retinol	215	167
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Vitamin A	224	175
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Selen	6,5	4,2
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Zink	0,57	0,48
1783	Cheesecake m. digestivebotten bär fryst (beräknat)	Natrium	125	173
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Kolesterol	88	88

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Monosackarider	0	0
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Aska	1	1
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12	12
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Fosfor	91	91
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Vitamin B6	0,036	0,036
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Selen	4,6	4,5
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Retinol	206	205
1784	Cheesecake m. digestivebotten (beräknat)	Vitamin D	0,5	0,5
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Aska	2	2
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Energi (kJ)	436	436
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Energi (kcal)	104	104
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Disackarider	7	7
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Monosackarider	2	2
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Kolesterol	34	34
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Fibrer	0	0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Kolhydrater	15	15
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Protein	5	5
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vatten	75	75
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,6
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin C	1	1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	β-Karoten	11	11
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Magnesium	13,2	13,3
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Kalcium	112,1	112,1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Kalium	176	176
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Järn	0,4	0,4
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Jod	61,3	67,4
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Fett	2,4	2,4
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Fosfor	113	113
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Tillsatt socker	3	3
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Fritt socker	3	3
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,2	0,2
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,6	0,6
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Salt	1	1
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Socker totalt	9	9
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Folat	11	11
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin B6	0,047	0,046
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,2
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin D	1,0	1,0
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin E	0,6	0,6
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Retinol	32	32
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Vitamin A	33	33

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Selen	3,3	3,3
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Zink	0,53	0,53
1785	Mannagrynskaka mannagrynspudding (beräknat)	Natrium	396	444
1786	Äppelsulpaj (beräknat)	Aska	0	0
1786	Äppelsulpaj (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
1786	Äppelsulpaj (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
1786	Äppelsulpaj (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1786	Äppelsulpaj (beräknat)	Fosfor	36	37
1786	Äppelsulpaj (beräknat)	Vitamin B6	0,042	0,043
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Aska	1	1
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Energi (kcal)	62	62
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Energi (kJ)	258	260
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Disackarider	5	5
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Monosackarider	6	6
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vatten	84	83
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Fibrer	1	1
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Protein	2	2
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Kolhydrater	12	12
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Fett	0,2	0,2
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,1	0,1
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	1,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin C	0	0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Kalium	134	134
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Magnesium	7,7	7,7
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Kalcium	12,4	11,5
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Järn	0,2	0,2
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Fosfor	14	14
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Jod	0,9	0,6
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Natrium	22	20
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Fritt socker	5	5
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Salt	0	0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Socker totalt	11	11
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,006	0,006
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin B12	0,0	0,0
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Folat	1	1
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Tillsatt socker	5	5
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	β-Karoten	29	29
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin E	0,3	0,3
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Vitamin A	3	3
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Zink	0,07	0,07
1788	Katrinplommonsufflé (beräknat)	Selen	2,8	2,0
1790	Banan friterad (beräknat)	Aska	2	2
1790	Banan friterad (beräknat)	Kalium	232	232
1790	Banan friterad (beräknat)	Magnesium	20,8	20,6
1790	Banan friterad (beräknat)	Kalcium	179,2	178,7
1834	Saft sötningsm. drickf. (beräknat)	Magnesium	3,5	3,1
1834	Saft sötningsm. drickf. (beräknat)	Kalium	12	12
1846	Chokladdryck m. vatten (beräknat)	Aska	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1846	Chokladdryck m. vatten (beräknat)	Kalcium	103,4	102,1
1846	Chokladdryck m. vatten (beräknat)	Magnesium	15,8	15,5
1846	Chokladdryck m. vatten (beräknat)	Kalium	120	120
1847	Chokladdryck drickf.	Disackarider	9	10
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	454	450
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1898	1883
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Disackarider	36	37
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0	0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Kolesterol	13	13
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Vatten	13	15
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Fibrer	4	3
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Protein	4	3
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	54	52
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Fett	24,0	24,5
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,0	1,0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	2,3	2,4
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,3	1,4
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4	4
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12	13
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	8
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,6	7,8
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,8	6,0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Kalium	293	254
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Magnesium	58,3	50,7
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Kalcium	17,2	15,1
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Järn	1,5	1,3
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Fosfor	135	120
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Jod	2,3	2,2
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Natrium	127	132
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Fritt socker	35	36
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,7	0,7
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,6	2,6
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Salt	0	0
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Fullkorn totalt	27	24
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Socker totalt	36	37
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,039	0,035
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Folat	10	9
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	35	36
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	β-Karoten	100	103
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,2	2,3
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Vitamin D	3,3	3,4
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Retinol	154	161
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Vitamin A	163	170
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Zink	1,06	0,92
1888	Chokladdboll hemlagad (beräknat)	Selen	0,0	0,0
1891	Måltidsersättning pulver chokladsmaak berikad	β-Karoten	3	0
1936	Vetediet berikad	Niacinekvivalenter	6,9	7,1
1936	Vetediet berikad	Niacin	3,7	3,9
1936	Vetediet berikad	Riboflavin	0,8	0,8
1936	Vetediet berikad	Vitamin C	28	26

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1936	Vetediät berikad	Tiamin	0,6	0,6
1936	Vetediät berikad	Kalcium	400,0	390,0
1936	Vetediät berikad	Järn	7,0	9,8
1936	Vetediät berikad	Fullkorn totalt	0	69
1936	Vetediät berikad	Vitamin B12	1,8	1,9
1936	Vetediät berikad	Folat	180	208
1936	Vetediät berikad	Vitamin B6	0,700	0,730
1936	Vetediät berikad	Vitamin E	4,5	4,7
1936	Vetediät berikad	Vitamin A	400	416
1953	Vatten kränvatten	Magnesium	0,8	0,4
1953	Vatten kränvatten	Kalcium	4,0	2,6
1953	Vatten kränvatten	Kalium	1	0
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Vitamin B6	0,094	0,093
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Socker totalt	4	5
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Vitamin A	69	75
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Aska	2	2
1990	Ostsås till moussaka (beräknat)	Vitamin B6	0,057	0,055
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Aska	3	3
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,055	0,054
1991	Brunsås m. mjölk (beräknat)	Vitamin A	26	35
1992	Sky (beräknat)	Aska	1	1
1992	Sky (beräknat)	Vitamin A	4	8
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Aska	2	2
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Magnesium	6,5	6,1
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Kalcium	14,3	13,1
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Kalium	36	35
1993	Brunsås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin A	32	41
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Aska	2	2
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Kalium	27	27
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Kalcium	7,4	6,0
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Magnesium	6,2	5,9
1994	Brunsås m. buljong (beräknat)	Vitamin A	10	20
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Magnesium	5,6	5,2
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Fosfor	31	32
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Kalcium	19,3	18,0
1995	Currysås hemlagad (beräknat)	Kalium	37	37
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Aska	2	2
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Kalium	38	37
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Kalcium	16,1	14,8
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Magnesium	6,6	6,3
1996	Brunsås m. kaffebrädde (beräknat)	Vitamin A	19	28
1997	Korintsås (beräknat)	Aska	1	1
1997	Korintsås (beräknat)	Monosackarider	5	5
2035	Surimi fisk	Vitamin A	5	9
2035	Surimi fisk	Retinol	4	8
2036	Matlagningsbas fett 15%	Retinol	10	0
2039	Vispgrädde ersättningsprod. mjölk olja fett 20%	Retinol	10	0
2041	Vaniljvisp fett 12%	Retinol	10	0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Energi (kcal)	62	62
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Energi (kJ)	263	263
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Disackarider	1	1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Monosackarider	0	0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Kolesterol	9	9
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Aska	1	1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Fibrer	2	2
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Protein	4	4
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Vatten	86	86
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Kolhydrater	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Fett	3,7	3,7
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,7	0,7
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Vitamin C	3	3
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	β-Karoten	2240	2239
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Kalium	116	116
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Kalcium	249,7	249,7
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Jod	7,2	9,3
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Järn	2,3	2,3
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Fosfor	89	89
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Natrium	50	66
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Magnesium	26,7	26,7
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Socker totalt	1	1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Folat	43	43
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Vitamin B6	0,041	0,040
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Salt	0	0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Vitamin E	3,0	3,0
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Retinol	26	26
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Vitamin A	213	213
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Zink	0,35	0,35
2080	Nässlör stuvade (beräknat)	Selen	0,4	0,4
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Aska	2	2
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,039	0,038
2081	Kantarell stuvad (beräknat)	Vitamin A	125	136
2083	Gryta ratatouille veg. (beräknat)	Aska	2	2
2085	Potatisgratäng m. matlagingsgrädde ost hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Aska	2	2
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Kalium	238	238
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Kalcium	8,4	8,4
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Magnesium	18,3	18,3
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin B6	0,171	0,171
2092	Sjömansbiff (beräknat)	Vitamin A	5	7
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Aska	2	2
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Kalium	162	163
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin B6	0,165	0,168
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Folat	9	9

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin A	79	80
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Retinol	67	66
2093	Gryta kreolsk gryta (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,3
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Aska	2	2
2096	Flygande Jakob kyckling m. bacon jordnötter banan (beräknat)	Vitamin A	68	69
2163	Grätängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Magnesium	13,1	12,9
2163	Grätängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Kalcium	133,8	133,3
2163	Grätängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Kalium	117	117
2163	Grätängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin A	78	84
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
2165	Kroppkakor el. potatispalt m. fläsk hemlagad (beräknat)	Vitamin A	18	19
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Kalium	65	65
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Kalcium	25,9	25,0
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Magnesium	7,0	6,7
2173	Currysås m. lätt crème fraiche hemlagad (beräknat)	Vitamin A	32	38
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Aska	3	3
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Kalium	152	161
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin B6	0,078	0,091
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,5
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Folat	8	8
2174	Korv stroganoff mager korv fett 15% grädde fett 15% (beräknat)	Vitamin A	59	61
2190	Matfettblandning fett 75% berikad typ Bregott	Fosfor	26	16
2192	Lättmargarin fett 40% berikad typ Lätta	Fosfor	0	2
2492	Blandfärs rå nötkött 70% gris 30% (beräknat)	Vitamin B6	0,290	0,289
2499	Blandfärs rå nötkött 50% gris 50% (beräknat)	Vitamin B6	0,307	0,307
2506	Kebab m. bröd sallad sås (beräknat)	Aska	2	2
2809	Rismål m. sylt u. socker m. sötningsmedel (beräknat)	Vitamin B6	0,036	0,036
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)	Aska	1	1
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)	Kalium	84	84
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)	Kalcium	9,5	9,4
2973	Dressing hamburgerdressing (beräknat)	Magnesium	3,7	3,6
3035	Sill inlagd m. gräddfilssås (beräknat)	Aska	5	5
3035	Sill inlagd m. gräddfilssås (beräknat)	Magnesium	9,3	9,2
3035	Sill inlagd m. gräddfilssås (beräknat)	Kalcium	25,4	25,1
3035	Sill inlagd m. gräddfilssås (beräknat)	Kalium	49	49
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Aska	3	3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Kalium	82	82
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Kalcium	42,5	42,3
3036	Sill inlagd m. senapssås (beräknat)	Magnesium	27,9	27,8
3051	Hummus kikärtsröra (beräknat)	Selen	7,2	6,8
4591	Ris rundkornigt kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
4662	Flytande matfettblandning fett 80% berikad typ Arla smör- och rapsolja	Vitamin A	99	987
4663	Matfettblandning fett 43% berikad typ Bregott mindre	Fosfor	0	11
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Energi (kcal)	285	285
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Energi (kJ)	1192	1190

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Disackarider	3	3
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Monosackarider	1	1
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Kolesterol	38	38
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Aska	2	2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Protein	3	3
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vatten	61	61
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Kolhydrater	5	5
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Fett	28,7	28,6
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Fibrer	1	1
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	16	16
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Oljesyra C18:1	15,4	15,4
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,7	0,7
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,5	3,5
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,2	1,2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Niacinekvalenter	1,0	1,0
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vitamin C	20	20
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	β-Karoten	911	911
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Kalium	207	207
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Kalcium	122,9	123,0
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Järn	0,7	0,7
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Jod	83,7	86,5
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Fosfor	70	70
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Magnesium	14,2	14,2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Fritt socker	1	1
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Linolsyra C18:2	3,3	3,3
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,2	1,2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Socker totalt	3	3
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Folat	27	27
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vitamin B6	0,073	0,073
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Salt	2	2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vitamin E	5,7	5,7
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Retinol	67	67
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Vitamin A	143	143
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Zink	0,58	0,58
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Selen	2,2	2,2
5753	Örtagårdssås m. gräddfil (beräknat)	Natrium	633	655
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Aska	2	2
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Magnesium	14,6	14,5
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Kalcium	17,4	17,0
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Kalium	159	159
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vitamin B6	0,095	0,095
5756	Köttfärssås Bolognese m. nötfärs bacon (beräknat)	Vitamin A	91	95
5758	Aioli (beräknat)	Energi (kcal)	765	763
5758	Aioli (beräknat)	Energi (kJ)	3201	3192
5758	Aioli (beräknat)	Disackarider	0	0
5758	Aioli (beräknat)	Monosackarider	0	0
5758	Aioli (beräknat)	Kolesterol	73	73

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
5758	Aioli (beräknat)	Aska	1	1
5758	Aioli (beräknat)	Protein	2	2
5758	Aioli (beräknat)	Vatten	11	11
5758	Aioli (beräknat)	Avfall (skal etc.)	0	0
5758	Aioli (beräknat)	Kolhydrater	1	1
5758	Aioli (beräknat)	Fett	85,1	84,8
5758	Aioli (beräknat)	Fibrer	0	0
5758	Aioli (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
5758	Aioli (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	16	16
5758	Aioli (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
5758	Aioli (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	56	56
5758	Aioli (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9	9
5758	Aioli (beräknat)	Oljesyra C18:1	54,0	53,8
5758	Aioli (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,5
5758	Aioli (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,4	0,4
5758	Aioli (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
5758	Aioli (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,4	6,4
5758	Aioli (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,9	1,9
5758	Aioli (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,4	0,4
5758	Aioli (beräknat)	Niacin	0,0	0,0
5758	Aioli (beräknat)	Vitamin C	2	2
5758	Aioli (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
5758	Aioli (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
5758	Aioli (beräknat)	β-Karoten	4	16
5758	Aioli (beräknat)	Kalium	33	38
5758	Aioli (beräknat)	Kalcium	37,9	38,5
5758	Aioli (beräknat)	Järn	0,4	0,4
5758	Aioli (beräknat)	Jod	32,1	42,4
5758	Aioli (beräknat)	Fosfor	47	47
5758	Aioli (beräknat)	Magnesium	7,0	7,4
5758	Aioli (beräknat)	Fritt socker	0	0
5758	Aioli (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
5758	Aioli (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
5758	Aioli (beräknat)	Linolsyra C18:2	12,1	12,0
5758	Aioli (beräknat)	Linolensyra C18:3	4,3	4,3
5758	Aioli (beräknat)	Socker totalt	0	0
5758	Aioli (beräknat)	Folat	18	18
5758	Aioli (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
5758	Aioli (beräknat)	Vitamin B6	0,022	0,025
5758	Aioli (beräknat)	Salt	1	1
5758	Aioli (beräknat)	Vitamin E	19,9	19,9
5758	Aioli (beräknat)	Vitamin D	0,7	0,7
5758	Aioli (beräknat)	Retinol	52	51
5758	Aioli (beräknat)	Vitamin A	52	53
5758	Aioli (beräknat)	Zink	0,31	0,31
5758	Aioli (beräknat)	Selen	5,2	5,2
5758	Aioli (beräknat)	Natrium	216	302
5759	Guacamole (beräknat)	Aska	2	2
5759	Guacamole (beräknat)	Monosackarider	1	1
5759	Guacamole (beräknat)	Disackarider	0	0
5759	Guacamole (beräknat)	Energi (kJ)	585	584
5759	Guacamole (beräknat)	Energi (kcal)	140	140
5759	Guacamole (beräknat)	Fibrer	3	3
5759	Guacamole (beräknat)	Fett	13,1	13,1
5759	Guacamole (beräknat)	Kolhydrater	3	3
5759	Guacamole (beräknat)	Avfall (skal etc.)	22	22
5759	Guacamole (beräknat)	Vatten	77	77
5759	Guacamole (beräknat)	Protein	2	2
5759	Guacamole (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
5759	Guacamole (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
5759	Guacamole (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
5759	Guacamole (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
5759	Guacamole (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,2	2,2
5759	Guacamole (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
5759	Guacamole (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	1,0	1,0
5759	Guacamole (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,4	7,4
5759	Guacamole (beräknat)	β-Karoten	172	171
5759	Guacamole (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
5759	Guacamole (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
5759	Guacamole (beräknat)	Vitamin C	15	15
5759	Guacamole (beräknat)	Niacin	1,4	1,4
5759	Guacamole (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,6
5759	Guacamole (beräknat)	Magnesium	25,1	25,1
5759	Guacamole (beräknat)	Fosfor	54	54
5759	Guacamole (beräknat)	Jod	31,2	43,2
5759	Guacamole (beräknat)	Järn	0,3	0,3
5759	Guacamole (beräknat)	Kalcium	15,7	16,1
5759	Guacamole (beräknat)	Kalium	477	476
5759	Guacamole (beräknat)	Fritt socker	0	0
5759	Guacamole (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
5759	Guacamole (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,6	1,6
5759	Guacamole (beräknat)	Salt	1	1
5759	Guacamole (beräknat)	Vitamin B6	0,285	0,284
5759	Guacamole (beräknat)	Folat	83	83
5759	Guacamole (beräknat)	Socker totalt	1	1
5759	Guacamole (beräknat)	Natrium	244	339
5759	Guacamole (beräknat)	Selen	0,3	0,2
5759	Guacamole (beräknat)	Zink	0,31	0,30
5759	Guacamole (beräknat)	Vitamin A	16	16
5759	Guacamole (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,5
5837	Fisk m. apelsin chili ugnsstekt (beräknat)	Aska	2	2
5837	Fisk m. apelsin chili ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	1	1
6145	Matvete kokt m. salt	Vitamin K	0,4	0,7
6169	Sikrom Nordamerikansk	Vitamin K	0,3	0,6
6171	Tångkaviar röd	Vitamin K	0,4	0,8
6257	Välling för barn drickf. fullkorn osötad berikad (beräknat)	Magnesium	11,2	10,8
6257	Välling för barn drickf. fullkorn osötad berikad (beräknat)	Kalcium	71,0	69,8
6257	Välling för barn drickf. fullkorn osötad berikad (beräknat)	Kalium	100	99
6259	Välling för barn drickf. mild havre osötad berikad (beräknat)	Kalium	97	97
6259	Välling för barn drickf. mild havre osötad berikad (beräknat)	Kalcium	87,6	86,4
6259	Välling för barn drickf. mild havre osötad berikad (beräknat)	Magnesium	8,7	8,4
6259	Välling för barn drickf. mild havre osötad berikad (beräknat)	Vitamin A	49	49
6260	Välling för barn drickf. majs osötad berikad (beräknat)	Magnesium	9,6	9,3
6260	Välling för barn drickf. majs osötad berikad (beräknat)	Kalcium	89,3	88,1
6260	Välling för barn drickf. majs osötad berikad (beräknat)	Kalium	106	106
6261	Välling för barn drickf. havre mjölkfri osötad berikad (beräknat)	Kalium	25	25
6261	Välling för barn drickf. havre mjölkfri osötad berikad (beräknat)	Kalcium	80,8	79,6
6261	Välling för barn drickf. havre mjölkfri osötad berikad (beräknat)	Magnesium	12,7	12,4

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6262	Barngröt ätf. havre m. banan äpple mjölkfri osötad berikad (beräknat)	Magnesium	20,9	20,6
6262	Barngröt ätf. havre m. banan äpple mjölkfri osötad berikad (beräknat)	Kalcium	116,2	115,1
6262	Barngröt ätf. havre m. banan äpple mjölkfri osötad berikad (beräknat)	Kalium	81	81
6287	Sojaprotein färs stekt (beräknat)	β-Karoten	0	3
6287	Sojaprotein färs stekt (beräknat)	Vitamin A	0	0
6289	Sojaprotein bitar stekta typ Oumph® (beräknat)	Vitamin K	0,0	0,5
6289	Sojaprotein bitar stekta typ Oumph® (beräknat)	Vitamin E	0,0	0,0
6290	Havreprotein pulled havre strimlor stekt (beräknat)	β-Karoten	0	2
6290	Havreprotein pulled havre strimlor stekt (beräknat)	Vitamin A	0	0
6314	Äggstanning (beräknat)	Vitamin B6	0,059	0,058
6336	Dressing hamburgerdressing lätt fett 28 % (beräknat)	Aska	0	0
6336	Dressing hamburgerdressing lätt fett 28 % (beräknat)	Kalium	64	63
6336	Dressing hamburgerdressing lätt fett 28 % (beräknat)	Kalcium	12,0	11,4
6336	Dressing hamburgerdressing lätt fett 28 % (beräknat)	Magnesium	4,4	4,2
6337	Majonnäs äggfri (beräknat)	Aska	1	1
6337	Majonnäs äggfri (beräknat)	Magnesium	1,5	1,4
6337	Majonnäs äggfri (beräknat)	Kalcium	3,7	3,2
6337	Majonnäs äggfri (beräknat)	Kalium	6	6
6338	Sås mango curry m. majonnäs kylvara (beräknat)	Kalium	23	23
6338	Sås mango curry m. majonnäs kylvara (beräknat)	Kalcium	12,6	12,4
6338	Sås mango curry m. majonnäs kylvara (beräknat)	Magnesium	2,2	2,2
6341	Ostsås m. kalkon (beräknat)	Aska	2	2
6341	Ostsås m. kalkon (beräknat)	Vitamin B6	0,073	0,072
6341	Ostsås m. kalkon (beräknat)	Vitamin A	55	59
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Aska	2	2
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin K		14,5
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Fosfor	109	109
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,121	0,121
6342	Lasagne m. zucchini aubergine nötfärs (beräknat)	Vitamin A	40	41
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Aska	2	2
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Fosfor	98	98
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,173	0,173
6345	Karlssons frestelse m. nötfärs (beräknat)	Vitamin A	37	37
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Aska	2	2
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Fosfor	126	126
6377	Gräddsås m. persilja (beräknat)	Aska	2	2
6377	Gräddsås m. persilja (beräknat)	Kalium	89	88
6377	Gräddsås m. persilja (beräknat)	Kalcium	60,7	59,8
6377	Gräddsås m. persilja (beräknat)	Magnesium	7,5	7,2
6378	Köttfärs- och grönsaksbiff stekt (beräknat)	Aska	2	2
6378	Köttfärs- och grönsaksbiff stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,128	0,128
6379	Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)	Aska	2	2
6379	Grönsaksbiff broccolibiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	152	152
6380	Gryta kycklinggryta m. bönor kakao (beräknat)	Aska	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6381	Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnstek (beräknat)	Aska	2	2
6381	Fisk Björkeby m. ströbröd smör persilja ugnstek (beräknat)	Fosfor	214	217
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Aska	3	3
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Kolesterol	55	55
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Monosackarider	2	2
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Energi (kJ)	971	970
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Disackarider	0	0
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Energi (kcal)	232	232
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Fibrer	2	2
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Avfall (skal etc.)	19	19
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vatten	53	53
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Protein	18	18
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Kolhydrater	11	11
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,2	3,2
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,7	4,7
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	β-Karoten	227	227
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin C	3	3
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Niacin	2,6	2,6
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Magnesium	41,5	41,5
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Fosfor	221	221
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Fett	12,4	12,4
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Jod	122,3	129,1
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Järn	0,8	0,8
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Kalcium	38,6	38,8
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Aska	1	1
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Fosfor	112	112
6402	Grönsaksbiff ärt- och kålrotsbiff stekt veg. kylvara (beräknat)	Vitamin A	30	35
6403	Grönsaksbiff kikärtsbiff stekt veg. hemlagad (beräknat)	Aska	4	4
6404	Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)	Aska	2	2
6404	Gryta chili sin carne m. zucchini paprika veg. (beräknat)	Vitamin A	22	24
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Aska	2	2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Disackarider	1	1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Energi (kJ)	378	383

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Energi (kcal)	90	91
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fibrer	5	5
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	2	2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vatten	76	76
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Protein	7	7
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Kolhydrater	9	9
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,9	0,9
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	β-Karoten	148	186
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin C	8	8
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Niacin	0,6	0,7
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Magnesium	27,3	28,4
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fosfor	101	102
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fett	2,1	2,2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Jod	20,7	20,6
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Järn	0,9	1,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalcium	72,3	73,1
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalium	191	201
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Fritt socker	0	0
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,6
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Salt	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,093	0,101
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,8	1,8
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Folat	40	40
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Socket totalt	2	2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Natrium	404	409
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Selen	0,1	0,2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Zink	1,82	1,85
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin A	15	21
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Retinol	2	2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,2
6405	Gryta chili sin carne m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Energi (kcal)	103	104
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Energi (kJ)	432	437
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Disackarider	1	1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Aska	2	2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Kolhydrater	9	9
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Protein	7	7
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vatten	74	74
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	2	2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fibrer	4	5
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,8	1,8
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Niacin	0,5	0,6
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin C	8	8
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	β-Karoten	146	184
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Kalium	268	277
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Kalcium	55,3	56,2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Järn	1,3	1,5
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Jod	20,5	20,4
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fett	3,5	3,5
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fosfor	89	91
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Magnesium	34,4	35,4
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Fritt socker	0	0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,7
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Socket totalt	2	2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Folat	30	30
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,7	1,7

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,085	0,092
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Salt	1	1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,7
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Retinol	2	2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Vitamin A	15	20
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Zink	0,52	0,56
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Selen	2,1	2,2
6406	Gryta chili con soja veg. (beräknat)	Natrium	426	431
6407	Svampproteinfärssås veg. (beräknat)	Aska	3	3
6407	Svampproteinfärssås veg. (beräknat)	β-Karoten	318	320
6407	Svampproteinfärssås veg. (beräknat)	Vitamin A	30	33
6408	Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat)	Monosackarider	1	1
6408	Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat)	Aska	1	1
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Fosfor	69	69
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,126	0,127
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin A	149	152
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Selen	0,4	0,4
6430	Medelhavssås m. grädde saltorkad tomat (beräknat)	Aska	5	5
6431	Sås m. grädde saltorkad tomat basilika vitlök (beräknat)	Aska	7	7
6433	Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)	Aska	2	2
6433	Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)	Monosackarider	3	3
6433	Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)	Magnesium	10,9	10,8
6433	Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)	Kalcium	47,5	47,3
6433	Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)	Kalium	172	172
6433	Gryta currygryta m. grönsaker veg. (beräknat)	Socker totalt	4	4
6434	Pasta carbonara m. pasta sojabönor veg. (beräknat)	Aska	1	1
6434	Pasta carbonara m. pasta sojabönor veg. (beräknat)	Kalium	142	142
6434	Pasta carbonara m. pasta sojabönor veg. (beräknat)	Kalcium	65,8	65,6
6434	Pasta carbonara m. pasta sojabönor veg. (beräknat)	Magnesium	19,9	19,9
6436	Lasagne m. linser veg. (beräknat)	Aska	1	2
6436	Lasagne m. linser veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
6436	Lasagne m. linser veg. (beräknat)	Magnesium	16,5	16,4
6436	Lasagne m. linser veg. (beräknat)	Kalcium	96,7	96,6
6436	Lasagne m. linser veg. (beräknat)	Kalium	181	181
6437	Lasagne m. grönsaker veg. (beräknat)	Aska	1	1
6462	Korv stroganoff hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
6462	Korv stroganoff hemlagad (beräknat)	Vitamin A	78	80
6463	Lasagne hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
6463	Lasagne hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,082	0,082
6463	Lasagne hemlagad (beräknat)	Vitamin A	31	32
6478	Öring Sverige höst rå	Vitamin K	0,0	1,4
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Energi (kcal)	151	152
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Energi (kJ)	630	634
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Disackarider	1	1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Monosackarider	1	1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kolesterol	24	24
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Aska	2	2
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fibrer	1	1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Protein	8	8

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vatten	71	70
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kolhydrater	11	11
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fett	8,1	8,1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,7	2,7
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,9	1,9
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,9
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,9	2,9
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin C	15	16
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Niacin	1,5	1,5
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	β-Karoten	195	209
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kalium	179	183
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Kalcium	53,5	55,3
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Jod	21,3	21,3
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Järn	0,8	0,9
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fosfor	105	105
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Natrium	394	395
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Magnesium	16,1	16,9
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Fritt socker	0	0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,5
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Socker totalt	2	2
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Folat	22	22
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin B6	0,105	0,107
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Salt	1	1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin E	1,0	1,0
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Vitamin A	50	52
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Retinol	33	33
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Zink	1,58	1,60
6479	Taco tortilla m. köttfärs grönsaker ost (beräknat)	Selen	2,3	2,3
6506	Grönsaksbiff jordnötsbiff tillagad veg. (beräknat)	Monosackarider	1	1
6506	Grönsaksbiff jordnötsbiff tillagad veg. (beräknat)	Aska	2	2
6814	Glass havreglass smaksatt (beräknat)	Aska	1	1
6815	Havrebaserat bredbart pålägg smaksatt (beräknat)	Aska	2	2
6833	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Monosackarider	12	12
6833	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Vitamin B6	0,058	0,060
6833	Sött vetebröd saffransbröd (beräknat)	Socker totalt	14	14
6858	Linsbågar fett 28%	Vitamin K	18,7	21,5
6913	Sojaprotein bitar m. timjan vitlök stekta frysvara typ Oumph® (beräknat)	Vitamin E	0,0	0,0
6920	Bulgur kokt m. tomat buljong olja (beräknat)	Aska	1	1
6920	Bulgur kokt m. tomat buljong olja (beräknat)	Kalium	155	155
6920	Bulgur kokt m. tomat buljong olja (beräknat)	Kalcium	15,1	15,0
6920	Bulgur kokt m. tomat buljong olja (beräknat)	Fosfor	55	55

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6920	Bulgur kokt m. tomat buljong olja (beräknat)	Magnesium	21,4	21,3
6925	Majsdessert m. socker typ somalisk xalwo (beräknat)	Aska	0	0
6925	Majsdessert m. socker typ somalisk xalwo (beräknat)	Magnesium	3,6	3,4
6925	Majsdessert m. socker typ somalisk xalwo (beräknat)	Fosfor	1	3
6925	Majsdessert m. socker typ somalisk xalwo (beräknat)	Kalcium	21,3	20,6
6925	Majsdessert m. socker typ somalisk xalwo (beräknat)	Kalium	22	21
6934	Gryta auberginegryta veg. typ tapsi (beräknat)	Aska	1	1
6934	Gryta auberginegryta veg. typ tapsi (beräknat)	Kalium	261	261
6934	Gryta auberginegryta veg. typ tapsi (beräknat)	Kalcium	21,1	20,4
6934	Gryta auberginegryta veg. typ tapsi (beräknat)	Magnesium	15,3	15,1
6943	Gryta m. kött kyckling typ tapsi (beräknat)	Aska	1	1
6943	Gryta m. kött kyckling typ tapsi (beräknat)	Magnesium	25,2	25,2
6943	Gryta m. kött kyckling typ tapsi (beräknat)	Kalcium	15,0	14,9
6943	Gryta m. kött kyckling typ tapsi (beräknat)	Kalium	218	218
6943	Gryta m. kött kyckling typ tapsi (beräknat)	Vitamin B6	0,245	0,245
6945	Fatteh veg. (beräknat)	Aska	1	1
6945	Fatteh veg. (beräknat)	Kalium	147	147
6945	Fatteh veg. (beräknat)	Kalcium	66,7	66,4
6945	Fatteh veg. (beräknat)	Fosfor	103	103
6945	Fatteh veg. (beräknat)	Magnesium	32,6	32,5
6945	Fatteh veg. (beräknat)	Selen	3,1	3,0
6946	Fatth m. kyckling (beräknat)	Aska	1	1
7016	Dippsås m. gräddfil dippmix (beräknat)	Aska	2	2
7016	Dippsås m. gräddfil dippmix (beräknat)	Monosackarider	0	0
7032	Röd pepparsås	Jod		0,0
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Vitamin C	18	11
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Tiamin	0,2	0,3
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Vitamin K	1,5	11,7
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Kalium	170	243
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,5
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,069	0,124
7061	Korv kryddkorv kött ca 75% stekt (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,3
7062	Köttbullar stekta frysvara (beräknat)	Vitamin K	2,5	11,4
7062	Köttbullar stekta frysvara (beräknat)	Vitamin B6	0,092	0,092
7063	Korv falukorv stekt fett ca 22 % kött 58% (beräknat)	Vitamin C	32	19
7063	Korv falukorv stekt fett ca 22 % kött 58% (beräknat)	Riboflavin	1,1	1,3
7063	Korv falukorv stekt fett ca 22 % kött 58% (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
7063	Korv falukorv stekt fett ca 22 % kött 58% (beräknat)	Vitamin K	0,0	7,4
7063	Korv falukorv stekt fett ca 22 % kött 58% (beräknat)	Kalium	104	148
7063	Korv falukorv stekt fett ca 22 % kött 58% (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,4
7063	Korv falukorv stekt fett ca 22 % kött 58% (beräknat)	Vitamin B6	0,053	0,095
4	Kokosfett	Summa fleromättade fettsyror	2	2
4	Kokosfett	Summa enkelomättade fettsyror	6	7
4	Kokosfett	Summa mättade fettsyror	92	91
5	Matfettblandning havssaltat fett 80% berikad typ Bregott	Disackarider	0	1
5	Matfettblandning havssaltat fett 80% berikad typ Bregott	Socker totalt	0	1
6	Matfettblandning fett 60% berikad typ Bregott mellan	Fosfor	0	11

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Kolesterol	6	6
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Fett	2,0	2,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Fibrer	1	1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Protein	1	1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	10	10
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	2	2
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,4	0,4
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Aramidinsyra C20:0	0,0	0,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,6
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,4	0,4
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Vitamin C	3	3
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Natrium	464	459
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Kalium	142	140
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Magnesium	8,3	8,2
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Kalcium	30,1	29,8
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Järn	0,2	0,2
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Jod	44,6	44,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Fosfor	27	27
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Fritt socker	5	5
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	5	5
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Socker totalt	9	9
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Folat	15	14
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,046	0,047
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,0	0,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	β-Karoten	18	17
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,0	0,0
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Retinol	16	16
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Vitamin A	18	18
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Zink	0,23	0,22
56	Rödbetssallad m. gräddfil hemlagad (beräknat)	Selen	0,3	0,3
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Kolesterol	52	52
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Monosackarider	1	1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Disackarider	1	1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Energi (kJ)	463	462
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Energi (kcal)	111	110
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Aska	1	1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vatten	81	81
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Avfall (skal etc.)	17	17
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Kolhydrater	2	2
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Protein	6	6
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Fibrer	1	1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Fett	8,5	8,5
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,4	4,4
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin C	8	8
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Niacin	0,9	0,9
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,0	2,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Fosfor	85	85
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Jod	34,0	35,6
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Järn	0,8	0,8
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Kalcium	34,4	34,4
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Magnesium	18,8	18,8
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Kalium	165	165
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Natrium	260	272
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Fritt socker	0	0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin B12	1,2	1,2
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin B6	0,070	0,070
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Folat	33	33
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Socker totalt	2	2
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Salt	1	1
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Selen	12,2	12,2
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Zink	0,67	0,67
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin A	54	54
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Retinol	31	31
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	Vitamin E	2,9	2,9
57	Sallad m. skaldjur majonnäs dressing (beräknat)	β-Karoten	281	282
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Vatten	39	39
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	510	509
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	2133	2131
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Disackarider	0	0
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0	0
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Kolesterol	153	153
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Fett	55,9	55,9
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Fibrer	0	0
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Protein	3	3
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	1	1
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	0	0
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	16	16
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	31	31
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6	6
58	Bearnaisésås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	30,0	30,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,3	0,3
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,0	4,0
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,7
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Niacin	0,0	0,0
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin C	3	3
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Natrium	222	265
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Kalium	41	41
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Magnesium	5,5	5,4
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Kalcium	30,5	30,3
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Järn	0,6	0,6
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Jod	26,0	31,5
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Fosfor	86	86
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Fritt socker	0	0
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,1
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	3,7	3,7
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	11,7	11,7
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Socker totalt	0	0
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Folat	38	38
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,034	0,034
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	145	145
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	16,3	16,2
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	3,7	3,7
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Retinol	184	184
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	197	274
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Zink	0,56	0,55
58	Bearnaisesås hemlagad (beräknat)	Selen	9,0	9,0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Kolesterol	250	250
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0	0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Disackarider	0	0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	2094	2091
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	501	500
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vatten	39	39
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	1	1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Protein	3	3
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Fett	54,9	54,8
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	28	28
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	17	17
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	7	7
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	2,6	2,6
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	1,5	1,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	3,1	3,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	15,8	15,8
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	3,5	3,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	17,4	17,4
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin C	2	2
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Niacin	0,0	0,0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,7

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Fosfor	91	97
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Jod	30,1	36,3
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Järn	0,5	0,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Kalcium	25,8	25,7
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Magnesium	3,0	3,0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Kalium	24	24
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Natrium	467	515
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Fritt socker	0	0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,4	4,4
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,5	1,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,034	0,034
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Folat	41	41
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Socker totalt	0	0
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Selen	10,2	10,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Zink	0,58	0,58
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	559	558
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Retinol	537	536
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	7,1	7,1
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	7,2	7,2
59	Hollandaisesås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	265	265
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vatten	53	53
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	359	358
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1504	1500
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Disackarider	4	4
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	2	2
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Kolesterol	50	50
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Fett	36,7	36,6
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Fibrer	0	0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Protein	2	2
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	6	6
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,0	1,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,8
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6	6
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	20	20
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9	9
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	19,3	19,2
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,6	1,6
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,9	4,9
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vitamin C	5	5
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Natrium	452	529
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Kalium	171	171
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Magnesium	11,0	11,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Kalcium	52,3	52,5
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Järn	0,5	0,5
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Jod	43,4	53,1
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Fosfor	53	53
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Fritt socker	3	3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	3	3
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,4	1,4
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,0	4,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Socker totalt	5	5
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Folat	16	16
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,051	0,050
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	546	545
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	7,0	7,0
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Retinol	97	97
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	142	142
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Zink	0,29	0,29
60	Rhode Islandsås hemlagad (beräknat)	Selen	2,2	2,2
108	Färskost cream cheese lätt fett 15%	Disackarider	2	3
108	Färskost cream cheese lätt fett 15%	Socker totalt	2	3
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Kolesterol	95	95
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Monosackarider	0	0
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Disackarider	0	0
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Energi (kJ)	1356	1356
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Energi (kcal)	324	324
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Aska	3	3
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Vatten	42	42
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Kolhydrater	15	15
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Protein	18	18
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Fibrer	2	2
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Fett	21,4	21,4
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10	10
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,2	1,2
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,5
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,5	1,5
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,9	4,9
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,8	1,8
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Arakidonsyra C20:0	0,0	0,0
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,5	6,5
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,3
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Vitamin C	0	0
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Niacin	1,4	1,4
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,4	5,5
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Fosfor	294	294
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Jod	18,5	18,5
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Järn	0,7	0,7
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Kalcium	471,8	471,6
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Magnesium	23,9	23,9
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Kalium	192	192
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Natrium	465	465
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Fritt socker	1	1
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,1	2,1
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,8
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Vitamin B6	0,162	0,162
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Folat	39	39
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Socker totalt	1	1
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Fullkorn totalt	2	2
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Salt	1	1
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Tillsatt socker	1	1
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Selen	8,3	8,1
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Zink	1,94	1,94
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Vitamin A	185	185
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Retinol	169	169
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Vitamin D	0,6	0,6
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	Vitamin E	3,0	3,0
110	Vitmögelost camembert friterad (beräknat)	β-Karoten	166	166
111	Vitmögelost getost chèvre fett 25%	β-Karoten	2	0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Kolesterol	34	33
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Disackarider	55	55
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Energi (kJ)	1384	1397
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Energi (kcal)	331	334
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Aska	2	2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Vatten	27	26
157	Varm choklad m. mjölk fett 1,5% (beräknat)	Aska	1	1
158	Varm choklad m. mjölk fett 0,5% (beräknat)	Aska	1	1
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Magnesium	9,4	9,1
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Vitamin B6	0,083	0,083
262	Potatissoppa m. purjolök (beräknat)	Vitamin A	13	15
263	Pytt i panna m. rotfrukt svamp veg. (beräknat)	Aska	1	1
263	Pytt i panna m. rotfrukt svamp veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,145	0,145
263	Pytt i panna m. rotfrukt svamp veg. (beräknat)	Vitamin A	108	113
264	Potatissallad m. vinägrettsås (beräknat)	Aska	1	1
264	Potatissallad m. vinägrettsås (beräknat)	Kalcium	21,7	21,6
264	Potatissallad m. vinägrettsås (beräknat)	Kalium	295	295
264	Potatissallad m. vinägrettsås (beräknat)	Magnesium	19,6	19,6
265	Potatismospulver berikad	Disackarider	4	6
265	Potatismospulver berikad	Socker totalt	6	8
268	Potatis råstuvad hemlagad	Disackarider	2	2
268	Potatis råstuvad hemlagad	Socker totalt	2	2
272	Potatis stuvad (beräknat)	Aska	1	1
272	Potatis stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,145	0,143
272	Potatis stuvad (beräknat)	Vitamin A	15	17
273	Potatisbullar stekta (beräknat)	Aska	2	2
314	Rotfrukter stekta glacerade m. honung (beräknat)	Aska	1	1
314	Rotfrukter stekta glacerade m. honung (beräknat)	Fosfor	36	36
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Aska	2	2
315	Grönsaksbiff rotfruktsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	269	273
317	Borsjtj rödbetssoppa (beräknat)	Aska	1	1
317	Borsjtj rödbetssoppa (beräknat)	Kalcium	16,5	15,6
317	Borsjtj rödbetssoppa (beräknat)	Kalium	89	89
317	Borsjtj rödbetssoppa (beräknat)	Magnesium	7,3	7,0
317	Borsjtj rödbetssoppa (beräknat)	Vitamin A	57	59
390	Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (beräknat)	Aska	0	0
392	Paprika grön gul röd (beräknat)	Aska	1	1
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Aska	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Kalcium	26,7	26,6
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Kalium	169	169
441	Sallad m. grönsallat gurka tomat vinägrettsås (beräknat)	Magnesium	11,8	11,8
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Aska	1	1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Energi (kcal)	176	175
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Energi (kJ)	736	734
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Disackarider	2	2
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Monosackarider	2	2
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Kolesterol	23	23
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Fett	17,1	17,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Fibrer	1	1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Protein	2	2
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Kolhydrater	4	4
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vatten	75	75
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	9	9
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	9,0	9,0
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,2	2,2
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin C	16	16
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten	564	564
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Natrium	285	310
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Magnesium	12,4	12,4
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Kalium	207	206
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Kalcium	60,2	60,3
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Järn	0,6	0,6
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Jod	33,7	37,0
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Fosfor	48	48
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Tillsatt socker	1	1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Fritt socker	1	1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,7	0,7
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,9	1,9
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Socker totalt	3	3
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Folat	59	59
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin B6	0,080	0,080
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Salt	1	1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin E	3,6	3,5
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Retinol	43	42
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Vitamin A	90	89
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Zink	0,37	0,37
442	Grönsallat m. gräddfilsås (beräknat)	Selen	1,2	1,2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Kolesterol	21	21
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Monosackarider	2	2
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Disackarider	1	1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Energi (kJ)	665	664
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Energi (kcal)	159	159
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Aska	1	1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vatten	77	77
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Kolhydrater	4	4
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Protein	2	2
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Fibrer	1	1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Fett	15,3	15,3
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,1	8,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	β-Karoten	520	519
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vitamin C	14	14
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Niacinekvalenter	0,7	0,7
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Fosfor	43	43
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Jod	30,9	33,8
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Järn	0,4	0,4
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Kalcium	51,0	51,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Kalium	199	199
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Magnesium	11,3	11,4

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Natrium	255	278
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Fritt socker	1	1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Tillsatt socker	1	1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,7	1,7
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Salt	1	1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vitamin B6	0,073	0,073
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Folat	30	30
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Socker totalt	3	3
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Selen	1,1	1,0
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Zink	0,30	0,30
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vitamin A	82	81
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Retinol	38	38
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
443	Sallad m. grönsallat gurka tomat gräddfilsås (beräknat)	Vitamin E	3,2	3,2
444	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (beräknat)	Aska	0	1
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Monosackarider	2	2
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Disackarider	7	7
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	177	177
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	42	42
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Vatten	89	89
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	7	7
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	10	10
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Protein	1	1
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Fibrer	0	0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Fett	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	β-Karoten	133	133
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Vitamin C	10	10
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,3	0,3
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Fosfor	23	23
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Jod	15,4	20,4

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Järn	0,3	0,3
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Kalcium	17,2	17,3
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Kalium	145	145
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Magnesium	9,0	9,1
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Natrium	103	143
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Fritt socker	7	7
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	7	7
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Salt	0	0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,047	0,047
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Folat	10	10
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Socker totalt	9	9
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Selen	0,0	0,0
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Zink	0,16	0,16
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Vitamin A	11	11
445	Gurka inlagd m. lag hemlagad (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
446	Lök stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Aska	2	2
446	Lök stekt m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin A	2	4
447	Löksås (beräknat)	Aska	2	2
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Vitamin B6	0,068	0,067
472	Ärtor morot stuvade (beräknat)	Vitamin A	288	290
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Aska	1	1
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Fosfor	29	29
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Kalcium	15,3	14,4
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Kalium	56	55
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Magnesium	8,3	8,1
473	Ärtpurésoppa gröna ärtor tillagad veg. (beräknat)	Selen	0,1	0,1
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Aska	1	1
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Magnesium	15,4	15,3
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Kalium	134	134
478	Gryta kikärtsgryta grönsaksgryta veg. (beräknat)	Kalcium	33,2	32,9
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Monosackarider	1	1
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Aska	1	1
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Kalcium	75,0	74,9
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Kalium	184	184
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Magnesium	14,6	14,6
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,081	0,081
479	Gratäng m. grönsaker rotfrukter veg. (beräknat)	Vitamin A	121	122
482	Grönsakssoppa tillagad klar konserv.	Jod		0,9
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Aska	1	1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Energi (kcal)	87	87
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Energi (kJ)	364	364
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Disackarider	0	0
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Monosackarider	2	2
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Kolesterol	7	7
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Fett	6,8	6,8
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Fibrer	1	1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Protein	3	3
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Kolhydrater	3	3
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Avfall (skal etc.)	6	6
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Vatten	85	85
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,3	3,3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,0	1,0
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Vitamin C	29	29
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	β-Karoten	200	200
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Magnesium	10,2	10,2
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Natrium	208	230
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Kalium	147	147
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Järn	0,3	0,3
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Kalcium	47,5	47,5
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Jod	13,0	15,8
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Fosfor	46	46
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Fritt socker	0	0
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Socker totalt	2	2
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Folat	17	17
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Vitamin B6	0,095	0,095
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Salt	1	1
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Vitamin E	1,4	1,4
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Retinol	27	27
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Vitamin A	43	43
529	Sallad grekisk m. salladsost oliver (beräknat)	Zink	0,27	0,27
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Aska	2	2
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,082	0,082
530	Grönsakssufflé (beräknat)	Vitamin A	85	87
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Aska	2	2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Energi (kcal)	88	88
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Energi (kJ)	370	368
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Disackarider	2	2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Kolesterol	23	23
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Fett	5,0	5,0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Fibrer	2	2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Protein	4	4
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Kolhydrater	6	6
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vatten	81	82
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,7	1,7
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin C	16	15

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	β-Karoten	258	256
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Magnesium	15,9	15,3
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Natrium	445	448
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Kalium	169	161
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Järn	0,4	0,4
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Kalcium	85,3	84,9
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Jod	38,0	37,7
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Fosfor	87	86
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Fritt socker	0	0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,5
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Socker totalt	3	3
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Folat	34	36
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,086	0,082
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Salt	1	1
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,6
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin D	0,5	0,5
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Retinol	35	35
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Vitamin A	57	60
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Zink	0,50	0,47
531	Gratäng grönsaksgratäng veg. (beräknat)	Selen	2,2	2,4
532	Grekisk sallad m. fetaost	Disackarider	0	0
532	Grekisk sallad m. fetaost	Socker totalt	2	2
532	Grekisk sallad m. fetaost	Selen	1,8	0,0
532	Grekisk sallad m. fetaost	Vitamin A	17	10
532	Grekisk sallad m. fetaost	Retinol	7	0
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	β-Karoten	0	5
538	Svampprotein färs bitar filé kylvara el. frysvara	Vitamin A	0	0
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Aska	3	3
610	Russin	Monosackarider	60	59
610	Russin	Socker totalt	62	60
635	Apelsinsallad (beräknat)	Kalcium	25,6	25,6
635	Apelsinsallad (beräknat)	Kalium	159	159
635	Apelsinsallad (beräknat)	Magnesium	13,4	13,4
696	Mannagrynsvälling hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,039	0,038
699	Välling berikad	Disackarider	5	4
699	Välling berikad	Monosackarider	0	0
699	Välling berikad	Socker totalt	5	4
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Niacin	28,8	5,1
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Riboflavin	2,1	0,1
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Tiamin	3,5	0,3
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	β-Karoten	6	0
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Järn	12,1	3,2
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Fosfor	297	297
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Folat	36	35
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Vitamin B6	0,351	0,280
710	Frukostflingor vete fullkorn typ Weetabix	Selen	4,5	3,3
747	Crêpefyllning m. spenat färskost fetaost skinka (beräknat)	Aska	3	3
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Aska	2	2
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Magnesium	16,2	16,2
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Kalium	142	142

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Kalcium	104,1	104,0
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Vitamin B6	0,029	0,029
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Vitamin A	72	74
748	Crêpes pannkaka tunn fylld (beräknat)	Selen	2,5	2,5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Aska	2	2
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	11	11
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	14	14
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Magnesium	11,6	11,6
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kalium	87	87
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Kalcium	12,7	12,5
752	Deg matpaj gräddad (beräknat)	Fosfor	59	61
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Aska	1	1
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	14	14
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	11	11
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Fosfor	71	73
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kalcium	15,3	15,3
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Kalium	96	96
754	Pirog u. fyllning gräddad (beräknat)	Magnesium	12,1	12,1
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Aska	1	1
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	10	10
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	12	12
755	Deg smulpaj gräddad (beräknat)	Fosfor	80	81
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Aska	2	2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
780	Bagel m. salami färskost sallad oliv	Vitamin D	0,1	0,0
782	Sandwich m. rökt kalkon färskost saltorkad tomat sallad	Retinol	7	0
782	Sandwich m. rökt kalkon färskost saltorkad tomat sallad	Vitamin D	0,1	0,0
838	Ris à la Malta m. gräddede fett 40% (beräknat)	Fosfor	76	76
838	Ris à la Malta m. gräddede fett 40% (beräknat)	Vitamin B6	0,038	0,038
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Aska	1	1
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Fosfor	91	91
839	Risgrynskaka risgrynspudding (beräknat)	Vitamin B6	0,037	0,036
840	Rismål fett 6%	Järn	0,1	0,0
841	Rismål lätt fett 1,5%	Järn	0,1	0,0
842	Paella (beräknat)	Aska	2	2
853	Stuvade makaroner (beräknat)	Aska	1	1
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Aska	1	1
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Kalcium	27,3	26,6
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Kalium	135	135
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Magnesium	16,7	16,5
902	Bönsoppa vita bönor m. tomat veg. (beräknat)	Vitamin A	13	16
903	Linssoppa veg. (beräknat)	Aska	1	1
903	Linssoppa veg. (beräknat)	Magnesium	14,3	14,1
903	Linssoppa veg. (beräknat)	Kalium	159	159
903	Linssoppa veg. (beräknat)	Kalcium	14,5	13,8
903	Linssoppa veg. (beräknat)	Vitamin A	59	60
903	Linssoppa veg. (beräknat)	Selen	2,2	2,1
904	Ärtsoppa veg. (beräknat)	Aska	1	1
904	Ärtsoppa veg. (beräknat)	Kalcium	19,4	19,0
904	Ärtsoppa veg. (beräknat)	Kalium	199	199
904	Ärtsoppa veg. (beräknat)	Magnesium	29,6	29,5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1008	Gris skinka lufttorkad italiensk	β-Karoten	2	0
1017	Nöt entrecôte stekt (beräknat)	Aska	1	1
1047	Rådjur kött ugnstek (beräknat)	Aska	1	1
1050	Älg stek ugnstek el. grillad (beräknat)	Aska	2	2
1102	Köttbullar frysvara	Vitamin K	2,0	9,3
1103	Pannbiff rå frysvara	Disackarider	1	1
1103	Pannbiff rå frysvara	Socket totalt	1	1
1106	Köttbullar blandfärs stekta hemlagade	Monosackarider	0	0
1106	Köttbullar blandfärs stekta hemlagade	Socket totalt	1	1
1108	Köttfärsås i gjutjärn hemlagad	Disackarider	0	0
1108	Köttfärsås i gjutjärn hemlagad	Monosackarider	2	3
1108	Köttfärsås i gjutjärn hemlagad	Socket totalt	2	3
1137	Gryta biff m. bambuskött tillagad på restaurang	Retinol	3	0
1137	Gryta biff m. bambuskött tillagad på restaurang	Vitamin D	0,1	0,0
1145	Köttfärsås frysvara el. konserv.	Monosackarider	2	3
1145	Köttfärsås frysvara el. konserv.	Socket totalt	3	3
1146	Kåldolmar stekta u. sås frysvara	Disackarider	0	0
1146	Kåldolmar stekta u. sås frysvara	Monosackarider	2	4
1146	Kåldolmar stekta u. sås frysvara	Socket totalt	2	4
1147	Kåldolmar stekta värmda m. sås frysvara	Monosackarider	1	4
1147	Kåldolmar stekta värmda m. sås frysvara	Disackarider	0	0
1147	Kåldolmar stekta värmda m. sås frysvara	Socket totalt	2	4
1148	Köttbullar stekta m. sås frysvara	Disackarider	1	1
1148	Köttbullar stekta m. sås frysvara	Socket totalt	1	1
1149	Pannbiff stekt frysvara	Disackarider	1	1
1149	Pannbiff stekt frysvara	Socket totalt	1	1
1257	Lake rå	Vitamin K		0,0
1261	Regnbågslox odlad rå	Vitamin K	2,4	2,7
1269	Lax kallrökt	Retinol	3	5
1269	Lax kallrökt	Vitamin A	3	5
1309	Regnbågslox panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	57	67
1310	Gädda kokt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Aska	3	3
1311	Gädda panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	33	43
1313	Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Aska	2	2
1313	Hälleflundra panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	42	52
1314	Kolja kokt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1315	Kolja panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	33	43
1316	Lax stekt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Retinol	1	3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin A	1	3
1344	Fiskbullar konserv. u. buljong	Vitamin D	0,1	0,3
1348	Fiskpudding m. ris hemlagad	Disackarider	1	3
1348	Fiskpudding m. ris hemlagad	Socket totalt	1	3
1349	Fiskgratäng u. potatismos hemlagad	Disackarider	0	2
1349	Fiskgratäng u. potatismos hemlagad	Socket totalt	0	2
1350	Böcklinglåda m. äggstanning (beräknat)	Aska	3	3
1350	Böcklinglåda m. äggstanning (beräknat)	Vitamin B6	0,123	0,122
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Aska	2	2
1351	Fiskbullar panerade stekta (beräknat)	Vitamin A	43	52
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Aska	1	1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Energi (kcal)	74	72
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Energi (kJ)	312	301
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Disackarider	0	0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Monosackarider	1	1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Kolesterol	28	27
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Fett	3,4	3,2
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Alkohol	0,3	0,2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Fibrer	0	0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Protein	9	9
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Kolhydrater	1	2
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vatten	84	84
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Avfall (skal etc.)	15	15
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,3	1,3
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,3
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,7	3,5
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin C	2	3
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Niacin	2,1	2,0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	β-Karoten	86	196
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Magnesium	19,2	18,8
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Natrium	234	221
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Kalium	153	160
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Järn	0,5	0,7
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Kalcium	18,4	20,7
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Jod	60,0	56,7
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Fosfor	119	115
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Fritt socker	0	0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Salt	1	1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Folat	10	10
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Socker totalt	1	1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin B6	0,124	0,121
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin B12	1,5	1,4
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,6
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin D	1,2	1,1
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Vitamin A	14	23
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Retinol	7	7
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Zink	0,46	0,46
1354	Fisksoppa bouillabaisse (beräknat)	Selen	13,4	12,7
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Aska	2	2
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Vitamin B6	0,195	0,195
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Selen	18,2	18,1
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Retinol	105	105
1356	Fiskpaté m. räkor (beräknat)	Vitamin A	122	122
1357	Fiskfärs kockt (beräknat)	Aska	3	3
1393	Hummer kockt	Kolesterol	129	146
1393	Hummer kockt	Energi (kJ)	358	355
1393	Hummer kockt	Energi (kcal)	86	85
1393	Hummer kockt	Aska	2	2
1393	Hummer kockt	Vatten	79	78
1393	Hummer kockt	Protein	17	19
1393	Hummer kockt	Fett	1,9	0,9

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1393	Hummer kokt	Summa mättade fettsyror	0	0
1393	Hummer kokt	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
1393	Hummer kokt	Summa fleromättade fettsyror	1	0
1393	Hummer kokt	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Stearinsyra C18:0	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
1393	Hummer kokt	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Oljesyra C18:1	0,2	0,0
1393	Hummer kokt	Vitamin K		0,0
1393	Hummer kokt	Tiamin	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Riboflavin	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Niacin	1,5	1,8
1393	Hummer kokt	Niacinekvivalenter	4,6	5,0
1393	Hummer kokt	Fosfor	183	185
1393	Hummer kokt	Kalcium	29,0	96,0
1393	Hummer kokt	Järn	0,6	0,3
1393	Hummer kokt	Kalium	220	230
1393	Hummer kokt	Natrium	270	486
1393	Hummer kokt	Magnesium	29,0	43,0
1393	Hummer kokt	DHA (C22:6)	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1393	Hummer kokt	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1393	Hummer kokt	EPA (C20:5)	0,3	0,0
1393	Hummer kokt	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1393	Hummer kokt	Vitamin B12	0,5	1,4
1393	Hummer kokt	Vitamin B6	0,210	0,119
1393	Hummer kokt	Folat	17	11
1393	Hummer kokt	Salt	1	1
1393	Hummer kokt	Selen	104,0	73,1
1393	Hummer kokt	Zink	4,60	4,05
1393	Hummer kokt	Vitamin A	0	1
1393	Hummer kokt	Retinol	0	1
1393	Hummer kokt	Vitamin D	0,0	1,0
1397	Krabba kokt	Kolesterol	100	169
1397	Krabba kokt	Energi (kJ)	364	521
1397	Krabba kokt	Energi (kcal)	87	125
1397	Krabba kokt	Aska	2	2
1397	Krabba kokt	Vatten	79	72
1397	Krabba kokt	Kolhydrater	0	2
1397	Krabba kokt	Protein	17	20
1397	Krabba kokt	Fett	1,9	4,1
1397	Krabba kokt	Summa mättade fettsyror	0	1
1397	Krabba kokt	Summa enkelomättade fettsyror	0	1
1397	Krabba kokt	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1397	Krabba kokt	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,3
1397	Krabba kokt	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
1397	Krabba kokt	Myristinsyra C14:0	0,0	0,1
1397	Krabba kokt	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1397	Krabba kokt	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,2
1397	Krabba kokt	Oljesyra C18:1	0,2	0,6
1397	Krabba kokt	Tiamin	0,2	0,0
1397	Krabba kokt	Riboflavin	0,1	0,9
1397	Krabba kokt	Niacin	2,8	0,8
1397	Krabba kokt	Niacinekvivalenter	6,0	4,0
1397	Krabba kokt	Fosfor	173	318
1397	Krabba kokt	Jod	95,0	218,0
1397	Krabba kokt	Kalcium	43,0	226,0
1397	Krabba kokt	Järn	0,8	1,5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1397	Krabba kokt	Kalium	110	204
1397	Krabba kokt	Natrium	210	336
1397	Krabba kokt	Magnesium	34,0	41,5
1397	Krabba kokt	DHA (C22:6)	0,1	0,3
1397	Krabba kokt	Linolensyra C18:3	0,1	0,0
1397	Krabba kokt	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,1
1397	Krabba kokt	EPA (C20:5)	0,3	0,4
1397	Krabba kokt	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1397	Krabba kokt	Vitamin B12	10,0	12,9
1397	Krabba kokt	Vitamin B6	0,300	0,160
1397	Krabba kokt	Folat	20	13
1397	Krabba kokt	Salt	1	1
1397	Krabba kokt	Selen	50,0	156,0
1397	Krabba kokt	Zink	5,50	6,57
1397	Krabba kokt	Vitamin A	9	3
1397	Krabba kokt	Retinol	9	3
1397	Krabba kokt	Vitamin D	0,1	0,0
1397	Krabba kokt	Vitamin E	1,2	4,7
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Aska	3	3
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Monosackarider	0	0
1480	Paté älgfärs kycklinglever (beräknat)	Vitamin B6	0,281	0,281
1486	Korv kycklingkorv halal	Vitamin K		0,0
1488	Korv falukorv kött 58%	Vitamin K	0,0	7,0
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,2
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Kalium	158	226
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Folat	4	3
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,142
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,9	1,2
1535	Korv varmkorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)	Kalium	88	126
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,9	1,2
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,143
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)	Folat	4	3
1536	Korv wienerkorv stekt (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Aska	2	2
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin C	17	12
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,6	0,6
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin K	4,9	8,0
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Kalium	179	195
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,108	0,106
1537	Korv falukorv ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,4
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)	Kalium	76	88
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)	Vitamin B12	0,6	1,2
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,087	0,111
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)	Folat	3	3
1540	Korv wienerkorv kokt (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Aska	2	2
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Kalcium	21,4	21,0
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Kalium	133	139
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Magnesium	10,9	10,7
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,089
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Folat	15	14
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin A	106	108
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Retinol	4	1
1548	Gryta korvgryta m. chorizo rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Aska	1	1
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Energi (kcal)	187	187
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Energi (kJ)	783	784
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Disackarider	2	2
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Monosackarider	2	2
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Fett	11,3	11,3
1598	Sött vetebröd	Disackarider	7	8
1598	Sött vetebröd	Socket totalt	17	18
1599	Sött vetebröd slätt	Disackarider	4	6
1599	Sött vetebröd slätt	Socket totalt	15	16
1600	Sött vetebröd sötat m. fruktsocker	Disackarider	2	3
1600	Sött vetebröd sötat m. fruktsocker	Socket totalt	2	3
1601	Vetebröd osötat	Disackarider	2	4
1601	Vetebröd osötat	Socket totalt	2	4
1604	Skorpor fullkorn osötade	β-Karoten	2	0
1641	Deg smördeg frysvara	Socket totalt	0	0
1642	Deg filodeg kylvara el. frysvara	β-Karoten	1	0
1645	Gräddtårta	Disackarider	12	13
1645	Gräddtårta	Socket totalt	12	14
1647	Bärtårta m. grädde vaniljkräm sylt gele	Selen	0,4	0,0
1650	Napoleonbakelse m. grädde vaniljkräm hallonsylt glasyr	Vitamin D	0,1	0,0
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Aska	1	1
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Monosackarider	0	0
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
1682	Mjuk kaka pepparkaka (beräknat)	Fosfor	144	145
1683	Mjuk kaka nötkaka (beräknat)	Aska	2	2
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Aska	1	1
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Magnesium	8,1	8,0
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Kalcium	72,4	72,1
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Kalium	68	68
1684	Mjuk kaka sockerkaka fin mager (beräknat)	Fosfor	137	137
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Aska	1	1
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Fosfor	203	204
1685	Mjuk kaka sockerkaka saftig (beräknat)	Vitamin B6	0,039	0,039
1686	Kex digestive fullkorn 23%	Kolesterol	2	0
1686	Kex digestive fullkorn 23%	Vitamin D	0,1	0,0
1686	Kex digestive fullkorn 23%	Retinol	7	0
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Monosackarider	11	11
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Aska	3	3
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8	8
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Fosfor	131	132
1687	Mjuk kaka fruktkaka (beräknat)	Socket totalt	27	27
1694	Glass glasstrut våffla m. vaniljglass daimbitar chokladöverdrag	Vitamin D	0,1	0,0
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Aska	3	3
1758	Mjuk kaka m. katrinplommon (beräknat)	Vitamin B6	0,039	0,039
1759	Kalvdans m. mjölkpulver ägg (beräknat)	Aska	2	2
1759	Kalvdans m. mjölkpulver ägg (beräknat)	Vitamin B6	0,062	0,060
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Aska	1	1
1760	Ostkaka m. cottage cheese (beräknat)	Vitamin B6	0,027	0,027
1791	Äpple ugnstek m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Aska	1	1
1791	Äpple ugnstek m. olja el. flytande margarin socker mandelmassa valnötter (beräknat)	Vitamin A	20	37
1792	Banan friterad m. glass tillagad på restaurang	Vitamin D	0,1	0,0
1792	Banan friterad m. glass tillagad på restaurang	Retinol	6	0
1847	Chokladdryck drickf.	Socket totalt	9	10
1849	Mjölchoklad fylld m. mandelkrokant	β-Karoten	5	0
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Vatten	2	3
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Kolesterol	16	16
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Monosackarider	0	0
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Disackarider	46	45
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Energi (kJ)	2079	2182
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Energi (kcal)	497	521
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Aska	1	1
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Fett	22,3	28,6
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Kolhydrater	67	59
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Protein	5	6
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Fibrer	2	3
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Summa enkelomättade fettsyror	6	8
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Summa mättade fettsyror	14	18
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Myristinsyra C14:0	1,1	1,2
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Laurinsyra C12:0	2,4	2,7
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Stearinsyra C18:0	5,3	5,5
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Palmitinsyra C16:0	4,7	7,2
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Aramidinsyra C20:0	0,2	0,2
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Oljesyra C18:1	6,0	7,6
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Vitamin K	8,4	8,4
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Tiamin	0,1	0,1
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Riboflavin	0,3	0,2
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Niacin	0,5	0,8
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Niacinekvivalenter	1,4	2,2
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Natrium	81	90
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Jod	31,0	22,0
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Fosfor	151	151
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Järn	1,8	2,4
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Kalcium	117,8	167,0
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Magnesium	40,9	41,0
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Kalium	259	340
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Linolsyra C18:2	0,7	1,2
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Folat	16	11
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Vitamin B6	0,046	0,050
1851	Kex m. mjölchokladöverdrag	Socket totalt	46	45

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1851	Kex m. mjölkchokladöverdrag	Selen	1,6	4,0
1851	Kex m. mjölkchokladöverdrag	Zink	0,92	0,80
1851	Kex m. mjölkchokladöverdrag	Vitamin E	0,5	0,8
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Aska	1	1
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Energi (kcal)	481	494
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Energi (kJ)	2012	2069
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Disackarider	39	41
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Monosackarider	8	5
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Kolesterol	10	10
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Vatten	4	4
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Fibrer	2	3
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Protein	5	5
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Kolhydrater	66	64
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Fett	21,2	23,6
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,2
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Laurinsyra C12:0	1,0	0,2
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Myristinsyra C14:0	0,7	0,4
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Summa mättade fettsyror	12	14
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Summa enkelomättade fettsyror	7	8
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Oljesyra C18:1	6,8	7,5
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,2
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Palmitinsyra C16:0	6,0	8,6
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Stearinsyra C18:0	4,0	4,0
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Niacinekvivalenter	1,2	1,4
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Niacin	0,3	0,2
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Riboflavin	0,3	0,2
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Tiamin	0,0	0,0
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Kalium	196	242
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Magnesium	27,7	30,0
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Kalcium	65,3	100,0
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Järn	1,1	1,6
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Fosfor	119	118
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Jod	7,0	16,0
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Natrium	139	191
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Linolsyra C18:2	0,9	1,3
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Salt	0	1
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Socket totalt	47	45
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin B6	0,056	0,000
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin B12	0,3	0,5
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Folat	15	4
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	β-Karoten	9	12
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin E	1,5	1,3
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Retinol	26	33
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin A	26	35
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Zink	0,66	0,60
1852	Kex m. kola mjölkchokladöverdrag	Selen	1,5	1,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Vatten	6	5
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Kolesterol	8	4
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Monosackarider	7	5
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Disackarider	35	41
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Energi (kJ)	2052	2120
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Energi (kcal)	490	507

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Fett	25,1	28,2
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Kolhydrater	54	54
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Protein	11	8
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Fibrer	3	3
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Summa enkelomättade fettsyror	10	16
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Summa mättade fettsyror	10	9
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Summa fleromättade fettsyror	4	2
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Myristinsyra C14:0	0,3	0,2
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Laurinsyra C12:0	0,1	0,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,1
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Stearinsyra C18:0	3,6	3,3
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Palmitinsyra C16:0	5,6	4,6
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Arakidinsyra C20:0	0,3	0,2
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Oljesyra C18:1	9,8	15,2
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Vitamin K	5,9	5,9
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Tiamin	0,1	0,1
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Riboflavin	0,2	0,2
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Niacin	4,0	2,1
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Niacinekvivalenter	5,8	3,9
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Natrium	182	187
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Fosfor	190	210
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Järn	2,0	1,9
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Kalcium	92,9	101,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Magnesium	67,2	80,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Kalium	303	388
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Fritt socker	37	40
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Linolsyra C18:2	3,5	2,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Linolensyra C18:3	0,0	0,1
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Tillsatt socker	37	40
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Folat	32	11
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Vitamin B6	0,173	0,040
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Socker totalt	42	46

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Selen	10,4	6,0
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Zink	1,35	1,40
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Vitamin A	20	11
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Retinol	19	10
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Vitamin D	0,1	1,5
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	Vitamin E	3,0	4,3
1853	Mjuk nougat m. kolasås jordnötter mjölkchokladöverdrag	β-Karoten	7	6
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Aska	1	1
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Energi (kcal)	445	442
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Energi (kJ)	1862	1851
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Disackarider	42	55
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Monosackarider	7	8
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Kolesterol	1	10
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Vatten	7	7
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Fibrer	2	2
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Protein	4	4
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Kolhydrater	69	71
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Fett	16,2	15,3
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,1
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Laurinsyra C12:0	0,1	0,0
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Summa mättade fettsyror	9	7
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Oljesyra C18:1	6,0	6,3
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,0
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Palmitinsyra C16:0	0,0	3,6
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Stearinsyra C18:0	3,8	3,0
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Niacinekvivalenter	0,9	1,4
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Niacin	0,3	0,4
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Riboflavin	0,2	0,2
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Tiamin	0,0	0,2
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin K	8,7	8,7
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Kalium	222	269

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Magnesium	29,2	35,0
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Kalcium	83,9	118,0
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Järn	1,3	1,7
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Fosfor	125	125
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Natrium	103	174
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Fritt socker	40	55
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Linolsyra C18:2	0,7	0,8
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Salt	0	0
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Socker totalt	49	63
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin B6	0,049	0,030
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Folat	15	5
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Tillsatt socker	40	55
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	β-Karoten	9	13
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin E	1,4	2,0
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Retinol	29	33
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Vitamin A	30	34
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Zink	0,61	0,64
1854	Mjuk chokladmaräng m. kola mjölkchokladöverdrag	Selen	3,4	1,0
1958	Kaffe espresso bryggt drickf.	Vitamin K		0,1
1997	Korintsås (beräknat)	Magnesium	6,6	6,3
1997	Korintsås (beräknat)	Kalcium	8,6	7,6
1997	Korintsås (beräknat)	Kalium	57	56
1997	Korintsås (beräknat)	Socker totalt	7	7
1997	Korintsås (beräknat)	Vitamin A	8	12
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Aska	1	1
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Kalium	215	215
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Kalcium	24,3	24,1
2000	Tomatsås kryddstark (beräknat)	Magnesium	13,9	13,9
2001	Dillsås (beräknat)	Aska	2	2
2001	Dillsås (beräknat)	Magnesium	8,5	8,2
2001	Dillsås (beräknat)	Kalcium	43,1	41,9
2001	Dillsås (beräknat)	Kalium	81	80
2001	Dillsås (beräknat)	Selen	0,8	0,7
2001	Dillsås (beräknat)	Vitamin A	71	76
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Aska	1	1
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Kalium	67	67
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Kalcium	34,6	33,5
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Magnesium	7,5	7,2
2002	Äggsås m. persilja (beräknat)	Vitamin A	95	100
2003	Pesto hemlagad (beräknat)	Aska	4	4
2007	Sweet chilisås	Selen	0,2	0,0
2047	Mjukost smältost fett 13% typ grevé	Disackarider	1	1
2047	Mjukost smältost fett 13% typ grevé	Monosackarider	0	0
2047	Mjukost smältost fett 13% typ grevé	Socker totalt	1	1
2051	Vit choklad	Vitamin K	8,0	9,7
2054	Bakchoklad mörk	β-Karoten	2	0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2055	Mjölchoklad	Vitamin K	7,6	9,3
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Kalium	83	118
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,143
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Vitamin B12	0,9	1,2
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Folat	4	3
2097	Korv prinskorv stekt kött 61% (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Energi (kcal)	143	143
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Energi (kJ)	598	598
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Disackarider	1	1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Monosackarider	2	2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Kolesterol	40	40
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Aska	2	2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Fibrer	1	1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Protein	8	8
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vatten	75	75
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Kolhydrater	3	3
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Fett	11,2	11,2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,7
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,0	4,0
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,4	2,4
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,7	0,7
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,9	0,9
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,1	4,1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin C	31	31
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Niacin	2,6	2,6
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Tiamin	0,4	0,4
2098	Skinkröra kall (beräknat)	β-Karoten	156	156
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Kalium	225	225
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Kalcium	37,0	37,0
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Jod	16,5	16,9
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Järn	0,4	0,4
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Fosfor	151	151
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Natrium	649	652
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Magnesium	14,4	14,4
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Fritt socker	0	0
2098	Skinkröra kall (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,7
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Folat	24	24
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Socker totalt	3	3
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin B6	0,191	0,191
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Salt	2	2
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Retinol	62	62
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Vitamin A	76	76
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Zink	0,82	0,82
2098	Skinkröra kall (beräknat)	Selen	4,4	4,4
2099	Hamburgare blandfärs stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,190	0,190

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Energi (kcal)	126	97
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Energi (kJ)	529	408
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Disackarider	1	1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Monosackarider	3	3
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Kolesterol	23	16
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Aska	3	3
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fibrer	1	1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Protein	8	6
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vatten	75	80
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Kolhydrater	5	5
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fett	8,1	5,9
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	3
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	2
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,3	2,4
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,7	1,2
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,0	0,7
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,8	2,8
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin C	5	5
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Niacin	2,2	1,7
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	β-Karoten	225	228
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Kalium	231	206
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Calcium	18,6	18,1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Jod	26,4	40,9
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Järn	1,0	0,9
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fosfor	94	71
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Natrium	735	762
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Magnesium	20,2	17,4
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Fritt socker	1	2
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Tillsatt socker	0	1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,7
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Folat	11	12
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Socker totalt	3	4
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,2
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,139	0,113
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Salt	2	2
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,5
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,1
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Retinol	7	5
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Vitamin A	27	27
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Zink	1,66	1,19
2100	Köttfärssås blandfärs (beräknat)	Selen	2,3	1,7
2101	Nöt färs stekt m. salt fett 10% (beräknat)	Vitamin B6	0,164	0,164
2103	Nöt el. gris kött stekt (beräknat)	Aska	2	2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	163	163
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	682	681

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0	0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Kolesterol	134	133
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Fibrer	0	0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Protein	13	13
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Vatten	71	71
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	34	34
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	2	2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Fett	11,7	11,7
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,9	5,9
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,1	3,1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Vitamin C	5	5
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Niacin	0,8	0,8
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,4	0,4
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	β-Karoten	233	235
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Kalium	126	126
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Kalcium	45,3	45,2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Jod	24,2	24,1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Järn	0,4	0,4
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Fosfor	128	128
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Natrium	638	638
2197	Äggröra (beräknat)	Aska	2	2
2197	Äggröra (beräknat)	Vitamin B6	0,089	0,089
2197	Äggröra (beräknat)	Vitamin A	230	239
2205	Ägg kokt (beräknat)	Aska	1	1
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Aska	2	2
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	24	24
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6	6
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9	9
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Fosfor	231	232
2219	Toscaglasyr (beräknat)	Vitamin B6	0,074	0,074
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Energi (kcal)	237	254
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Energi (kJ)	993	1062
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Disackarider	0	0
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Monosackarider	1	1
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Aska	2	2
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Fibrer	1	1
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Protein	6	6
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Vatten	59	54
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Kolhydrater	15	19
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,4	3,4
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Jod	2,4	3,5
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Natrium	381	426
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Socket totalt	1	1
2507	Kebaballrik m. pommes frites (beräknat)	Salt	1	1
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Aska	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Disackarider	1	2
2508	Korv m. mos ketchup senap bostongurka (beräknat)	Socket totalt	3	3
2509	Korv m. bröd ketchup senap (beräknat)	Aska	2	2
2510	Hamburgare dubbel m. bröd ost inlagd gurka tillagad på restaurang (beräknat)	Aska	2	2
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Energi (kcal)	249	249
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Energi (kJ)	1042	1042
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Disackarider	2	2
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Monosackarider	2	2
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Kolesterol	32	32
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Aska	1	1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Fibrer	1	1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Protein	12	12
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vatten	54	54
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Kolhydrater	17	17
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Fett	14,4	14,4
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,0	7,0
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,1	2,1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,1	1,1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,5	4,5
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin C	1	1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Niacin	2,3	2,3
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	β-Karoten	40	40
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Kalium	171	171
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Kalcium	23,4	23,4
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Jod	22,7	23,4
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Järn	1,2	1,2
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Fosfor	111	111
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Natrium	358	363
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Magnesium	19,8	19,8
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Fritt socker	3	3
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Folat	19	19
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Socker totalt	4	4
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,6
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin B6	0,097	0,098
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Salt	1	1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,0
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Retinol	8	8
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Vitamin A	12	12
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Zink	2,56	2,56
2511	Hamburgare 90 g m. bröd tillbehör tillagad på restaurang (beräknat)	Selen	3,2	3,2
2512	Hamburgare m. bröd ost tillagad på restaurang (beräknat)	Aska	2	2
3136	Bulgur kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
3499	Barnmat klämmis m. yoghurt banan jordgubb konserv.	Vitamin A	3	8
3499	Barnmat klämmis m. yoghurt banan jordgubb konserv.	Retinol	0	4
3621	Älg fårs stekt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
3621	Älg fårs stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,201	0,202
3765	Sötpotatis rå	Energi (kcal)	82	71
3765	Sötpotatis rå	Disackarider	3	4
3765	Sötpotatis rå	Energi (kJ)	344	295

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
3765	Sötpotatis rå	Monosackarider	2	2
3765	Sötpotatis rå	Aska	1	1
3765	Sötpotatis rå	Protein	1	2
3765	Sötpotatis rå	Vatten	80	80
3765	Sötpotatis rå	Kolhydrater	17	13
3765	Sötpotatis rå	Fett	0,3	0,4
3765	Sötpotatis rå	Fibrer	3	4
3765	Sötpotatis rå	Summa fleromättade fettsyror	0	0
3765	Sötpotatis rå	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
3765	Sötpotatis rå	Summa mättade fettsyror	0	0
3765	Sötpotatis rå	Palmitinsyra C16:0	0,1	0,0
3765	Sötpotatis rå	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
3765	Sötpotatis rå	Niacinekvivalenter	0,8	0,7
3765	Sötpotatis rå	Niacin	0,6	0,4
3765	Sötpotatis rå	Vitamin C	2	15
3765	Sötpotatis rå	Tiamin	0,1	0,0
3765	Sötpotatis rå	Vitamin K		0,2
3765	Sötpotatis rå	Kalium	408	486
3765	Sötpotatis rå	Kalcium	45,0	22,0
3765	Sötpotatis rå	Järn	0,9	0,4
3765	Sötpotatis rå	Fosfor	47	37
3765	Sötpotatis rå	Natrium	33	0
3765	Sötpotatis rå	Magnesium	15,0	19,1
3765	Sötpotatis rå	Linolsyra C18:2	0,1	0,0
3765	Sötpotatis rå	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
4736	Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)	Aska	1	1
4736	Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)	Vitamin B6	0,171	0,172
4736	Pastasås m. tonfisk curry (beräknat)	Vitamin A	49	49
5007	Kantarell gul rå (beräknat)	Aska	1	1
5007	Kantarell gul rå (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,2
5007	Kantarell gul rå (beräknat)	Tiamin	0,0	0,1
5007	Kantarell gul rå (beräknat)	Folat	4	6
5007	Kantarell gul rå (beräknat)	Vitamin B6	0,015	0,025
5155	Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat)	Aska	1	1
5155	Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
5155	Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat)	Magnesium	16,4	16,4
5155	Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat)	Kalcium	102,6	102,5
5155	Lasagne m. svarta bönor veg. (beräknat)	Kalium	169	169
5188	Barngröt ätf. flerkorn m. frukt berikad (beräknat)	Magnesium	20,0	19,7
5188	Barngröt ätf. flerkorn m. frukt berikad (beräknat)	Kalcium	156,1	155,0
5188	Barngröt ätf. flerkorn m. frukt berikad (beräknat)	Kalium	200	199
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Kalium	55	51
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Folat	3	3
5935	Korngryn kokt u. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,046	0,042
6172	Tångkaviar påläggskaviar	Vitamin D	0,1	0,2
6173	Lax vildfångad Sverige rå	Vitamin K	0,2	1,2
6173	Lax vildfångad Sverige rå	Vitamin A	5	9
6173	Lax vildfångad Sverige rå	Retinol	5	9
6174	Lax odlad Norge fjordlax rå frysvara	Retinol	4	8
6174	Lax odlad Norge fjordlax rå frysvara	Vitamin A	4	8
6225	Lax odlad Norge fjordlax rå förpackad	Vitamin A	4	7
6225	Lax odlad Norge fjordlax rå förpackad	Retinol	4	7
6234	Välling för barn pulver havre osötad berikad	Vitamin K	8,0	8,7
6234	Välling för barn pulver havre osötad berikad	Vitamin A	352	352
6235	Välling för barn pulver majs osötad berikad	Vitamin K	9,1	10,2
6263	Barngröt ätf. naturell fullkorn osötad berikad (beräknat)	Kalium	185	185

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6263	Barngröt ätf. naturell fullkorn osötad berikad (beräknat)	Kalcium	125,4	124,3
6263	Barngröt ätf. naturell fullkorn osötad berikad (beräknat)	Magnesium	21,8	21,6
6265	Sojaprotein bitar frysvara typ Oumph®	Vitamin K	0,0	0,5
6265	Sojaprotein bitar frysvara typ Oumph®	Vitamin E	0,0	0,0
6266	Havreprotein pulled havre strimlor kylvara el. frysvara	β-Karoten	0	2
6266	Havreprotein pulled havre strimlor kylvara el. frysvara	Vitamin A	0	0
6298	Svampprotein bullar stekta (beräknat)	Vitamin D	0,0	0,2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Aska	2	2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Disackarider	2	2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Energi (kJ)	1119	962
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Energi (kcal)	267	229
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Fiber	5	4
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Kolhydrater	19	16
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Vatten	46	54
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Protein	13	11
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	1
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	5
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	7	6
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	0,9
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,0
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,6	4,8
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	β-Karoten	8	7
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Niacin	1,6	1,3
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Magnesium	35,8	30,8
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Fett	14,6	12,5
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Fosfor	202	173
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Järn	0,9	0,8
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Kalcium	190,4	163,7
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Kalium	134	116
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Tillsatt socker	2	2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Fritt socker	2	2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,4
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	6,1	5,3
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Salt	1	1
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,124	0,107
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,7	3,2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Folat	79	68
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Socker totalt	2	2
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Natrium	493	424
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Zink	4,38	3,76
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin A	1	5
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Retinol	0	4
6299	Svampprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin E	6,3	5,5
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Energi (kcal)	230	196
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Energi (kJ)	966	823
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Disackarider	2	2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Aska	2	2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Protein	13	11
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vatten	49	57

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kolhydrater	20	17
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fibrer	5	5
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	2,2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,6
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Niacin	1,7	1,4
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,3
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin K	1,5	1,2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	8	7
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kalium	142	121
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kalcium	201,7	172,0
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Järn	0,9	0,8
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	214	182
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fett	9,5	8,1
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Magnesium	38,0	32,4
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fritt socker	2	2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Tillsatt socker	2	2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,2	4,4
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Socker totalt	3	2
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Folat	84	72
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,9	3,3
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,132	0,112
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Salt	1	1
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin E	5,1	4,3
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Retinol	0	4
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	1	5
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Zink	4,64	3,96
6300	Svampprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Natrium	522	445
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Aska	3	3
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Disackarider	1	1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Energi (kJ)	1198	1037
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Energi (kcal)	287	248
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Fibrer	6	5
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Kolhydrater	18	15
6348	Skinkfrestelse m. grädde (beräknat)	Vitamin A	103	103
6349	Lök stekt m. flytande matfett (beräknat)	Aska	1	1
6349	Lök stekt m. flytande matfett (beräknat)	Vitamin A	2	4
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Energi (kcal)	83	83
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Energi (kJ)	347	347
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Disackarider	3	3
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Monosackarider	2	2
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Kolesterol	11	11
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Aska	1	1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Protein	2	2
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Vatten	84	84
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Avfall (skal etc.)	3	3
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Kolhydrater	6	6
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Fett	5,4	5,4
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Fibrer	1	1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,3	0,3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,0	2,0
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,2
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Vitamin C	3	3
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	β-Karoten	4857	4855
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Kalium	185	185
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Kalcium	67,1	67,1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Järn	0,2	0,2
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Jod	13,7	16,4
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Fosfor	56	56
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Magnesium	9,8	9,8
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Socker totalt	5	5
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Folat	18	18
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	0,9
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Vitamin B6	0,094	0,094
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Salt	0	0
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,7
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Retinol	37	37
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Vitamin A	518	518
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Zink	0,58	0,58
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Selen	0,1	0,1
6352	Tzatziki m. morot (beräknat)	Natrium	90	112
6353	Mango currysås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	3	3
6355	Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)	Aska	3	3
6355	Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)	Kalium	132	132
6355	Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)	Kalcium	43,0	42,8
6355	Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)	Fosfor	163	163
6355	Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)	Magnesium	25,0	25,0
6355	Kycklingpanna m. citron örter crème fraiche (beräknat)	Selen	9,3	9,2
6356	Cowboysoppa m. potatis köttfärs (beräknat)	Aska	1	1
6356	Cowboysoppa m. potatis köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,128	0,127
6356	Cowboysoppa m. potatis köttfärs (beräknat)	Vitamin A	39	39
6357	Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)	Aska	1	1
6357	Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)	Kalium	140	139
6357	Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)	Kalcium	22,6	21,8
6357	Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)	Magnesium	12,1	11,9
6357	Fransk bondsoppa m. fläsk rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,079
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Aska	2	2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Monosackarider	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Kalium	506	506
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Tillsatt socker	1	1
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Fritt socker	1	1
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Salt	2	2
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin B6	0,198	0,198
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Niacinekvalenter	5,9	5,9
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin B12	0,9	0,9
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Folat	19	19
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Socker totalt	3	3
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Fullkorn totalt	2	2
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Natrium	719	774
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Selen	22,2	22,2
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Zink	0,79	0,79
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin A	121	120
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Retinol	102	102
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin E	2,7	2,7
6382	Fisk m. saltorkad tomat persilja vitlök (beräknat)	Vitamin D	1,9	1,9
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Monosackarider	4	4
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Aska	1	1
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10	10
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Fosfor	175	175
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Socker totalt	7	7
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Vitamin A	135	136
6383	Gratäng djungelgratäng m. kyckling banan mango chutney crème fraiche (beräknat)	Selen	7,3	7,3
6384	Mango chutney (beräknat)	Aska	1	1
6384	Mango chutney (beräknat)	Monosackarider	8	7
6384	Mango chutney (beräknat)	Socker totalt	24	24
6386	Gryta fiskgryta brasiliansk fiskgryta m. kokosmjölk krossad tomat paprika (beräknat)	Aska	1	1
6387	Gryta mormors kycklinggryta m. svamp (beräknat)	Aska	2	2
6387	Gryta mormors kycklinggryta m. svamp (beräknat)	Kalium	215	215
6387	Gryta mormors kycklinggryta m. svamp (beräknat)	Kalcium	31,8	31,5
6387	Gryta mormors kycklinggryta m. svamp (beräknat)	Magnesium	22,4	22,3
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Aska	1	1
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Monosackarider	1	1
6408	Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat)	Kalium	169	169
6408	Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat)	Kalcium	39,7	39,4
6408	Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat)	Magnesium	20,1	20,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6408	Gryta böngryta provencale m. potatis rotselleri vitt vin crème fraiche veg. (beräknat)	Selen	1,9	1,9
6409	Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)	Aska	3	3
6409	Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,098	0,097
6409	Gryta halloumigryta m. linser veg. (beräknat)	Vitamin A	186	186
6410	Halloumi stroganoff veg. (beräknat)	Aska	5	5
6410	Halloumi stroganoff veg. (beräknat)	Vitamin A	171	174
6411	Gryta halloumigryta m. aubergine veg. (beräknat)	Aska	2	2
6411	Gryta halloumigryta m. aubergine veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,090	0,091
6411	Gryta halloumigryta m. aubergine veg. (beräknat)	Vitamin A	79	79
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Aska	3	3
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	β-Karoten	226	227
6412	Gryta svampprotein m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin A	20	20
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Aska	1	1
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	β-Karoten	2138	2139
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Magnesium	10,6	10,3
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalcium	36,7	35,9
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Kalium	87	86
6413	Gryta kalops m. svampprotein veg. (beräknat)	Vitamin A	213	215
6414	Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)	Monosackarider	2	2
6414	Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)	Aska	1	1
6437	Lasagne m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,047	0,047
6437	Lasagne m. grönsaker veg. (beräknat)	Vitamin A	130	132
6438	Grönsaksbas grönsakspasta (beräknat)	Aska	2	2
6439	Tomatsås m. grädde (beräknat)	Aska	1	1
6439	Tomatsås m. grädde (beräknat)	Kalium	180	180
6439	Tomatsås m. grädde (beräknat)	Kalcium	36,0	35,8
6439	Tomatsås m. grädde (beräknat)	Magnesium	11,7	11,6
6439	Tomatsås m. grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,079
6440	Morotssås (beräknat)	Aska	1	1
6440	Morotssås (beräknat)	Vitamin B6	0,095	0,096
6441	Ajvar- och spenatsås (beräknat)	Aska	1	1
6441	Ajvar- och spenatsås (beräknat)	Kalium	171	171
6441	Ajvar- och spenatsås (beräknat)	Kalcium	147,6	147,3
6441	Ajvar- och spenatsås (beräknat)	Fosfor	137	137
6441	Ajvar- och spenatsås (beräknat)	Magnesium	17,5	17,4
6442	Paprika grillad (beräknat)	Aska	1	1
6442	Paprika grillad (beräknat)	Monosackarider	5	7
6442	Paprika grillad (beräknat)	Disackarider	0	0
6442	Paprika grillad (beräknat)	Energi (kJ)	96	133
6442	Paprika grillad (beräknat)	Energi (kcal)	23	32
6442	Paprika grillad (beräknat)	Fibrer	1	2
6442	Paprika grillad (beräknat)	Vatten	93	91
6442	Paprika grillad (beräknat)	Protein	1	1
6442	Paprika grillad (beräknat)	Kolhydrater	4	6
6442	Paprika grillad (beräknat)	β-Karoten	275	382
6442	Paprika grillad (beräknat)	Vitamin K	5,8	8,0
6442	Paprika grillad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6442	Paprika grillad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
6442	Paprika grillad (beräknat)	Vitamin C	154	139
6442	Paprika grillad (beräknat)	Niacin	0,8	1,1
6442	Paprika grillad (beräknat)	Magnesium	7,8	10,8
6442	Paprika grillad (beräknat)	Fosfor	16	22
6442	Paprika grillad (beräknat)	Fett	0,2	0,3
6442	Paprika grillad (beräknat)	Järn	0,3	0,4
6442	Paprika grillad (beräknat)	Kalcium	7,6	10,5
6442	Paprika grillad (beräknat)	Kalium	120	166
6442	Paprika grillad (beräknat)	Vitamin B6	0,230	0,287

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6442	Paprika grillad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,9	1,2
6442	Paprika grillad (beräknat)	Folat	49	44
6442	Paprika grillad (beräknat)	Socket totalt	5	7
6442	Paprika grillad (beräknat)	Zink	0,15	0,20
6442	Paprika grillad (beräknat)	Vitamin A	28	39
6442	Paprika grillad (beräknat)	Vitamin E	2,3	3,2
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Aska	1	1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin K		6,1
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Fosfor	84	84
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,069	0,069
6446	Lasagne m. cottage cheese veg. (beräknat)	Vitamin A	54	54
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Aska	2	2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kolesterol	70	70
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Monosackarider	4	4
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Disackarider	2	2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Energi (kJ)	1051	1032
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Energi (kcal)	251	247
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fibrer	1	2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Avfall (skal etc.)	8	8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vatten	59	59
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Protein	8	8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kolhydrater	11	10
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10	10
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,5	0,5
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,0	1,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,3	5,2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,1	1,1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,0	6,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	β-Karoten	1577	1574
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin C	1	3
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Magnesium	25,5	26,8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fosfor	139	136
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Fett	19,4	19,4
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Jod	31,3	37,9
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Järn	0,9	0,7
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kalcium	89,0	81,4
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Kalium	276	301
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,8	1,8
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Salt	1	1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,063
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,3	2,3
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Folat	14	14
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Socket totalt	5	6

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Natrium	341	382
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Selen	4,1	4,1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Zink	0,70	0,74
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin A	298	297
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Retinol	166	166
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,1
6447	Paj m. fetaost sötpotatis veg. (beräknat)	Vitamin D	1,0	1,0
6448	Grynblandning havre råg vete korn kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
6506	Grönsaksbiff jordnötsbiff tillagad veg. (beräknat)	Socker totalt	2	2
6574	Mjölblandning vete korn råg havre (beräknat)	Aska	1	1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0	0
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1008	1002
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	241	240
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Fett	5,0	5,0
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	42	41
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Vatten	45	44
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Protein	5	5
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Fibrer	2	3
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	3
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,3	0,3
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,4	2,4
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	β-Karoten	5	4
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Niacin	0,7	0,7
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Vitamin C	1	1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,6	1,6
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Magnesium	14,2	20,9
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Natrium	208	208
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Fosfor	74	89
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Järn	0,5	0,7
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Jod	27,7	27,6
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Kalcium	14,5	14,7
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Kalium	110	127
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,2	1,2
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,049	0,053
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Folat	30	31
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Socker totalt	1	1
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Fullkorn totalt	0	9
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Selen	5,9	5,2
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Zink	0,43	0,58
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Vitamin A	0	0
6695	Pizzadeg tillagad hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,2	1,3
6701	Insalata Caprese (beräknat)	Aska	1	1
6702	Waldorfsallad (beräknat)	Aska	1	1
6702	Waldorfsallad (beräknat)	Monosackarider	2	2
6702	Waldorfsallad (beräknat)	Vitamin B6	0,137	0,137
6702	Waldorfsallad (beräknat)	Selen	0,9	0,9
6703	Jordnötter m. chokladöverdrag (beräknat)	Aska	2	2
6703	Jordnötter m. chokladöverdrag (beräknat)	Vitamin B6	0,207	0,205
6703	Jordnötter m. chokladöverdrag (beräknat)	Selen	0,0	4,8
6704	Chokladkex m. vaniljyllning (beräknat)	Aska	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6871	Våffla glutenfri (beräknat)	Aska	1	1
6871	Våffla glutenfri (beräknat)	Kalium	70	69
6871	Våffla glutenfri (beräknat)	Kalcium	30,8	30,0
6871	Våffla glutenfri (beräknat)	Fosfor	91	92
6871	Våffla glutenfri (beräknat)	Magnesium	5,7	5,4
6886	Chokladkaka chocolate chip cookie glutenfri (beräknat)	Aska	1	1
6946	Fatteh m. kyckling (beräknat)	Fosfor	101	101
6946	Fatteh m. kyckling (beräknat)	Selen	3,1	3,0
6948	Börek m. spenat fetaost veg. (beräknat)	Aska	2	2
6948	Börek m. spenat fetaost veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
6948	Börek m. spenat fetaost veg. (beräknat)	β-Karoten	1272	1272
6948	Börek m. spenat fetaost veg. (beräknat)	Vitamin K		124,3
6948	Börek m. spenat fetaost veg. (beräknat)	Fosfor	119	120
6948	Börek m. spenat fetaost veg. (beräknat)	Selen	5,0	5,0
6949	Börek m. köttfärs (beräknat)	Aska	2	2
6949	Börek m. köttfärs (beräknat)	β-Karoten	83	83
6949	Börek m. köttfärs (beräknat)	Fosfor	120	121
6949	Börek m. köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,155	0,154
6949	Börek m. köttfärs (beräknat)	Vitamin A	34	34
6950	Pizza orientalisk (beräknat)	Aska	2	2
6950	Pizza orientalisk (beräknat)	Kalium	206	205
6950	Pizza orientalisk (beräknat)	Kalcium	26,3	26,1
6950	Pizza orientalisk (beräknat)	Magnesium	18,5	18,4
6950	Pizza orientalisk (beräknat)	Vitamin B6	0,133	0,132
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Aska	2	2
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Monosackarider	1	1
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Magnesium	23,6	23,6
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Kalcium	39,9	39,6
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Kalium	207	207
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Vitamin B6	0,103	0,103
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Socket totalt	3	3
6951	Pirog m. kött ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Vitamin A	32	33
6952	Pirog m. spenat ugnsstekt veg. typ sambusa (beräknat)	Aska	2	2
6952	Pirog m. spenat ugnsstekt veg. typ sambusa (beräknat)	Kalium	300	300
6952	Pirog m. spenat ugnsstekt veg. typ sambusa (beräknat)	Kalcium	39,0	38,8
6952	Pirog m. spenat ugnsstekt veg. typ sambusa (beräknat)	Magnesium	35,4	35,3
6952	Pirog m. spenat ugnsstekt veg. typ sambusa (beräknat)	Selen	6,5	6,4
6953	Pirog m. ost ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Aska	2	2
6953	Pirog m. ost ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Magnesium	16,3	16,2
6953	Pirog m. ost ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Kalcium	153,7	153,4
6953	Pirog m. ost ugnsstekt typ sambusa (beräknat)	Kalium	96	96
6955	Pirog m. grönsaker friterad veg. typ sambusa (beräknat)	Aska	1	1
17	Lättmargarin fett 38% berikad typ Becel	Fosfor	0	2
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vatten	9	9
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	784	782
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	3281	3274
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Disackarider	0	0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0	0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Kolesterol	75	75
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Fett	87,8	87,6
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Fibrer	0	0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Protein	1	1
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	0	0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	17	17
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	58	57
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9	9
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	55,7	55,6
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,6	0,6
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,4	0,4
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,9	1,9
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,6	6,6
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,3	0,3
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Niacin	0,0	0,0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vitamin C	1	1
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Natrium	222	307
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Kalium	22	22
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Magnesium	6,5	6,5
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Kalcium	33,3	33,6
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Järn	0,4	0,4
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Jod	33,0	43,8
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Fosfor	44	44
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Fritt socker	0	0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	4,4	4,4
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	12,4	12,4
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Socker totalt	0	0
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Folat	19	19
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,019	0,019
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	β-Karoten	4	4
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vitamin E	20,5	20,5
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,7	0,7
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Retinol	53	53
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Vitamin A	54	54
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Zink	0,29	0,29
21	Majonnäs fett 90% hemlagad (beräknat)	Selen	4,8	4,7
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Kolesterol	55	55
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Monosackarider	1	1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Disackarider	3	3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Energi (kJ)	1517	1513
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Energi (kcal)	362	361
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Aska	2	2
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vatten	53	53
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Kolhydrater	4	4
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Protein	2	2
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Alkohol	0,1	0,1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Fibrer	1	1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Fett	37,9	37,8
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	14	14
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	15	15
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6	6
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,4	1,4
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,6	0,6
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Myristinsyra C14:0	2,0	2,0
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	7,1	7,1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,4	2,4
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,5
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Oljesyra C18:1	14,3	14,3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin C	1	1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,7
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Fosfor	71	71
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Jod	50,1	63,3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Järn	0,3	0,3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Kalcium	86,4	86,6
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Magnesium	14,9	15,0
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Kalium	115	115
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Natrium	401	506
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Fritt socker	0	0
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,6	4,6
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Linolensyra C18:3	1,4	1,4
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,044	0,044
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Folat	10	10
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Socker totalt	3	3
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Salt	1	1
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Selen	1,9	1,9
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Zink	0,38	0,38
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin A	203	229
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Retinol	190	189
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin D	0,9	0,9
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	Vitamin E	5,2	5,2
22	Sesamsås m. grädde (beräknat)	β-Karoten	155	154
23	Gravlaxsås hovmästarsås hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
25	Remouladsås (beräknat)	Vatten	17	17
25	Remouladsås (beräknat)	Aska	1	1
25	Remouladsås (beräknat)	Energi (kcal)	707	706
25	Remouladsås (beräknat)	Energi (kJ)	2961	2955
25	Remouladsås (beräknat)	Disackarider	0	0
25	Remouladsås (beräknat)	Monosackarider	0	0
25	Remouladsås (beräknat)	Kolesterol	68	67
25	Remouladsås (beräknat)	Fett	78,8	78,6
25	Remouladsås (beräknat)	Fibrer	0	0
69	Messmör fett 2% berikad	Jod		68,0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Kolhydrater	55	55
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Protein	8	9
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Fett	8,7	8,2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Summa mättade fettsyror	6	5
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Summa fleromättade fettsyror	0	0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Fettsyra 4:0-10:0	0,7	0,8
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Myristinsyra C14:0	0,9	0,8

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Palmitinsyra C16:0	2,5	2,2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Stearinsyra C18:0	1,0	0,9
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Oljesyra C18:1	2,0	1,8
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Riboflavin	0,4	0,5
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Niacin	0,2	0,2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Niacinekvalenter	2,0	2,3
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Fosfor	255	220
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Jod	35,0	25,0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Järn	0,2	0,1
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Kalcium	285,0	290,0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Magnesium	26,0	23,0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Kalium	370	290
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Natrium	127	82
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Linolsyra C18:2	0,2	0,1
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Vitamin B12	0,4	0,6
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Vitamin B6	0,050	0,060
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Folat	11	13
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Socker totalt	55	55
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Salt	0	0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Selen	3,0	4,0
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Zink	0,90	0,95
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Vitamin A	70	60
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Retinol	67	60
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	Vitamin E	0,2	0,2
116	Kondenserad mjölk konserv. konc. m. socker fett ca 9%	β-Karoten	31	0
120	Lättfil fett 0,5% berikad	Monosackarider	0	0
120	Lättfil fett 0,5% berikad	Socker totalt	4	4
125	Fruktyoghurt fett 2,5%	Monosackarider	2	1
125	Fruktyoghurt fett 2,5%	Disackarider	13	12
125	Fruktyoghurt fett 2,5%	Socker totalt	15	13
126	Fruktyoghurt lätt fett 0,5% berikad	Disackarider	8	11
126	Fruktyoghurt lätt fett 0,5% berikad	Monosackarider	6	1
126	Fruktyoghurt lätt fett 0,5% berikad	Socker totalt	14	13
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Aska	2	2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Fosfor	156	157
185	Bröd fullkorn korn fibrer 3% (beräknat)	Vitamin B6	0,095	0,095
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Aska	3	3
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Fosfor	360	360
186	Bröd vitt fullkorn graham typ scones (beräknat)	Vitamin B6	0,054	0,054
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Aska	2	2
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10	10
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	4	4
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Fosfor	83	84
229	Bröd vitt typ croissant fransk giffel (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,040
238	Klyftpotatis u. skal ugnstek m. rapsolja	Disackarider	0	0
238	Klyftpotatis u. skal ugnstek m. rapsolja	Socker totalt	1	1
238	Klyftpotatis u. skal ugnstek m. rapsolja	Selen	5,0	0,0
241	Potatis råstek (beräknat)	Aska	2	2
241	Potatis råstek (beräknat)	Vitamin A	8	15
242	Potatis kokt stekt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
273	Potatisbullar stekta (beräknat)	Vitamin A	36	43
274	Potatismos hemlagad (beräknat)	Aska	2	1
274	Potatismos hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,152	0,152
274	Potatismos hemlagad (beräknat)	Vitamin A	7	10
275	Potatisgratäng m. mjölk ost hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
275	Potatisgratäng m. mjölk ost hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,163	0,162
277	Potatisgratäng m. vispgrädd ost (beräknat)	Aska	2	2
278	Potatismos m. lättmjölk (beräknat)	Aska	2	1
278	Potatismos m. lättmjölk (beräknat)	Vitamin A	4	7
279	Potatisgratäng m. lättmjölk ost mager hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
280	Bakad potatis m. färskoströra paprika veg.	Selen	1,8	0,0
281	Schweizisk potatiskaka rösti värmd frysvara	Disackarider	0	0
281	Schweizisk potatiskaka rösti värmd frysvara	Kolesterol	2	0
405	Sparrissoppa tillagad redd konserv. veg.	Disackarider	0	1
405	Sparrissoppa tillagad redd konserv. veg.	Socker totalt	1	1
447	Löksås (beräknat)	Kalcium	24,2	24,0
447	Löksås (beräknat)	Kalium	85	85
447	Löksås (beräknat)	Magnesium	9,3	9,3
447	Löksås (beräknat)	Vitamin B6	0,048	0,049
447	Löksås (beräknat)	Vitamin A	31	39
448	Lök gul kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
450	Nässelsoppa (beräknat)	Aska	2	2
450	Nässelsoppa (beräknat)	Kalcium	66,2	65,0
450	Nässelsoppa (beräknat)	Kalium	36	36
450	Nässelsoppa (beräknat)	Magnesium	9,3	9,0
450	Nässelsoppa (beräknat)	Vitamin A	58	61
451	Paprika förvällad (beräknat)	Aska	1	1
452	Purjolök kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Aska	1	1
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Monosackarider	6	6
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Socker totalt	8	8
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Vitamin A	4	7
453	Rödkål tillagad (beräknat)	Selen	0,0	0,0
454	Sparris stuvad (beräknat)	Monosackarider	1	1
454	Sparris stuvad (beräknat)	Disackarider	2	2
454	Sparris stuvad (beräknat)	Energi (kJ)	260	246
454	Sparris stuvad (beräknat)	Energi (kcal)	62	59
454	Sparris stuvad (beräknat)	Aska	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vatten	86	87
454	Sparris stuvad (beräknat)	Kolhydrater	5	5
454	Sparris stuvad (beräknat)	Protein	4	3
454	Sparris stuvad (beräknat)	Fibrer	1	2
454	Sparris stuvad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
454	Sparris stuvad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	0
454	Sparris stuvad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,5	0,5
454	Sparris stuvad (beräknat)	β-Karoten	231	212
454	Sparris stuvad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
454	Sparris stuvad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin C	12	3
454	Sparris stuvad (beräknat)	Niacin	0,7	0,6
454	Sparris stuvad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,4	1,2
454	Sparris stuvad (beräknat)	Fosfor	77	68
454	Sparris stuvad (beräknat)	Jod	33,3	30,8
454	Sparris stuvad (beräknat)	Järn	0,5	0,3
454	Sparris stuvad (beräknat)	Kalcium	65,2	63,4
454	Sparris stuvad (beräknat)	Kalium	201	142
454	Sparris stuvad (beräknat)	Magnesium	16,5	11,4
454	Sparris stuvad (beräknat)	Natrium	225	247
454	Sparris stuvad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,3
454	Sparris stuvad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
454	Sparris stuvad (beräknat)	Salt	1	1
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,084	0,051
454	Sparris stuvad (beräknat)	Folat	50	75
454	Sparris stuvad (beräknat)	Socker totalt	3	3
454	Sparris stuvad (beräknat)	Selen	1,1	3,3
454	Sparris stuvad (beräknat)	Zink	0,75	0,47
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin A	32	32
454	Sparris stuvad (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,1
455	Spenat fräst m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Aska	3	3
455	Spenat fräst m. olja el. flytande margarin salt (beräknat)	Vitamin A	304	305
456	Spenat stuvad (beräknat)	Aska	1	1
495	Majskolv kokt	Avfall (skal etc.)	0	43
498	Tomatsoppa tillagad konserv. m. vatten mjölk	Jod		0,7
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Magnesium	19,4	19,4
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Kalium	188	188
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Kalcium	70,3	70,1
539	Gratäng broccoligratäng m. skinka (beräknat)	Vitamin A	57	59
543	Wokgrönsaker m. nudlar veg.	Kolesterol	2	0
638	Fruktsallad (beräknat)	Aska	0	0
638	Fruktsallad (beräknat)	Kalcium	15,5	15,4
638	Fruktsallad (beräknat)	Kalium	164	164
638	Fruktsallad (beräknat)	Magnesium	10,2	10,2
645	Citronjuice färskpressad	Selen	2,6	0,0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Aska	1	1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
654	Risgrynsgröt lättmjölk fett ca 1% (beräknat)	Fosfor	82	82
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Aska	1	1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Fosfor	81	81
655	Risgrynsgröt (beräknat)	Vitamin B6	0,042	0,041
712	Frukostflingor flingblandning fullkorn typ bas müsli	β-Karoten	6	0
716	Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao	Tiamin	1,1	0,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
716	Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao	Riboflavin	1,4	0,2
716	Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao	Niacinekvivalenter	13,6	1,5
716	Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao	Niacin	12,8	0,7
716	Frukostflingor ris puffat rostat m. socker kakao	Järn	7,2	0,4
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Fosfor	128	128
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kalcium	64,0	63,8
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Kalium	202	202
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Magnesium	18,6	18,5
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,139	0,139
756	Paj m. köttfärs (beräknat)	Vitamin A	116	118
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Aska	2	2
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Monosackarider	1	1
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Magnesium	18,2	18,1
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kalium	167	167
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Kalcium	30,0	29,9
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Fosfor	103	104
757	Paj m. kyckling bacon (beräknat)	Vitamin A	110	113
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kolesterol	33	33
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Disackarider	1	1
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Aska	3	3
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Fosfor	133	133
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Jod	49,6	58,6
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kalcium	43,3	43,3
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Kalium	303	303
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Magnesium	31,1	31,1
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,158	0,158
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Socker totalt	3	3
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Selen	5,1	4,7
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Vitamin A	66	70
758	Pirog m. köttfärs (beräknat)	Retinol	50	50
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	192	209
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	804	877
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Monosackarider	2	3
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Kolesterol	16	16
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Fett	8,7	8,7
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Fibrer	2	2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Alkohol	0,0	0,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Protein	9	9
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	19	22

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Vatten	59	55
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,5	3,4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,6	1,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Niacin	1,3	1,2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Vitamin C	3	3
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	β-Karoten	179	179
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Magnesium	22,4	20,8
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Kalium	200	226
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Järn	0,6	0,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Kalcium	132,4	138,1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Jod	33,9	29,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Fosfor	143	169
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Fritt socker	1	1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,8
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Socker totalt	3	4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Fullkorn totalt	3	2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Folat	17	16

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,094	0,090
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,0	3,0
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Salt	1	2
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,6
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Retinol	37	37
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,4	0,4
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Vitamin A	53	53
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Zink	1,13	1,08
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Natrium	499	607
759	Pizza m. skinka champinjoner lök sardeller hemlagad (beräknat)	Selen	6,5	6,2
760	Paj m. köttfärs värmd frysvara	Disackarider	1	1
760	Paj m. köttfärs värmd frysvara	Socket totalt	2	2
763	Pizza Capricciosa m. rökt skinka champinjon restaurang	Disackarider	1	1
763	Pizza Capricciosa m. rökt skinka champinjon restaurang	Socket totalt	2	2
788	Falafel m. pitabröd sallad sesamsås pepperoni	Kolesterol	2	0
788	Falafel m. pitabröd sallad sesamsås pepperoni	Socket totalt	2	2
788	Falafel m. pitabröd sallad sesamsås pepperoni	Retinol	7	0
788	Falafel m. pitabröd sallad sesamsås pepperoni	Vitamin A	16	9
793	Matmuffins grov fullkorn m. getost fårost broccoli spenat saltorkade tomat	Vitamin D	0,2	0,0
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kolesterol	25	25
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Monosackarider	3	3
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Energi (kJ)	638	639
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Disackarider	1	1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Energi (kcal)	152	153
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Aska	3	3
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vatten	70	69
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kolhydrater	5	5
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Avfall (skal etc.)	0	0
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Protein	11	11
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Fibrer	2	2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Fett	9,5	9,5
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,1	2,1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,7	3,7
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	β-Karoten	250	250
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin C	5	5
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Niacin	2,0	2,0
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Fosfor	167	167
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Jod	31,6	31,5
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kalcium	171,1	173,6
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Järn	0,5	0,7
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Kalium	251	252
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Magnesium	22,7	23,3
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Tillsatt socker	1	1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Fritt socker	1	1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,5
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Salt	2	2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,2	4,2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin B6	0,149	0,149
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Folat	24	24
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Socker totalt	4	4
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Selen	8,7	8,7
853	Stuvade makaroner (beräknat)	Vitamin B6	0,043	0,040
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Aska	2	2
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	β-Karoten	24	24
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Vitamin C	2	1
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Kalium	115	117
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Vitamin B6	0,080	0,079
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Folat	13	13
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Vitamin A	44	44
856	Pastagrätäng makaronipudding (beräknat)	Vitamin D	0,5	0,5
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Aska	1	2
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Energi (kcal)	128	128
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Disackarider	1	1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Energi (kJ)	537	538
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Monosackarider	1	1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Kolesterol	11	11
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Fibrer	2	2
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Protein	7	7
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Kolhydrater	17	17
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Avfall (skal etc.)	0	0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Vatten	70	70
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,3	1,3
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,6
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Niacin	1,4	1,4
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Vitamin C	2	2
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	β-Karoten	107	108
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Magnesium	17,9	18,5
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Kalium	118	120
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Kalcium	13,8	16,3
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Järn	0,8	0,9
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Jod	24,3	24,3
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Fosfor	71	71
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Fett	3,3	3,3
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Fritt socker	0	0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Socket totalt	2	2
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Folat	7	7
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Vitamin B6	0,071	0,072
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,6	2,6
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Salt	1	1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Vitamin E	0,8	0,8
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Retinol	3	3
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Vitamin A	13	14
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Zink	1,16	1,16
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Selen	1,0	1,1
858	Spagetti m. köttfärsås (beräknat)	Natrium	431	430
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Kolesterol	17	16
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Disackarider	2	2
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Aska	2	2
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	β-Karoten	727	727
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Jod	59,9	68,5
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,086	0,085
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Socket totalt	3	3
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Selen	2,5	2,2
866	Lasagne m. spenat chèvre veg. (beräknat)	Retinol	49	48
867	Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)	Aska	1	1
867	Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,047	0,046
867	Pastagrätäng makaronipudding veg. (beräknat)	Vitamin A	48	49
869	Lasagne värmd frysvara	Monosackarider	1	1
869	Lasagne värmd frysvara	Energi (kJ)	519	584
869	Lasagne värmd frysvara	Disackarider	2	1
869	Lasagne värmd frysvara	Energi (kcal)	124	140
869	Lasagne värmd frysvara	Aska	2	1
869	Lasagne värmd frysvara	Vatten	73	71
869	Lasagne värmd frysvara	Kolhydrater	13	14
869	Lasagne värmd frysvara	Protein	5	7
869	Lasagne värmd frysvara	Fibrer	2	1
869	Lasagne värmd frysvara	Summa mättade fettsyror	3	3
869	Lasagne värmd frysvara	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
869	Lasagne värmd frysvara	Summa fleromättade fettsyror	0	1
869	Lasagne värmd frysvara	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,3
869	Lasagne värmd frysvara	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
869	Lasagne värmd frysvara	Myristinsyra C14:0	0,3	0,4
869	Lasagne värmd frysvara	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,4
869	Lasagne värmd frysvara	Stearinsyra C18:0	0,5	0,6
869	Lasagne värmd frysvara	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
869	Lasagne värmd frysvara	Oljesyra C18:1	1,6	1,9
869	Lasagne värmd frysvara	Fett	5,1	5,9
869	Lasagne värmd frysvara	Jod	8,0	4,8
869	Lasagne värmd frysvara	Linolsyra C18:2	0,3	0,4
869	Lasagne värmd frysvara	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
869	Lasagne värmd frysvara	Salt	1	1
915	Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Aska	3	3
915	Sojabönsbiff stekt (beräknat)	Vitamin A	36	44
916	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat)	Vitamin C	1	1
916	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
916	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
916	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat)	Kalium	104	149
916	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat)	Folat	58	48
916	Korv veg. soja- och veteprotein tillagad typ grillkorv (beräknat)	Vitamin B6	0,053	0,096
919	Falafel kikärtsbiff friterad hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Aska	2	2
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Monosackarider	1	1
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Magnesium	18,0	18,0
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Kalium	221	220
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Kalcium	22,5	22,2
1062	Biff stroganoff nöt (beräknat)	Vitamin A	55	59
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Aska	3	3
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Kalcium	18,3	18,1
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Kalium	138	138
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Magnesium	14,0	14,0
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Vitamin B6	0,108	0,108
1063	Rimmat sidfläsk el. stekfläsk stekt m. löksås (beräknat)	Vitamin A	25	30
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Aska	5	5
1064	Rimmat sidfläsk panerat stekt (beräknat)	Vitamin A	42	53
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Aska	2	2
1065	Fläskkotlett panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	36	46
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vatten	59	57
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Aska	3	2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Energi (kcal)	202	212
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Energi (kJ)	845	886
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Disackarider	0	0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Kolesterol	75	72
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Fett	10,3	10,2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Fibrer	1	1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Protein	20	20
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Kolhydrater	7	10
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,1	5,1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,6
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	11,7	11,2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Niacin	7,9	7,6
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Tiamin	0,6	0,5
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Magnesium	30,3	31,5
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Natrium	569	562
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Kalium	271	272

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Kalcium	16,6	19,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Järn	1,6	1,6
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Jod	60,9	58,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Fosfor	190	189
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Fritt socker	0	1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Tillsatt socker	0	1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,4
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,8	1,8
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Salt	1	1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Fullkorn totalt	1	2
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Socker totalt	0	1
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,260	0,253
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Folat	13	15
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,6
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	β-Karoten	8	7
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,5
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin D	0,9	0,9
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Retinol	36	34
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Zink	1,90	1,88
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Vitamin A	37	44
1066	Schnitzel gris stekt (beräknat)	Selen	12,5	12,0
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Aska	1	2
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Kalcium	14,7	14,4
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Kalium	163	163
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Magnesium	15,0	14,9
1068	Gryta gulasch nöt (beräknat)	Vitamin A	19	19
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Aska	2	2
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)	Aska	3	3
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)	Kalcium	34,8	34,6
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)	Kalium	225	225
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)	Magnesium	24,4	24,3
1109	Pannbiff gris stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,153	0,153
1110	Hamburgare nöt stekt fett 10% (beräknat)	Vitamin B6	0,164	0,164
1112	Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Aska	2	2
1112	Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Magnesium	24,4	24,3
1112	Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Kalium	254	254
1112	Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Kalcium	34,1	33,9
1112	Järpar blandfärs stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,160	0,159
1113	Frikadeller kalv (beräknat)	Aska	3	3
1113	Frikadeller kalv (beräknat)	Vitamin B6	0,191	0,191
1114	Wallenbergare kalv stekt (beräknat)	Aska	3	3
1114	Wallenbergare kalv stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,178	0,178
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kolesterol	23	23
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Monosackarider	3	3
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Disackarider	1	1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Energi (kJ)	484	485
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Energi (kcal)	116	116
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vatten	76	76
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Aska	3	3
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kolhydrater	5	5
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Protein	9	9
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Fibrer	1	1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Fett	6,5	6,5
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,2	1,2
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,8	2,8
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin C	5	5
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Niacin	2,4	2,4
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,0	4,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Fosfor	90	91
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Jod	27,0	27,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Järn	1,2	1,4
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kalcium	18,7	24,2
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Kalium	226	229
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Natrium	742	740
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Magnesium	19,4	20,7
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Fritt socker	1	1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,6	0,6
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Folat	11	11
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin B6	0,130	0,132
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Socker totalt	3	3
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Salt	2	2
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Selen	2,3	2,3
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin A	28	30
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Zink	2,08	2,08
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Retinol	7	7
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,6
1115	Köttfärssås nöt (beräknat)	β-Karoten	231	235
1116	Köttfärssoppa (beräknat)	Aska	1	1
1116	Köttfärssoppa (beräknat)	Magnesium	8,5	8,3
1116	Köttfärssoppa (beräknat)	Kalium	93	93
1116	Köttfärssoppa (beräknat)	Kalcium	20,1	19,3
1198	Ostsufflé (beräknat)	Aska	2	2
1198	Ostsufflé (beräknat)	Vitamin B6	0,054	0,054
1198	Ostsufflé (beräknat)	Vitamin A	131	134
1199	Bondomelett (beräknat)	Kolesterol	102	101
1199	Bondomelett (beräknat)	Monosackarider	1	1
1199	Bondomelett (beräknat)	Disackarider	0	0
1199	Bondomelett (beräknat)	Energi (kJ)	512	512
1199	Bondomelett (beräknat)	Energi (kcal)	122	122
1199	Bondomelett (beräknat)	Aska	2	2
1199	Bondomelett (beräknat)	Avfall (skal etc.)	4	4
1199	Bondomelett (beräknat)	Vatten	75	75
1199	Bondomelett (beräknat)	Kolhydrater	9	9
1199	Bondomelett (beräknat)	Protein	7	7
1199	Bondomelett (beräknat)	Fibrer	1	1
1199	Bondomelett (beräknat)	Fett	6,5	6,5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1199	Bondomelett (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
1199	Bondomelett (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1199	Bondomelett (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
1199	Bondomelett (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
1199	Bondomelett (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,9	0,9
1199	Bondomelett (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1199	Bondomelett (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,0	2,9
1199	Bondomelett (beräknat)	β-Karoten	37	37
1199	Bondomelett (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1199	Bondomelett (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1199	Bondomelett (beräknat)	Niacin	1,2	1,2
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin C	10	9
1199	Bondomelett (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,7	2,7
1199	Bondomelett (beräknat)	Fosfor	99	99
1199	Bondomelett (beräknat)	Järn	0,8	0,8
1199	Bondomelett (beräknat)	Jod	29,3	34,8
1199	Bondomelett (beräknat)	Kalcium	24,3	24,3
1199	Bondomelett (beräknat)	Kalium	225	227
1199	Bondomelett (beräknat)	Natrium	381	424
1199	Bondomelett (beräknat)	Magnesium	15,4	15,4
1199	Bondomelett (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1199	Bondomelett (beräknat)	Fritt socker	0	0
1199	Bondomelett (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
1199	Bondomelett (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
1199	Bondomelett (beräknat)	Folat	27	27
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin B6	0,148	0,150
1199	Bondomelett (beräknat)	Socker totalt	1	1
1199	Bondomelett (beräknat)	Salt	1	1
1199	Bondomelett (beräknat)	Selen	7,1	7,1
1199	Bondomelett (beräknat)	Zink	0,86	0,86
1199	Bondomelett (beräknat)	Retinol	70	70
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin A	74	78
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin D	1,0	1,0
1199	Bondomelett (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,4
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Aska	1	1
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	β-Karoten	26	25
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Kalcium	10,3	9,5
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Kalium	73	73
1206	Kycklingsoppa thailändsk (beräknat)	Magnesium	14,1	13,9
1317	Lax kokt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Aska	2	2
1319	Makrill panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	43	53
1322	Rödspätta filé kokt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1323	Rödspätta filé panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	32	43
1324	Rödspätta filé stekt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
1357	Fiskfärs kokt (beräknat)	Vitamin B6	0,116	0,114
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kolesterol	43	45
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Monosackarider	0	0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Disackarider	3	3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Energi (kJ)	642	646

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Energi (kcal)	153	154
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Aska	2	2
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Avfall (skal etc.)	11	11
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vatten	73	72
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kolhydrater	5	5
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Protein	11	10
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fibrer	0	0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fett	10,1	10,1
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	5
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,5
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,8
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,2	2,4
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,7
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,2
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	3,1
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	β-Karoten	699	875
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Niacin	1,2	1,3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin C	4	6
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,2	3,3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fosfor	158	154
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Jod	89,1	88,5
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kalcium	89,9	94,6
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Järn	0,2	0,3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Kalium	268	279
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Natrium	296	293
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Magnesium	21,4	22,6
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Fritt socker	0	0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,8
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,7
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,083
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Socker totalt	3	3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Folat	11	11
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Salt	1	1
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Selen	12,4	12,3
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Zink	0,57	0,61
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Retinol	62	67
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin A	129	153
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin D	1,1	1,0
1358	Fiskgratäng m. dillsås (beräknat)	Vitamin E	1,5	1,4
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Aska	2	2
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Energi (kcal)	143	144
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Energi (kJ)	597	601
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Disackarider	3	2
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Monosackarider	0	0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kolesterol	57	59
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Fett	8,8	8,8
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Fibrer	0	0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Protein	12	11

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kolhydrater	4	5
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vatten	73	73
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Avfall (skal etc.)	17	18
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,9	2,7
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,9	2,0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,7
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,4	3,4
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin C	3	5
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Niacin	1,2	1,3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	β-Karoten	601	753
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Magnesium	23,6	24,6
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Natrium	343	340
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kalium	242	252
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Järn	0,2	0,3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Kalcium	80,3	84,3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Jod	79,5	78,9
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Fosfor	156	153
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Fritt socker	0	0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,2
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,7
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Salt	1	1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Folat	11	11
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Socker totalt	3	3
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin B6	0,073	0,077
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin B12	1,1	1,1
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin E	1,9	1,8
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin D	1,0	0,8
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Vitamin A	111	132
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Retinol	53	58
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Zink	0,64	0,68
1359	Fiskgratäng m. räkor u. potatismos (beräknat)	Selen	13,9	13,8
1360	Laxmousse (beräknat)	Aska	2	2
1361	Sillbullar (beräknat)	Aska	2	2
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin B6	0,176	0,176
1361	Sillbullar (beräknat)	Vitamin A	15	25
1362	Sillsallad (beräknat)	Aska	1	1
1362	Sillsallad (beräknat)	Kalcium	11,3	11,3
1362	Sillsallad (beräknat)	Kalium	146	146
1362	Sillsallad (beräknat)	Magnesium	10,4	10,3
1363	Sushi nigiri m. lax (beräknat)	Aska	1	1
1365	Sushi nigiri m. tonfisk (beräknat)	Aska	1	1
1406	Räka friterad tillagad på restaurang	β-Karoten	5	0
1406	Räka friterad tillagad på restaurang	Retinol	6	0
1406	Räka friterad tillagad på restaurang	Vitamin D	0,1	0,0
1408	Bläckfisk friterad panerad tillagad på restaurang	β-Karoten	5	0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Aska	1	1
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Magnesium	15,6	15,6
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Kalium	138	138
1410	Sallad m. räkor sparris tomat champinjoner ägg (beräknat)	Kalcium	22,4	22,4
1411	Räka stuvad (beräknat)	Aska	2	2
1411	Räka stuvad (beräknat)	Selen	8,4	8,3
1411	Räka stuvad (beräknat)	Vitamin A	54	61
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Aska	1	1
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Magnesium	14,6	14,4
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Kalium	85	85
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Kalcium	30,0	29,2
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Vitamin B6	0,032	0,032
1412	Räksoppa ätf. (beräknat)	Vitamin A	86	87
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kolesterol	29	29
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Monosackarider	1	1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	428	427
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	102	102
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vatten	81	81
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	21	21
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	3	3
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Protein	6	6
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fibrer	1	1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fett	7,2	7,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,8	3,8
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	β-Karoten	389	389
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin C	11	11
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Niacin	1,1	1,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,2	2,2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fosfor	106	106
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Jod	41,2	42,7
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kalcium	42,5	42,5
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Järn	1,1	1,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Kalium	189	189
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Natrium	207	219
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Magnesium	23,3	23,3
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Fritt socker	0	0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,8
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	1,6	1,6
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,088	0,088
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Socker totalt	2	2
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Folat	34	34
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Selen	15,9	15,9
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Zink	0,84	0,84

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin A	52	52
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Retinol	19	19
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
1413	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon dressing hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,5	2,5
1414	Västkustsallad m. musslor räkor champinjon hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Aska	2	2
1496	Påläggskorv medvurst fett 23%	Disackarider	3	2
1496	Påläggskorv medvurst fett 23%	Socket totalt	3	3
1508	Korv grillkorv kött 32-35%	Vitamin D	0,1	0,0
1509	Korv isterband fermenterad kött 59%	Vitamin D	0,1	0,0
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Protein	4	4
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Kolhydrater	16	16
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Vatten	65	65
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Niacinekvalenter	2,0	2,0
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Vitamin C	4	4
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	β-Karoten	139	183
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Magnesium	16,6	16,1
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Järn	0,6	0,6
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Kalcium	28,9	27,8
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Jod	1,9	2,0
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Fosfor	73	74
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Socket totalt	3	4
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Folat	17	15
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Vitamin B6	0,147	0,149
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,7
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Vitamin A	25	29
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Zink	0,61	0,60
1551	Tunnbrödrulle m. korv potatismos räk- gurksallad (beräknat)	Natrium	353	353
1560	Jordnötter torkade	Monosackarider	1	0
1560	Jordnötter torkade	Socket totalt	3	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1561	Jordnötter rostade	Selen	0,0	18,3
1562	Jordnötter rostade saltade	Vitamin K	0,3	0,5
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Aska	2	2
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Fosfor	332	332
1609	Sött vetebröd bakpulver (beräknat)	Vitamin B6	0,041	0,041
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Aska	1	1
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Monosackarider	2	2
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Fosfor	102	102
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Socket totalt	12	12
1610	Sött vetebröd saffransbröd hembakad (beräknat)	Vitamin B6	0,057	0,057
1612	Kex rån m. cremefyllning smaksatt	β-Karoten	2	0
1612	Kex rån m. cremefyllning smaksatt	Vitamin D	0,1	0,0
1612	Kex rån m. cremefyllning smaksatt	Retinol	7	0
1613	Kex havrekex fullkorn	Kolesterol	2	0
1651	Frukttårta m. hallonsylt vaniljkräm mandelmassa frukt gele	Selen	0,4	0,0
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Aska	1	1
1695	Glass vaniljglass m. chokladkex	β-Karoten	2	0
1703	Glass mjukglass bägare	Vitamin K	0,4	0,0
1703	Glass mjukglass bägare	Vitamin D	0,1	0,0
1708	Glass parfait m. bär (beräknat)	Aska	1	1
1713	Gräddfil fett 12%	Monosackarider	0	0
1719	Crème fraiche fett 34%	Monosackarider	0	0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Disackarider	37	37
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Energi (kcal)	354	354
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Energi (kJ)	1482	1482
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Aska	1	1
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vatten	33	33
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Protein	5	5
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Kolhydrater	37	37
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Fibrer	4	4
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10	10
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,0	5,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,0	2,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	β-Karoten	107	107
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Fosfor	125	125
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Fett	20,0	20,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Jod	7,2	8,8
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Järn	1,0	1,0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Kalium	285	285
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Kalcium	66,9	66,7
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Magnesium	62,2	62,1
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Fritt socker	35	35
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Tillsatt socker	35	35
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,5	6,5
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,3
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,3	1,3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vitamin B6	0,021	0,021
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Folat	9	9
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Socket totalt	37	37
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Salt	0	0
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Natrium	58	71
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Zink	0,84	0,84
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Selen	4,9	4,9
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vitamin A	129	129
1761	Marängsviss hovdessert (beräknat)	Vitamin E	2,6	2,6
1762	Brylépudding (beräknat)	Aska	1	1
1762	Brylépudding (beräknat)	Energi (kJ)	540	540
1762	Brylépudding (beräknat)	Energi (kcal)	129	129
1762	Brylépudding (beräknat)	Disackarider	20	20
1762	Brylépudding (beräknat)	Monosackarider	0	0
1762	Brylépudding (beräknat)	Kolesterol	84	84
1762	Brylépudding (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1762	Brylépudding (beräknat)	Kolhydrater	20	20
1762	Brylépudding (beräknat)	Protein	5	5
1762	Brylépudding (beräknat)	Avfall (skal etc.)	3	3
1762	Brylépudding (beräknat)	Vatten	71	71
1762	Brylépudding (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
1762	Brylépudding (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
1762	Brylépudding (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1762	Brylépudding (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
1762	Brylépudding (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
1762	Brylépudding (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1762	Brylépudding (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1762	Brylépudding (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
1762	Brylépudding (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
1762	Brylépudding (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
1762	Brylépudding (beräknat)	Niacin	0,0	0,0
1762	Brylépudding (beräknat)	Vitamin C	0	0
1762	Brylépudding (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1762	Brylépudding (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1762	Brylépudding (beräknat)	β-Karoten	8	8
1762	Brylépudding (beräknat)	Magnesium	9,2	9,2
1762	Brylépudding (beräknat)	Kalcium	83,3	83,2
1762	Brylépudding (beräknat)	Kalium	125	125
1762	Brylépudding (beräknat)	Järn	0,4	0,4
1762	Brylépudding (beräknat)	Jod	21,5	23,4
1762	Brylépudding (beräknat)	Fett	3,3	3,3
1762	Brylépudding (beräknat)	Fosfor	103	103
1762	Brylépudding (beräknat)	Tillsatt socker	17	17
1762	Brylépudding (beräknat)	Fritt socker	17	17
1762	Brylépudding (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1762	Brylépudding (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1762	Brylépudding (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,3
1762	Brylépudding (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,1	1,1
1762	Brylépudding (beräknat)	Salt	0	0
1762	Brylépudding (beräknat)	Socket totalt	20	20
1762	Brylépudding (beräknat)	Folat	18	18
1762	Brylépudding (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,040
1762	Brylépudding (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,2
1762	Brylépudding (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,6
1762	Brylépudding (beräknat)	Vitamin D	0,9	0,9
1762	Brylépudding (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,3
1762	Brylépudding (beräknat)	Retinol	63	63
1762	Brylépudding (beräknat)	Vitamin A	64	64
1762	Brylépudding (beräknat)	Selen	6,2	6,2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1762	Brylépudding (beräknat)	Zink	0,56	0,56
1762	Brylépudding (beräknat)	Natrium	94	108
1764	Chokladpudding (beräknat)	Aska	1	1
1764	Chokladpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,043	0,042
1765	Chokladpudding m. vispad grädde fett 40% (beräknat)	Aska	1	1
1765	Chokladpudding m. vispad grädde fett 40% (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,039
1766	Chokladmousse (beräknat)	Aska	1	1
1766	Chokladmousse (beräknat)	Fosfor	111	113
1767	Fromage apelsin el. citron hemlagad (beräknat)	Selen	5,9	5,8
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Disackarider	43	43
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	249	249
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	1042	1041
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Vatten	38	38
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Protein	4	4
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	45	45
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Fibrer	6	6
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	1,0
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	β-Karoten	8	8
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Fosfor	126	126
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Fett	4,1	4,1
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Jod	12,5	17,3
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Järn	2,1	2,1
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Kalium	434	433
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Kalcium	22,7	22,2
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Magnesium	99,7	99,5
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Fritt socker	43	43
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	43	43
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,4	1,4
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,1	0,1
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,008	0,008
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Folat	4	4
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Socker totalt	43	43
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Salt	0	0
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Natrium	103	140
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Zink	1,32	1,32
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Selen	0,2	0,2
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Vitamin A	1	1
1768	Glassås choklad hemlagad (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
1769	Glassås kolasås (beräknat)	Aska	1	1
1859	Mjuk kokos m. mjölkchokladöverdrag	Jod	0,1	9,0
1859	Mjuk kokos m. mjölkchokladöverdrag	Selen	5,0	0,0
1859	Mjuk kokos m. mjölkchokladöverdrag	Vitamin D	0,6	0,0
1861	Choklad sötningsm.	Disackarider	4	11
1861	Choklad sötningsm.	Socker totalt	4	11
1974	Sötsur sås	Jod		0,7
2010	Sötsur sås m. grönsaker konserv.	Selen	0,2	0,0
2024	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt	Vitamin C	0	0
2024	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt	β-Karoten	6	0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2024	Frukostflingor müsli fullkorn m. frukt	Järn	0,2	2,5
2025	Frukostflingor müsli fullkorn m. bär	β-Karoten	6	0
2025	Frukostflingor müsli fullkorn m. bär	Vitamin C	0	0
2027	Frukostflingor müsli fullkorn m. socker m. frukt nötter	Vitamin C	0	0
2061	Bar m. fiber havre vete naturell	β-Karoten	3	0
2064	Falafel kikärtskroketter frysvara	Vitamin A	13	13
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Magnesium	26,9	26,9
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Fritt socker	0	0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,1	0,1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,8	1,8
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,9	0,9
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Folat	13	13
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Socker totalt	1	1
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	3,5	3,5
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,052	0,052
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Salt	2	2
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Vitamin E	5,5	5,5
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,7	0,7
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Retinol	16	16
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Vitamin A	35	36
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Zink	1,00	1,00
2107	Skagenröra hemlagad (beräknat)	Selen	20,8	20,7
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Aska	1	1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kolesterol	28	22
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Monosackarider	1	1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Disackarider	1	1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Energi (kJ)	357	308
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Energi (kcal)	85	74
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fett	4,7	3,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kolhydrater	3	4
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Avfall (skal etc.)	14	10
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vatten	82	84
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Protein	7	6
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fibrer	1	1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Alkohol	0,4	0,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	0,7
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Oljesyra C18:1	1,4	0,9
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	β-Karoten	521	493
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Niacin	1,8	1,4
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin C	6	5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,0	2,6
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Magnesium	17,2	17,4
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Natrium	294	263

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fosfor	89	85
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Järn	0,3	0,3
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Jod	39,4	37,9
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kalcium	31,8	25,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Kalium	218	195
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Fritt socker	0	0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Salt	1	1
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin B6	0,126	0,099
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Socker totalt	2	2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Folat	13	13
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Selen	8,4	7,2
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Zink	0,28	0,31
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin A	78	67
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Retinol	29	20
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin D	1,5	0,5
2108	Fisksoppa m. rotfrukter (beräknat)	Vitamin E	0,9	0,9
2123	Havregrynsgröt fullkorn fiberhavregryn (beräknat)	Aska	1	1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Aska	1	1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Kolesterol	5	5
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Disackarider	4	4
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Energi (kJ)	373	372
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Energi (kcal)	89	89
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Fett	2,3	2,3
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Kolhydrater	12	12
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Vatten	79	79
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Protein	4	4
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Fibrer	1	1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,6
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,6	0,6
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	β-Karoten	10	10
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Vitamin C	0	0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,0	1,0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Magnesium	23,5	23,5
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Natrium	183	243
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Fosfor	130	130
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Järn	0,5	0,5
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Jod	29,4	37,0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Kalcium	102,1	102,2
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Kalium	158	157

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Salt	0	1
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,040
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Socketer totalt	4	4
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Folat	12	12
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Fullkorn totalt	13	13
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Selen	1,3	1,3
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Zink	0,69	0,69
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Vitamin A	13	13
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Retinol	12	12
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Vitamin D	0,8	0,8
2124	Havregrynsgröt kokt m. mjölk (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
2125	Nudlar glasnudlar kokta m. salt (beräknat)	Aska	0	0
2128	Gröt (beräknat)	Aska	1	1
2128	Gröt (beräknat)	Kolesterol	1	1
2128	Gröt (beräknat)	Disackarider	1	1
2128	Gröt (beräknat)	Energi (kJ)	290	290
2128	Gröt (beräknat)	Energi (kcal)	69	69
2128	Gröt (beräknat)	Fett	1,4	1,4
2128	Gröt (beräknat)	Kolhydrater	11	11
2128	Gröt (beräknat)	Vatten	83	83
2128	Gröt (beräknat)	Protein	2	2
2128	Gröt (beräknat)	Fibrer	1	1
2128	Gröt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
2128	Gröt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
2128	Gröt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
2128	Gröt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,2	0,2
2128	Gröt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,5	0,5
2128	Gröt (beräknat)	β-Karoten	2	2
2128	Gröt (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Niacin	0,3	0,3
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin C	0	0
2128	Gröt (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,7	0,7
2128	Gröt (beräknat)	Magnesium	20,2	20,2
2128	Gröt (beräknat)	Natrium	281	284
2128	Gröt (beräknat)	Fosfor	74	74
2128	Gröt (beräknat)	Järn	0,6	0,6
2128	Gröt (beräknat)	Jod	37,0	37,5
2128	Gröt (beräknat)	Kalcium	22,2	22,2
2128	Gröt (beräknat)	Kalium	57	57
2128	Gröt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
2128	Gröt (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
2128	Gröt (beräknat)	Salt	1	1
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin B6	0,018	0,018
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
2128	Gröt (beräknat)	Socketer totalt	1	1
2128	Gröt (beräknat)	Folat	5	5
2128	Gröt (beräknat)	Selen	0,2	0,2
2128	Gröt (beräknat)	Zink	0,48	0,48
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin A	3	3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2128	Gröt (beräknat)	Retinol	2	2
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
2128	Gröt (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,1
2133	Pannkaka m. sojadyrck (beräknat)	Aska	1	1
2133	Pannkaka m. sojadyrck (beräknat)	Vitamin A	49	55
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Aska	2	2
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Magnesium	17,2	17,2
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Fosfor	119	120
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Kalcium	68,6	68,6
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Kalium	183	183
2134	Paj m. broccoli skinka (beräknat)	Vitamin B6	0,118	0,117
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	172	168
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	720	704
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Monosackarider	3	2
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Kolesterol	13	15
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Energi (kcal)	409	448
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Energi (kJ)	1713	1877
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Disackarider	53	57
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Monosackarider	16	6
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Kolesterol	0	3
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Aska	1	1
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Fibrer	0	5
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Protein	3	4
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Vatten	4	5
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Kolhydrater	88	69
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Fett	4,6	16,3
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,1
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Summa enkelomättade fettsyror	2	5
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Summa fleromättade fettsyror	0	1
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Summa mättade fettsyror	3	10
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Oljesyra C18:1	1,5	5,1
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,2
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Palmitinsyra C16:0	1,1	4,1
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Myristinsyra C14:0	0,0	0,1
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Stearinsyra C18:0	1,7	5,4
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Niacinekvivalenter	0,7	1,4
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Niacin	0,3	0,5
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Riboflavin	0,0	0,0
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Tiamin	0,0	0,2
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Vitamin K	2,9	2,9
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	β-Karoten	2	15
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Kalium	184	389
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Kalcium	18,8	49,0
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Jod	0,0	8,0
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Järn	2,0	0,7
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Fosfor	77	104
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Natrium	3	6
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Magnesium	50,9	13,0
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Fritt socker	69	63
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Tillsatt socker	69	63
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Linolsyra C18:2	0,1	0,5
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Linolensyra C18:3	0,0	0,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Folat	5	1
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Socker totalt	69	63
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Vitamin B6	0,023	0,350
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Vitamin E	0,2	1,5
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Retinol	0	74
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Vitamin A	0	77
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Zink	0,84	0,60
2246	Mintplattor m. mörkchokladöverdrag	Selen	0,0	3,0
2513	Ris basmati kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
2514	Ris jasmin kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
2515	Ris långkornigt kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
2517	Ris rårís långkornigt kokt m. salt fullkorn (beräknat)	Aska	1	1
3765	Sötpotatis rå	Socker totalt	4	6
3765	Sötpotatis rå	Vitamin B6	0,178	0,124
3765	Sötpotatis rå	Salt	0	0
3765	Sötpotatis rå	Zink	0,20	0,34
3800	Lax odlad Norge fjordlax rå över disk	Retinol	4	7
3800	Lax odlad Norge fjordlax rå över disk	Vitamin A	4	7
3845	Dinkel speltvete kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
4105	Lättmargarin fett 40% berikad typ Coop	Fosfor	0	2
5189	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt bär berikad (beräknat)	Kalium	176	176
5189	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt bär berikad (beräknat)	Kalcium	149,2	148,1
5189	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt bär berikad (beräknat)	Magnesium	18,4	18,1
5190	Barngröt ätf. m. frukt berikad (beräknat)	Magnesium	17,0	16,7
5190	Barngröt ätf. m. frukt berikad (beräknat)	Kalcium	139,9	138,8
5190	Barngröt ätf. m. frukt berikad (beräknat)	Kalium	209	208
5191	Barngröt ätf. ris mjölkfri berikad (beräknat)	Kalium	85	85
5191	Barngröt ätf. ris mjölkfri berikad (beräknat)	Kalcium	131,5	130,5
5191	Barngröt ätf. ris mjölkfri berikad (beräknat)	Magnesium	18,3	18,0
5192	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt müsli berikad (beräknat)	Magnesium	11,0	10,7
5192	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt müsli berikad (beräknat)	Kalcium	95,0	93,8
5192	Barngröt ätf. m. fullkorn frukt müsli berikad (beräknat)	Kalium	111	111
5193	Barngröt ätf. m. yoghurt frukt berikad (beräknat)	Kalium	176	175
5193	Barngröt ätf. m. yoghurt frukt berikad (beräknat)	Kalcium	131,6	130,5
5193	Barngröt ätf. m. yoghurt frukt berikad (beräknat)	Magnesium	18,8	18,6
5194	Barngröt ätf. havre m. frukt berikad (beräknat)	Magnesium	17,9	17,6
5194	Barngröt ätf. havre m. frukt berikad (beräknat)	Kalcium	111,0	109,9
5194	Barngröt ätf. havre m. frukt berikad (beräknat)	Kalium	151	150
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)	Aska	2	2
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)	Vitamin C	9	6
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)	Folat	18	12
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
6038	Gratäng m. korv rotfrukt (beräknat)	Vitamin B6	0,152	0,141
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Aska	2	2
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Monosackarider	0	0
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Magnesium	21,3	21,3
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Fosfor	158	159
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Kalcium	51,2	51,2
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Kalium	245	245
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Selen	9,5	9,4
6052	Pastasås m. lax crème fraiche grädde dill (beräknat)	Vitamin A	165	165
6246	Barnmat spagetti m. köttfärsås konserv.	Vitamin K	4,9	5,7
6247	Barnmat potatis m. nötköttsgryta konserv.	Vitamin K	4,4	4,9

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6247	Barnmat potatis m. nötköttsgryta konserv.	Vitamin D	0,0	0,2
6248	Barnmat pastagrätäng m. fläskkött konserv.	Vitamin K	1,8	2,4
6272	Svampprotein bullar frysvara	Vitamin D	0,0	0,2
6273	Svampprotein nugget kylvara el. frysvara	Retinol	0	4
6273	Svampprotein nugget kylvara el. frysvara	Vitamin A	1	5
6274	Sojaprotein nugget kylvara el. frysvara	Vitamin A	1	5
6274	Sojaprotein nugget kylvara el. frysvara	Retinol	0	4
6277	Soja- och veteprotein bitar som alternativ till bacon kylvara el. frysvara	Vitamin D	0,0	0,2
6277	Soja- och veteprotein bitar som alternativ till bacon kylvara el. frysvara	Retinol	0	5
6277	Soja- och veteprotein bitar som alternativ till bacon kylvara el. frysvara	Vitamin A	0	5
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Vatten	44	51
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Protein	13	11
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	7
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	7	6
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,4
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,0	0,9
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,1	7,0
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	β-Karoten	13	12
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Tiamin	0,3	0,3
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Niacin	0,9	0,8
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Magnesium	68,9	59,7
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Fett	17,3	15,0
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Fosfor	178	154
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Järn	2,4	2,1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Kalcium	75,6	65,4
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Kalium	433	375
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,8	0,6
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,9	5,1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Salt	1	1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,101	0,088
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,0	2,6
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Folat	64	56
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Socket totalt	1	1
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Natrium	522	452
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Selen	10,0	8,7
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Zink	0,95	0,82
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin A	1	5
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Retinol	0	4
6301	Sojaprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin E	6,1	5,3
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Energi (kcal)	252	216
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Energi (kJ)	1051	903
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Disackarider	1	1
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Aska	3	3
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Protein	13	11
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Vatten	47	54
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Kolhydrater	19	16
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Fibrer	6	5
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
6302	Sojaprotein nugget ugnstekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,2	4,5
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,7	0,6
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Niacin	0,9	0,8
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,3	0,3
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin K	7,7	6,6
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	14	12
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kalium	459	394
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kalcium	80,0	68,8
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Järn	2,6	2,2
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	188	162
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fett	12,5	10,7
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Magnesium	73,0	62,7
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	4,9	4,2
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Socket totalt	1	1
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Folat	68	59
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,2	2,7
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,107	0,092
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Salt	1	1
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin E	4,8	4,1
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Retinol	0	4
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	1	5
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Zink	1,00	0,86
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Selen	10,6	9,1
6302	Sojaprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Natrium	553	475
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Aska	3	3
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Kolesterol	1	1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Disackarider	1	1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Energi (kJ)	1294	1133
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Energi (kcal)	309	270
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Fibrer	4	3
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Kolhydrater	15	13
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Vatten	40	48
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Protein	20	18
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	7
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	7	6
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,0
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,1	7,1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	β-Karoten	13	12
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin C	4	3
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Niacin	1,4	1,2
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Magnesium	63,7	55,8
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Fett	18,0	15,8
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Fosfor	176	154
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Järn	2,0	1,8
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Kalcium	62,6	54,8
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Kalium	329	289

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	6,5	5,7
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Salt	2	1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,113	0,099
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,8	4,2
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Folat	78	68
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Socket totalt	2	2
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Natrium	648	567
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Selen	13,2	11,5
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Zink	1,13	0,99
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin A	1	1
6303	Soja- och veteprotein nugget stekt (beräknat)	Vitamin E	7,9	7,0
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Energi (kcal)	275	239
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Energi (kJ)	1154	1003
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Disackarider	2	1
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kolesterol	1	1
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Aska	3	3
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Protein	22	19
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vatten	43	50
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kolhydrater	16	14
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fibrer	4	3
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6	5
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,3	4,6
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,7
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Niacin	1,5	1,3
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin C	4	3
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin K	7,1	6,2
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	14	12
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kalium	349	303
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Kalcium	66,2	57,6
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Järn	2,2	1,9
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	186	162
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Fett	13,2	11,5
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Magnesium	67,4	58,6
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,6	4,9
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Socket totalt	2	2
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Folat	82	72
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,1	4,4
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,120	0,104
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Salt	2	2
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin E	6,8	5,9
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	2	1
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Zink	1,20	1,04
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Selen	13,9	12,1
6304	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt (beräknat)	Natrium	686	596
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Aska	3	3
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Kolesterol	1	1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Monosackarider	0	0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Disackarider	1	1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Energi (kJ)	1294	1133
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Energi (kcal)	309	270
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Fibrer	4	3
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Kolhydrater	15	13
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Vatten	40	48
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Protein	20	18
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	7
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	7	6
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,0
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,1	7,1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	β-Karoten	13	12
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Vitamin C	4	3
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Niacin	1,4	1,2
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Magnesium	63,7	55,8
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Fett	18,0	15,8
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Fosfor	176	154
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Järn	2,3	2,0
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Kalcium	62,6	54,8
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Kalium	329	289
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Linolsyra C18:2	6,5	5,7
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Salt	2	1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Niacinekvivalenter	4,8	4,2
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Folat	78	68
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Socket totalt	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Natrium	648	567
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Selen	13,2	11,5
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Zink	1,13	0,99
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Vitamin A	1	1
6305	Soja- och veteprotein nugget stekt berikad (beräknat)	Vitamin E	7,9	7,0
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Energi (kcal)	275	239
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Energi (kJ)	1154	1003
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Disackarider	2	1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Monosackarider	0	0
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Kolesterol	1	1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Aska	3	3
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Protein	22	19
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Vatten	43	50
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Kolhydrater	16	14
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Fibrer	4	3
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6	5
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,3	4,6
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,7
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Niacin	1,5	1,3
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin C	4	3
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin K	7,1	6,2
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	β-Karoten	14	12
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Kalium	349	303
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Kalcium	66,2	57,6
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Järn	2,4	2,1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Fosfor	186	162
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Fett	13,2	11,5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Magnesium	67,4	58,6
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,6	4,9
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Socket totalt	2	2
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Folat	82	72
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,1	4,4
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Salt	2	2
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin E	6,8	5,9
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin A	2	1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Zink	1,20	1,04
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Selen	13,9	12,1
6306	Soja- och veteprotein nugget ugnsstekt berikad (beräknat)	Natrium	686	596
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Magnesium	25,3	25,2
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Fosfor	189	190
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Kalcium	30,7	30,5
6358	Kycklingpanna m. lime honung crème fraiche (beräknat)	Kalium	244	243
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)	Aska	1	1
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)	Kalium	136	136
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)	Kalcium	21,0	20,4
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)	Magnesium	11,3	11,1
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)	Vitamin B6	0,087	0,087
6359	Hedvigsoppa m. vitkål nötfärs morot (beräknat)	Vitamin A	104	105
6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)	Aska	2	2
6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)	Magnesium	11,5	11,2
6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)	Kalcium	14,5	13,4
6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)	Kalium	99	99
6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,061	0,061
6360	Nikkaluoktasoppa m. vitkål nötfärs (beräknat)	Vitamin A	7	9
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Aska	1	1
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Avfall (skal etc.)	2	4
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Kalium	81	80
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Kalcium	11,4	10,3
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Magnesium	9,5	9,2
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Vitamin B6	0,079	0,079
6361	Mexicanasoppa m. kyckling majs (beräknat)	Vitamin A	8	8
6362	Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat)	Aska	2	2
6362	Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat)	Magnesium	25,1	25,1
6362	Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat)	Fosfor	174	174
6362	Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat)	Kalcium	28,4	28,0
6362	Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat)	Kalium	224	224
6362	Kycklingpanna m. oliv basilika citron grädde (beräknat)	Selen	8,3	8,3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6364	Färsruta m. fetaost ugnsstekt (beräknat)	Aska	2	2
6364	Färsruta m. fetaost ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,128	0,128
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Aska	2	2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kolesterol	48	48
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Monosackarider	0	0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Disackarider	0	0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Energi (kJ)	672	671
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Energi (kcal)	160	160
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fibrer	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fett	6,8	6,8
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kolhydrater	7	7
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Avfall (skal etc.)	29	29
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vatten	67	67
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Protein	18	18
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,5	0,5
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,5	3,5
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	β-Karoten	7	7
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin C	0	0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Niacin	2,7	2,7
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Magnesium	29,9	29,9
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fosfor	219	219
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Jod	158,3	165,3
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Järn	0,6	0,6
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kalcium	16,1	16,3
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Kalium	316	316
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Tillsatt socker	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fritt socker	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Salt	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B6	0,131	0,131
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Niacinekvivalenter	5,9	5,9
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin B12	1,3	1,3
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Folat	19	19
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Socker totalt	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Fullkorn totalt	1	1
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Natrium	262	318
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Selen	25,3	25,3
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Zink	0,63	0,63
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Magnesium	20,8	20,7
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Fosfor	118	118
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Kalcium	27,6	27,3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Kalium	177	176
6388	Gryta köttgryta m. fransk senap pepparrot gräddfil (beräknat)	Vitamin A	74	76
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Monosackarider	1	1
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Aska	2	2
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Kalium	313	313
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Kalcium	37,5	37,4
6389	Gryta fisk m. crème fraiche curry apelsin (beräknat)	Magnesium	25,3	25,2
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Aska	3	3
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Summa mättade fettsyror	9	9
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Tiamin	0,1	0,2
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Riboflavin	0,7	0,8
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Vitamin C	23	17
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Fosfor	116	116
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Kalium	135	156
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Vitamin B6	0,135	0,134
6390	Korv falukorv ugnsstekt m. ajvar (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
6391	Gryta kyckling tikka masala (beräknat)	Aska	2	2
6391	Gryta kyckling tikka masala (beräknat)	Selen	9,5	9,3
6392	Senapskräm (beräknat)	Aska	1	1
6392	Senapskräm (beräknat)	Kolesterol	62	62
6392	Senapskräm (beräknat)	Monosackarider	10	10
6392	Senapskräm (beräknat)	Disackarider	2	2
6392	Senapskräm (beräknat)	Energi (kJ)	1153	1152
6392	Senapskräm (beräknat)	Energi (kcal)	275	275
6392	Senapskräm (beräknat)	Fibrer	0	0
6392	Senapskräm (beräknat)	Vatten	58	58
6392	Senapskräm (beräknat)	Protein	3	3
6392	Senapskräm (beräknat)	Kolhydrater	15	15
6392	Senapskräm (beräknat)	Summa mättade fettsyror	14	14
6392	Senapskräm (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
6392	Senapskräm (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,7	0,7
6392	Senapskräm (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	2,3	2,3
6392	Senapskräm (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6392	Senapskräm (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,4	6,4
6392	Senapskräm (beräknat)	Myristinsyra C14:0	2,3	2,3
6392	Senapskräm (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,5	2,5
6392	Senapskräm (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6392	Senapskräm (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
6392	Senapskräm (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,9	4,9
6392	Senapskräm (beräknat)	β-Karoten	101	101
6392	Senapskräm (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6392	Senapskräm (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6392	Senapskräm (beräknat)	Vitamin C	0	0
6392	Senapskräm (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
6392	Senapskräm (beräknat)	Magnesium	30,1	30,1
6392	Senapskräm (beräknat)	Fosfor	57	57
6392	Senapskräm (beräknat)	Fett	23,0	22,9
6392	Senapskräm (beräknat)	Jod	22,1	28,6
6392	Senapskräm (beräknat)	Järn	0,7	0,7
6392	Senapskräm (beräknat)	Kalcium	156,4	156,4
6392	Senapskräm (beräknat)	Kalium	133	132
6392	Senapskräm (beräknat)	Fritt socker	11	11
6392	Senapskräm (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,2
6392	Senapskräm (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,5	0,5
6392	Senapskräm (beräknat)	Salt	0	1
6392	Senapskräm (beräknat)	Vitamin B6	0,024	0,024

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6392	Senapskräm (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,6	0,6
6392	Senapskräm (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
6392	Senapskräm (beräknat)	Folat	5	5
6392	Senapskräm (beräknat)	Socker totalt	13	13
6392	Senapskräm (beräknat)	Natrium	159	211
6392	Senapskräm (beräknat)	Selen	2,2	2,2
6392	Senapskräm (beräknat)	Zink	0,45	0,45
6392	Senapskräm (beräknat)	Vitamin A	191	191
6392	Senapskräm (beräknat)	Retinol	183	183
6392	Senapskräm (beräknat)	Vitamin E	0,9	0,9
6392	Senapskräm (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
6393	Köttfärslåda (beräknat)	Aska	2	2
6393	Köttfärslåda (beräknat)	Vitamin B6	0,117	0,117
6393	Köttfärslåda (beräknat)	Vitamin A	28	30
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Aska	1	1
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	β-Karoten	77	78
6414	Gryta indonesisk kycklinggryta m. mango chutney (beräknat)	Socker totalt	6	6
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Aska	1	1
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	β-Karoten	113	115
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Socker totalt	6	6
6415	Gryta svampprotein indonesisk gryta m. mango chutney veg. (beräknat)	Vitamin A	76	76
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Aska	2	2
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	β-Karoten	30	32
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Kalium	195	195
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Kalcium	84,9	84,6
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Magnesium	32,9	32,8
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Socker totalt	4	4
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Vitamin A	3	3
6416	Gryta svampprotein m. persika veg. (beräknat)	Selen	0,2	0,2
6417	Bön stroganoff veg. (beräknat)	Aska	2	2
6417	Bön stroganoff veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,065	0,065
6417	Bön stroganoff veg. (beräknat)	Vitamin A	44	47
6418	Gryta m. gröna linser rotfrukter kokosmjölk veg. (beräknat)	Aska	1	1
6418	Gryta m. gröna linser rotfrukter kokosmjölk veg. (beräknat)	Kalium	178	177
6418	Gryta m. gröna linser rotfrukter kokosmjölk veg. (beräknat)	Kalcium	23,8	23,4
6418	Gryta m. gröna linser rotfrukter kokosmjölk veg. (beräknat)	Magnesium	18,7	18,5
6419	Gryta gulasch m. bönor veg. (beräknat)	Aska	1	1
6419	Gryta gulasch m. bönor veg. (beräknat)	Magnesium	15,4	15,2
6419	Gryta gulasch m. bönor veg. (beräknat)	Kalcium	24,2	23,4
6419	Gryta gulasch m. bönor veg. (beräknat)	Kalium	139	139
6420	Grönsaker ugnstekta (beräknat)	Aska	2	2
6448	Grynblandning havre råg vete korn kokt m. salt (beräknat)	Vitamin K	0,7	0,8
6449	Soppa m. kokosmjölk blomkål potatis spenat veg. (beräknat)	Aska	3	3
6450	Sötpotatisoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Energi (kcal)	111	109

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Energi (kJ)	467	454
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Disackarider	1	2
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Monosackarider	2	2
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Aska	2	2
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Fibrer	2	3
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Protein	2	2
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Vatten	79	79
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Kolhydrater	8	7
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Fett	7,2	7,2
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,6	0,6
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,2
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	1,1
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Vitamin C	5	6
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Niacin	0,8	0,7
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Kalium	254	267
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Kalcium	23,7	17,7
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Järn	1,1	0,9
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Fosfor	61	58
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Natrium	338	330
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Magnesium	22,2	23,1
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Socker totalt	3	4
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,085	0,075
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Salt	1	1
6450	Sötpotatissoppa m. linser chili kokosmjölk veg. (beräknat)	Zink	0,42	0,46
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Aska	1	1
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Monosackarider	3	3
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Magnesium	9,0	8,9
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Kalcium	30,9	30,5
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Kalium	130	130
6451	Rysk kålsoppa veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,078	0,078
6452	Vegestronesoppa veg. (beräknat)	Aska	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6452	Vegestronesoppa veg. (beräknat)	Kalium	126	126
6452	Vegestronesoppa veg. (beräknat)	Kalcium	22,9	22,2
6452	Vegestronesoppa veg. (beräknat)	Magnesium	10,7	10,5
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	β-Karoten	21	24
6453	Gratäng m. svampprotein ananas veg. (beräknat)	Vitamin A	22	22
6454	Pumpasoppa veg. (beräknat)	Aska	1	1
6454	Pumpasoppa veg. (beräknat)	Kalium	131	131
6454	Pumpasoppa veg. (beräknat)	Kalcium	15,9	15,1
6454	Pumpasoppa veg. (beräknat)	Fosfor	25	26
6454	Pumpasoppa veg. (beräknat)	Magnesium	8,3	8,1
6705	Risotto m. kyckling spenat (beräknat)	Aska	1	1
6705	Risotto m. kyckling spenat (beräknat)	Fosfor	91	92
6760	Pizza m. tomatsås ost restaurang	Vitamin K	10,5	15,6
6896	Korv veg. tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
6896	Korv veg. tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6896	Korv veg. tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Vitamin C	0	0
6896	Korv veg. tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Kalium	312	323
6896	Korv veg. tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Vitamin B6	0,119	0,130
6896	Korv veg. tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Folat	47	44
6897	Korv veg. grönsaker tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Vitamin C	16	10
6897	Korv veg. grönsaker tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
6897	Korv veg. grönsaker tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6897	Korv veg. grönsaker tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Kalium	179	255
6897	Korv veg. grönsaker tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Folat	23	19
6897	Korv veg. grönsaker tillagad kylvara el. frysvara typ grillkorv (beräknat)	Vitamin B6	0,053	0,096
6955	Pirog m. grönsaker friterad veg. typ sambusa (beräknat)	Kalium	181	180
6955	Pirog m. grönsaker friterad veg. typ sambusa (beräknat)	Kalcium	26,4	26,1
6955	Pirog m. grönsaker friterad veg. typ sambusa (beräknat)	Magnesium	17,3	17,2
6956	Dolma veg. (beräknat)	Aska	1	1
6958	Grön chilisås typ basbaas cagaar (beräknat)	Aska	1	1
6958	Grön chilisås typ basbaas cagaar (beräknat)	Selen	0,8	0,5
6959	Yoghurtdryck typ ayran (beräknat)	Magnesium	6,1	6,0
6959	Yoghurtdryck typ ayran (beräknat)	Kalcium	60,8	60,1
6959	Yoghurtdryck typ ayran (beräknat)	Kalium	83	82
6966	Bröd vitt mjukt typ chapati (beräknat)	Aska	1	1
6966	Bröd vitt mjukt typ chapati (beräknat)	Kalium	86	85
6966	Bröd vitt mjukt typ chapati (beräknat)	Kalcium	12,4	11,8
6966	Bröd vitt mjukt typ chapati (beräknat)	Magnesium	11,7	11,6
6971	Gryta köttgryta typ suqaar (beräknat)	Aska	2	2
6971	Gryta köttgryta typ suqaar (beräknat)	Magnesium	15,8	15,7
6971	Gryta köttgryta typ suqaar (beräknat)	Kalcium	24,7	24,4
6971	Gryta köttgryta typ suqaar (beräknat)	Kalium	142	142
6972	Kebab m. lamm hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
6984	Biryani ris m. kyckling lammkött grönsaker (beräknat)	Aska	2	2
6984	Biryani ris m. kyckling lammkött grönsaker (beräknat)	Monosackarider	3	3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
25	Remouladsås (beräknat)	Protein	1	1
25	Remouladsås (beräknat)	Kolhydrater	1	1
25	Remouladsås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
25	Remouladsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
25	Remouladsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	15	15
25	Remouladsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	52	51
25	Remouladsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	8	8
25	Remouladsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	50,0	49,9
25	Remouladsås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,5
25	Remouladsås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,4	0,4
25	Remouladsås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,7	1,7
25	Remouladsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	5,9	5,9
25	Remouladsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,4	0,4
25	Remouladsås (beräknat)	Niacin	0,0	0,0
25	Remouladsås (beräknat)	Vitamin C	4	4
25	Remouladsås (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
25	Remouladsås (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
25	Remouladsås (beräknat)	Natrium	269	345
25	Remouladsås (beräknat)	Kalium	43	43
25	Remouladsås (beräknat)	Magnesium	7,1	7,2
25	Remouladsås (beräknat)	Kalcium	37,0	37,2
25	Remouladsås (beräknat)	Järn	0,4	0,4
25	Remouladsås (beräknat)	Jod	30,0	39,6
25	Remouladsås (beräknat)	Fosfor	42	42
25	Remouladsås (beräknat)	Fritt socker	0	0
25	Remouladsås (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
25	Remouladsås (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
25	Remouladsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	4,0	4,0
25	Remouladsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	11,2	11,1
25	Remouladsås (beräknat)	Salt	1	1
25	Remouladsås (beräknat)	Socker totalt	0	0
25	Remouladsås (beräknat)	Folat	21	21
25	Remouladsås (beräknat)	Vitamin B6	0,022	0,022
25	Remouladsås (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
25	Remouladsås (beräknat)	β-Karoten	135	135
25	Remouladsås (beräknat)	Vitamin E	18,5	18,4
25	Remouladsås (beräknat)	Vitamin D	0,6	0,6
25	Remouladsås (beräknat)	Retinol	48	48
25	Remouladsås (beräknat)	Vitamin A	59	59
25	Remouladsås (beräknat)	Zink	0,30	0,30
25	Remouladsås (beräknat)	Selen	4,3	4,2
26	Dressing vinäggrett fett 45% (beräknat)	Kalcium	50,0	49,8
26	Dressing vinäggrett fett 45% (beräknat)	Magnesium	16,6	16,5
26	Dressing vinäggrett fett 45% (beräknat)	Kalium	55	54
29	Smör fett 80%	Fosfor	0	21
30	Smör extrasaltat fett 80%	Disackarider	0	1
30	Smör extrasaltat fett 80%	Socker totalt	0	1
31	Smör osaltat fett 80%	Disackarider	0	1
31	Smör osaltat fett 80%	Fosfor	24	23
31	Smör osaltat fett 80%	Socker totalt	0	1
81	Vitmögelost camembert fett 23%	Disackarider	0	0
81	Vitmögelost camembert fett 23%	Socker totalt	0	0
83	Mjukost smältost fett 8%	Vatten	69	66
83	Mjukost smältost fett 8%	Energi (kcal)	146	158
83	Mjukost smältost fett 8%	Energi (kJ)	612	663
83	Mjukost smältost fett 8%	Disackarider	0	1
83	Mjukost smältost fett 8%	Kolhydrater	1	4
83	Mjukost smältost fett 8%	Niacinekvivalenter	4,3	4,3
83	Mjukost smältost fett 8%	Socker totalt	0	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
83	Mjukost smältost fett 8%	Vitamin A	53	55
84	Mjukost smältost fett 10%	Disackarider	0	1
84	Mjukost smältost fett 10%	Energi (kJ)	670	724
84	Mjukost smältost fett 10%	Energi (kcal)	160	173
84	Mjukost smältost fett 10%	Aska	5	3
84	Mjukost smältost fett 10%	Vatten	68	66
84	Mjukost smältost fett 10%	Kolhydrater	0	5
84	Mjukost smältost fett 10%	Protein	17	15
84	Mjukost smältost fett 10%	Niacinekvivalenter	4,1	3,6
84	Mjukost smältost fett 10%	Socker totalt	0	1
84	Mjukost smältost fett 10%	Vitamin A	81	84
85	Mjukost smältost fett ca 20%	Disackarider	0	5
85	Mjukost smältost fett ca 20%	Protein	17	10
85	Mjukost smältost fett ca 20%	Kolhydrater	0	7
85	Mjukost smältost fett ca 20%	Niacinekvivalenter	4,0	2,5
85	Mjukost smältost fett ca 20%	Socker totalt	0	5
85	Mjukost smältost fett ca 20%	Retinol	161	299
85	Mjukost smältost fett ca 20%	Vitamin A	167	305
86	Mjukost smältost fett ca 16%	Disackarider	0	1
86	Mjukost smältost fett ca 16%	Socker totalt	0	1
87	Mjukost smältost fett 4%	Disackarider	0	1
87	Mjukost smältost fett 4%	Protein	18	14
87	Mjukost smältost fett 4%	Kolhydrater	2	6
87	Mjukost smältost fett 4%	Niacinekvivalenter	4,3	3,4
87	Mjukost smältost fett 4%	Socker totalt	0	1
87	Mjukost smältost fett 4%	Retinol	23	143
87	Mjukost smältost fett 4%	Vitamin A	24	144
92	Vitmögelost brie fett 34%	Monosackarider	0	0
92	Vitmögelost brie fett 34%	Disackarider	0	0
130	Mellanfil fett 1,5% berikad	Monosackarider	0	0
133	Mjöldryck jordgubb fett 1,5% berikad	Monosackarider	0	0
133	Mjöldryck jordgubb fett 1,5% berikad	Socker totalt	7	7
133	Mjöldryck jordgubb fett 1,5% berikad	Vitamin A	23	23
133	Mjöldryck jordgubb fett 1,5% berikad	Vitamin E	0,1	0,0
135	Yoghurt naturell lätt fett 0,5% berikad	Disackarider	3	3
135	Yoghurt naturell lätt fett 0,5% berikad	Monosackarider	0	0
135	Yoghurt naturell lätt fett 0,5% berikad	Socker totalt	3	3
136	Fruktyoghurt fett 2%	Monosackarider	2	1
136	Fruktyoghurt fett 2%	Disackarider	13	11
136	Fruktyoghurt fett 2%	Socker totalt	15	13
137	Fruktyoghurt delikatessyoghurt fett 7%	Disackarider	8	11
137	Fruktyoghurt delikatessyoghurt fett 7%	Monosackarider	6	3
137	Fruktyoghurt delikatessyoghurt fett 7%	Socker totalt	14	14
191	Hårt bröd fullkorn råg vete majs m. surdeg fibrer 15% typ spisbröd	β-Karoten	2	0
242	Potatis kokt stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,217	0,218
242	Potatis kokt stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	8	15
244	Pommes frites friterad potatis värmd i ugn fett ca 7% frysvara	Monosackarider	0	0
244	Pommes frites friterad potatis värmd i ugn fett ca 7% frysvara	Disackarider	0	0
245	Pommes frites friterad potatis fett ca 11% frysvara	Disackarider	0	0
245	Pommes frites friterad potatis fett ca 11% frysvara	Monosackarider	0	0
245	Pommes frites friterad potatis fett ca 11% frysvara	Socker totalt	1	0
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Monosackarider	0	0
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Disackarider	0	0
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Energi (kJ)	1285	1474

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Energi (kcal)	307	352
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Vatten	42	30
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Kolhydrater	33	43
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Protein	4	4
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Fibrer	3	3
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Niacinekvivalenter	3,8	3,8
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Jod	0,2	3,1
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Natrium	170	295
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Salt	0	1
246	Pommes frites friterad potatis fett ca 17% tillagad på restaurang	Socker totalt	0	0
252	Lapskojs (beräknat)	Aska	2	2
252	Lapskojs (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
252	Lapskojs (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
252	Lapskojs (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
252	Lapskojs (beräknat)	Fosfor	65	65
252	Lapskojs (beräknat)	Vitamin B6	0,173	0,173
253	Pitepalt (beräknat)	Aska	2	2
281	Schweizisk potatiskaka rösti värmd frysvara	Vitamin K	1,0	0,0
281	Schweizisk potatiskaka rösti värmd frysvara	Retinol	10	0
281	Schweizisk potatiskaka rösti värmd frysvara	Selen	5,0	0,0
282	Potatiskrokett värmd frysvara	Kolesterol	2	0
282	Potatiskrokett värmd frysvara	Monosackarider	0	0
282	Potatiskrokett värmd frysvara	Socker totalt	1	0
282	Potatiskrokett värmd frysvara	Selen	5,0	0,0
282	Potatiskrokett värmd frysvara	Vitamin A	5	1
282	Potatiskrokett värmd frysvara	Retinol	3	0
282	Potatiskrokett värmd frysvara	Vitamin D	0,6	0,0
283	Potatismos pulver tillagat berikad	Disackarider	1	1
283	Potatismos pulver tillagat berikad	Socker totalt	1	1
424	Wokgrönsaker Asiatiska wokade m. rapsolja	Disackarider	2	2
424	Wokgrönsaker Asiatiska wokade m. rapsolja	Kolesterol	2	0
424	Wokgrönsaker Asiatiska wokade m. rapsolja	Socker totalt	5	4
424	Wokgrönsaker Asiatiska wokade m. rapsolja	Selen	5,0	0,0
425	Wokgrönsaker Classic wokade m. rapsolja	Kolesterol	2	0
425	Wokgrönsaker Classic wokade m. rapsolja	Disackarider	2	2
425	Wokgrönsaker Classic wokade m. rapsolja	Socker totalt	4	3
425	Wokgrönsaker Classic wokade m. rapsolja	Selen	5,0	0,0
433	Blomkål gratinerad (beräknat)	Aska	2	2
456	Spenat stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,064	0,064
457	Champinjon stekt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
457	Champinjon stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	2	4
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Aska	2	2
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Vitamin B6	0,039	0,038
458	Champinjon stuvad (beräknat)	Vitamin A	76	87
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	131	129
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	548	542
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Monosackarider	0	0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Kolesterol	15	15
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Fett	11,4	11,2
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Alkohol	0,0	0,1
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Fibrer	1	1
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Protein	2	2
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	5	5
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vatten	78	78
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,5	4,4
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,5
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,7	1,7
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Niacin	1,3	1,3
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin C	0	0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	β-Karoten	82	80
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Natrium	857	839
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Magnesium	8,9	8,7
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Kalium	77	78
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Kalcium	26,4	25,3
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Järn	0,2	0,3
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Jod	73,0	71,4
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Fosfor	29	30
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Fritt socker	0	0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,4
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,4	1,4
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Socker totalt	1	1
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Folat	10	10
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,025	0,024
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Salt	2	2
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,8	1,8
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,3
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Retinol	53	52
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Vitamin A	60	68
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Zink	0,32	0,32
459	Champinjonsås hemlagad (beräknat)	Selen	8,5	8,3
460	Tomatsallad m. vinägrett (beräknat)	Aska	1	1
460	Tomatsallad m. vinägrett (beräknat)	Kalcium	13,4	13,4
460	Tomatsallad m. vinägrett (beräknat)	Kalium	219	219
460	Tomatsallad m. vinägrett (beräknat)	Magnesium	9,0	9,0
461	Tomatsås italiensk (beräknat)	Aska	2	2
462	Tomatsalsa kall (beräknat)	Aska	2	2
464	Vitkålssoppa tillagad veg. (beräknat)	Aska	1	1
464	Vitkålssoppa tillagad veg. (beräknat)	Magnesium	7,5	7,2
464	Vitkålssoppa tillagad veg. (beräknat)	Kalium	93	93
464	Vitkålssoppa tillagad veg. (beräknat)	Kalcium	22,3	21,5
502	Grönsaker blandade fermenterade	Disackarider	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
504	Kåldolmar råa u. sås frysvara	Disackarider	0	0
504	Kåldolmar råa u. sås frysvara	Socket totalt	3	3
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Aska	1	1
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Kalcium	22,2	21,6
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Kalium	128	127
506	Minestrone-soppa (beräknat)	Magnesium	11,1	11,0
508	Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)	Aska	1	1
508	Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)	Magnesium	8,9	8,7
508	Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)	Kalium	100	100
508	Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)	Kalcium	26,7	25,9
508	Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)	Vitamin B6	0,069	0,069
508	Vitkålssoppa m. frikadeller (beräknat)	Vitamin A	9	11
510	Gryta får i kål (beräknat)	Aska	1	1
510	Gryta får i kål (beräknat)	Kalcium	22,8	22,3
510	Gryta får i kål (beräknat)	Kalium	133	133
510	Gryta får i kål (beräknat)	Magnesium	12,5	12,3
511	Kåldolmar stekta hemlagade (beräknat)	Aska	2	2
662	Juice (beräknat)	Aska	1	1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Monosackarider	10	10
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Aska	1	1
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Vitamin B6	0,077	0,077
675	Bovetegröt m. russin (beräknat)	Socket totalt	11	11
676	Grahamsgröt (beräknat)	Aska	1	1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Aska	1	1
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Monosackarider	5	5
678	Molinogröt grahamsmjöl m. torkad frukt linfrö (beräknat)	Socket totalt	5	5
724	Frukostflingor vetekli fullkorn berikad	β-Karoten	6	0
728	Frukostflingor fullkorn m. socker berikad typ ringar	Kolesterol	2	0
728	Frukostflingor fullkorn m. socker berikad typ ringar	Selen	5,0	0,0
732	Fattiga riddare (beräknat)	Aska	1	1
732	Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin B6	0,049	0,049
732	Fattiga riddare (beräknat)	Vitamin A	64	78
733	Pannkaka tunn lättmjölk (beräknat)	Aska	1	1
765	Pizza pan pizza m. rökt griskött värmd frysvara	Disackarider	1	2
765	Pizza pan pizza m. rökt griskött värmd frysvara	Socket totalt	3	4
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Energi (kcal)	319	296
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Disackarider	1	2
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Energi (kJ)	1333	1239
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Fett	21,4	18,7
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Fibrer	1	0
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Protein	11	12
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Kolhydrater	20	21
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Vatten	44	47
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Laurinsyra C12:0	0,5	0,4
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Summa fleromättade fettsyror	3	2
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Fettsyra 4:0-10:0	0,8	0,7
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Summa mättade fettsyror	10	9
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Oljesyra C18:1	6,9	6,0
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,2
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Stearinsyra C18:0	1,9	1,6
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Palmitinsyra C16:0	5,7	5,0
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Myristinsyra C14:0	1,1	0,9
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Jod		13,7
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Linolensyra C18:3	0,3	0,3
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Linolsyra C18:2	1,9	1,7

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Socker totalt	1	2
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Salt	1	1
767	Paj m. ost skinka värmd frysvara	Natrium	512	427
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Aska	2	2
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Fosfor	168	168
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin B6	0,143	0,143
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Vitamin A	126	130
768	Paj m. lax spenat (beräknat)	Retinol	70	70
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	219	237
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	917	992
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Monosackarider	1	2
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Kolesterol	30	30
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Fett	11,2	11,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Fibrer	1	2
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Alkohol	0,0	0,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Protein	10	11
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	8	8
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	19	23
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Vatten	57	52
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,7	4,6
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,8
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,1	2,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Niacin	0,7	0,6
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Vitamin C	2	2
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	β-Karoten	118	156
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Magnesium	20,2	21,3
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Kalium	128	169
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Järn	0,6	0,7
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Kalcium	126,8	133,7
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Jod	53,4	32,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Fosfor	146	181
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Fritt socker	1	1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	1,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Socker totalt	2	3
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Fullkorn totalt	0	2
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Folat	16	16
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,046	0,044
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,7	2,8

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	1,0	1,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Vitamin E	2,1	2,1
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Retinol	53	53
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,0	0,0
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Vitamin A	63	66
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Zink	1,17	1,18
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Natrium	432	428
769	Pizza m. räkor musslor hemlagad (beräknat)	Selen	8,1	7,4
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kolesterol	56	56
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Monosackarider	0	0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Energi (kJ)	1043	1042
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Disackarider	8	8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Energi (kcal)	249	249
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Aska	2	2
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vatten	53	53
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kolhydrater	24	24
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Avfall (skal etc.)	11	11
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Protein	6	6
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fibrer	1	1
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fett	14,0	14,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6	6
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,6	0,6
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,4	3,4
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Aramidinsyra C20:0	0,0	0,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,1	5,1
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	β-Karoten	90	90
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin C	2	2
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Niacin	0,5	0,5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fosfor	72	72
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Jod	40,8	43,8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kalcium	23,8	23,9
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Järn	0,3	0,3
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Kalium	79	79
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Magnesium	14,9	14,9
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Tillsatt socker	7	7
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Fritt socker	7	7
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,6	1,6
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Salt	1	1
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,7	1,7
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin B6	0,033	0,033
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Folat	10	10
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Socker totalt	8	8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Selen	7,9	7,9
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Natrium	548	572
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Zink	0,45	0,45
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin A	112	116

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin D	0,8	0,8
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Retinol	105	104
770	Vol-au-vent m. räkstuvning (beräknat)	Vitamin E	2,7	2,7
772	Pizza Marinara m. skaldjur restaurang	Disackarider	1	1
772	Pizza Marinara m. skaldjur restaurang	Socker totalt	2	2
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Kolesterol	12	12
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Monosackarider	3	3
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Energi (kJ)	689	749
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Disackarider	1	1
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Energi (kcal)	165	179
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Vatten	66	62
773	Pizza veg. hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	16	19
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Natrium	631	630
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Zink	1,62	1,63
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin A	73	73
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Retinol	51	51
795	Pizzapålägg m. tomatsås skinka champinjoner hårdost (beräknat)	Vitamin E	1,7	1,7
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Aska	2	2
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Magnesium	18,8	18,8
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kalium	153	153
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Kalcium	138,4	138,3
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Fosfor	169	169
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,099	0,099
796	Paj m. ost skinka mellanmjölk hemlagad (beräknat)	Vitamin A	150	152
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Kolesterol	50	50
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Monosackarider	1	1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Energi (kJ)	995	994
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Disackarider	2	2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Energi (kcal)	237	237
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Aska	2	2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vatten	57	57
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Kolhydrater	15	15
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Protein	9	9
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fibrer	2	2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fett	15,5	15,5
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,6	0,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,5	0,5
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,3	2,3
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,8	0,8
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,2	7,2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	β-Karoten	172	172
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin C	4	4
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Niacin	1,6	1,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fosfor	106	106
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Jod	32,0	33,1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Kalcium	59,2	59,2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Järn	0,6	0,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Kalium	149	149
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Magnesium	17,0	17,0
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Fritt socker	1	1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,6	1,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Salt	1	1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,6
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,3	3,3
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin B6	0,099	0,099
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Folat	27	27
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Socker totalt	2	2
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Selen	10,1	10,1
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Natrium	495	503
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Zink	0,65	0,65
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin A	69	69
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin D	0,5	0,5
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Retinol	54	54
797	Smörgåstårta el. landgång (beräknat)	Vitamin E	3,0	3,0
814	Ris kinesiskt asiatiskt kokt u. salt tillagad på restaurang	Vitamin K	0,4	0,0
814	Ris kinesiskt asiatiskt kokt u. salt tillagad på restaurang	β-Karoten	5	0
869	Lasagne värmd frysvara	Niacinekvivalenter	1,9	2,1
869	Lasagne värmd frysvara	Socker totalt	3	3
869	Lasagne värmd frysvara	Natrium	363	330
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Magnesium	14,3	14,3
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Kalium	175	175
1072	Gryta osso buco kalvläggsgryta (beräknat)	Kalcium	18,7	18,5
1073	Köttsoffa nöt (beräknat)	Aska	1	1
1073	Köttsoffa nöt (beräknat)	Kalcium	19,9	19,1
1073	Köttsoffa nöt (beräknat)	Kalium	97	97
1073	Köttsoffa nöt (beräknat)	Magnesium	8,9	8,6
1075	Gryta lamm m. lök tomat (beräknat)	Aska	2	2
1075	Gryta lamm m. lök tomat (beräknat)	Vitamin A	23	27
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Aska	1	1
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vitamin B6	0,109	0,109
1078	Pepparrotskött nöt m. lök morot sås (beräknat)	Vitamin A	66	68
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Aska	2	2
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Vatten	63	62
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Energi (kcal)	214	213
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Energi (kJ)	894	891
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Disackarider	0	0
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Kolesterol	84	84
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Fett	13,9	13,8
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Protein	22	22
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Kolhydrater	0	0
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
1080	Renslav brynt m. matfett salt (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Oljesyra C18:1	5,7	5,7
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,6	2,5
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Niacinekvivalenter	11,1	11,1
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Niacin	7,0	7,0
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Riboflavin	0,4	0,4
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Magnesium	22,3	22,3
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Natrium	550	657
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Kalium	208	208
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Kalcium	8,6	9,0
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Järn	3,5	3,5
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Jod	54,1	67,7
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Fosfor	221	220
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,7	1,7
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Salt	1	2
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Socket totalt	0	0
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin B6	0,163	0,163
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Folat	2	2
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin B12	1,9	1,9
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	β-Karoten	25	25
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin E	2,2	2,2
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin D	0,7	0,7
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Retinol	44	44
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Zink	5,34	5,32
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Vitamin A	46	54
1080	Renskov brynt m. matfett salt (beräknat)	Selen	11,7	11,6
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Aska	3	3
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Fosfor	97	97
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Kalcium	23,1	22,8
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Kalium	150	150
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Magnesium	14,4	14,4
1081	Gryta renskavsgryta (beräknat)	Vitamin A	57	59
1082	Skinksås (beräknat)	Aska	2	3
1082	Skinksås (beräknat)	Vitamin B6	0,087	0,086
1082	Skinksås (beräknat)	Vitamin A	35	40
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Fosfor	65	65
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Kalcium	15,7	15,0
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Kalium	108	108
1083	Gryta kalops nöt hemlagad (beräknat)	Magnesium	10,3	10,2
1116	Köttfärssoppa (beräknat)	Vitamin B6	0,083	0,083
1119	Köttbullar nöt stekta (beräknat)	Aska	3	3
1119	Köttbullar nöt stekta (beräknat)	Kalcium	33,2	33,0
1119	Köttbullar nöt stekta (beräknat)	Kalium	196	196
1119	Köttbullar nöt stekta (beräknat)	Magnesium	21,6	21,6
1119	Köttbullar nöt stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,118	0,118

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1120	Köttbullar gris stekta (beräknat)	Aska	2	2
1120	Köttbullar gris stekta (beräknat)	Magnesium	22,9	22,8
1120	Köttbullar gris stekta (beräknat)	Kalium	213	213
1120	Köttbullar gris stekta (beräknat)	Kalcium	32,0	31,9
1120	Köttbullar gris stekta (beräknat)	Vitamin B6	0,144	0,144
1121	Köttfärsås gris (beräknat)	Aska	3	3
1121	Köttfärsås gris (beräknat)	Vitamin B6	0,148	0,149
1121	Köttfärsås gris (beräknat)	Vitamin A	26	29
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Aska	4	4
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Vatten	57	56
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Energi (kcal)	241	245
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Energi (kJ)	1008	1024
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Disackarider	0	0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Monosackarider	0	0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Kolesterol	64	64
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Fett	16,8	16,9
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Fibrer	0	0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Protein	22	22
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Kolhydrater	1	1
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6	6
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,2	7,2
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,5	0,5
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,2	3,2
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,9	1,9
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Niacinekvivalenter	8,8	8,9
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Niacin	4,8	4,9
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Vitamin C	0	0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,2
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Magnesium	24,4	27,7
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Natrium	1073	1075

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Kalium	201	218
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Kalcium	11,7	19,4
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Järn	2,3	2,7
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Jod	79,5	79,5
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Fosfor	181	184
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Fritt socker	0	0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,4	0,4
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,3	1,3
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Salt	3	3
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Socker totalt	0	0
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Vitamin B6	0,164	0,176
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Folat	5	6
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Vitamin B12	0,8	0,8
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	β-Karoten	97	155
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Vitamin E	1,9	2,1
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,3
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Retinol	17	17
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Zink	5,41	5,47
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Vitamin A	25	37
1124	Nöt fårs stekt tacokryddad hemlagad kryddning (beräknat)	Selen	5,9	6,0
1125	Pannbiff lamm stekt (beräknat)	Aska	2	2
1125	Pannbiff lamm stekt (beräknat)	Kalcium	38,2	38,0
1125	Pannbiff lamm stekt (beräknat)	Kalium	185	185
1125	Pannbiff lamm stekt (beräknat)	Magnesium	19,7	19,7
1125	Pannbiff lamm stekt (beräknat)	Vitamin B6	0,088	0,088
1126	Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
1126	Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Magnesium	23,4	23,3
1126	Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Kalium	228	228
1126	Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Kalcium	33,3	33,2
1126	Köttfärslimpa gris ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,257	0,257
1127	Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
1127	Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Kalcium	33,7	33,6
1127	Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Kalium	216	216
1127	Köttfärslimpa blandfärs ugnsstekt hemlagad (beräknat)	Magnesium	21,9	21,8

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1172	Kyckling bröstfilé strimlad wokad u. skinn m. rapsolja	Disackarider	0	0
1172	Kyckling bröstfilé strimlad wokad u. skinn m. rapsolja	β-Karoten	2	0
1207	Kyckling nugget friterad tillagad på restaurang	Järn	0,5	0,0
1222	Köttbuljong tärning ätf. (beräknat)	Aska	1	1
1222	Köttbuljong tärning ätf. (beräknat)	Kalcium	4,7	3,3
1222	Köttbuljong tärning ätf. (beräknat)	Kalium	16	16
1222	Köttbuljong tärning ätf. (beräknat)	Magnesium	2,0	1,6
1227	Äggvita rå	Energi (kJ)	172	187
1227	Äggvita rå	Energi (kcal)	41	45
1227	Äggvita rå	Aska	1	1
1227	Äggvita rå	Vatten	89	88
1227	Äggvita rå	Kolhydrater	0	0
1227	Äggvita rå	Protein	10	11
1227	Äggvita rå	Vitamin K		0,9
1227	Äggvita rå	Riboflavin	0,5	0,3
1227	Äggvita rå	Niacinekvivalenter	2,6	3,3
1227	Äggvita rå	Jod	4,0	2,0
1227	Äggvita rå	Kalcium	11,0	5,0
1227	Äggvita rå	Natrium	152	140
1227	Äggvita rå	Folat	3	7
1227	Äggvita rå	Selen	20,0	14,0
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Aska	2	2
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Energi (kcal)	238	237
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Energi (kJ)	998	995
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Disackarider	1	1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Monosackarider	0	0
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Kolesterol	297	296
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Fett	21,6	21,5
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Protein	11	11
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Kolhydrater	1	1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vatten	65	64
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Avfall (skal etc.)	9	9
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,5	0,5
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,2	0,2
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	9	9
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Oljesyra C18:1	8,2	8,2
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,4	0,4
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,8	0,8
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	4,1	4,1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,4	1,4
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,7	2,7
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin C	0	0
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Niacin	0,0	0,0
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,3
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	β-Karoten	57	56
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Magnesium	11,8	11,9
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Natrium	459	586
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Kalium	137	136
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Kalcium	65,4	65,7
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Jod	77,1	93,1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Järn	1,4	1,4
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Fosfor	169	169
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,5	2,4
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Salt	1	2
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Socket totalt	1	1
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,080	0,080
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Folat	50	50
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin B12	1,2	1,2
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin E	6,5	6,5
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin D	2,9	2,8
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Vitamin A	265	274
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Retinol	260	259
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Zink	1,15	1,15
1229	Fransk omelett m. grädde (beräknat)	Selen	18,8	18,7
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Kolesterol	282	281
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Monosackarider	0	0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Disackarider	0	0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Energi (kJ)	729	727
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Energi (kcal)	174	173
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Aska	2	2
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Avfall (skal etc.)	9	9
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vatten	73	72
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Kolhydrater	0	0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Protein	10	10
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Fett	14,9	14,8
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,7	0,7
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,0	2,0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,2	0,2
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Oljesyra C18:1	6,8	6,8
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	β-Karoten	8	8
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,3
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,6	2,6
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Fosfor	154	153
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Järn	1,4	1,4
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Jod	76,7	92,9
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Kalcium	45,5	45,5
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Kalium	110	109
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Natrium	460	590
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Magnesium	10,2	10,2
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	DHA (C22:6)	0,1	0,1
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Linolsyra C18:2	2,4	2,4
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,1	0,1
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vitamin B12	1,2	1,2
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Folat	50	50
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vitamin B6	0,075	0,074
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Socket totalt	0	0
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Salt	1	2
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Selen	18,8	18,7
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Zink	1,09	1,08
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Retinol	203	203

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vitamin A	204	214
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vitamin D	2,9	2,9
1230	Fransk omelett m. vatten (beräknat)	Vitamin E	6,4	6,4
1231	Sufflé gräddad u. fyllning veg. (beräknat)	Aska	2	2
1285	Lax gravad	Vitamin A	6	9
1285	Lax gravad	Retinol	3	6
1288	Lax varmrökt urtagen	Vitamin A	4	8
1288	Lax varmrökt urtagen	Retinol	4	8
1299	Saltsill panerad stekt hemlagad	Disackarider	0	0
1299	Saltsill panerad stekt hemlagad	Monosackarider	0	0
1325	Sik kokt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Aska	3	3
1326	Sik panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	32	43
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Aska	4	4
1328	Sill panerad stekt m. salt (beräknat)	Vitamin A	16	26
1329	Strömming kokt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1331	Ättikströmming (beräknat)	Aska	2	2
1332	Kräftströmming (beräknat)	Aska	4	4
1333	Strömming filé stekt m. salt (beräknat)	Aska	3	3
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kolesterol	6	7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Energi (kJ)	562	565
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Energi (kcal)	134	135
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Aska	1	1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vatten	66	66
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kolhydrater	28	28
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Protein	4	4
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fett	0,4	0,4
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Niacin	0,4	0,3
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Fosfor	50	53
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Jod	69,0	71,1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kalcium	20,1	23,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Järn	0,2	0,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Kalium	201	203
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Natrium	256	259
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Magnesium	9,6	9,7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vitamin B12	0,3	0,3
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vitamin B6	0,023	0,021
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Folat	4	4
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Salt	1	1
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Selen	3,9	5,7
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Zink	0,47	0,49
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Retinol	0	0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vitamin A	2	2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vitamin D	0,2	0,2
1366	Sushi rulle m. crabfish gurka (beräknat)	Vitamin E	0,1	0,2
1367	Sallad m. tonfisk potatis bönor tomat sallad u. dressing (beräknat)	Aska	1	1
1375	Sushi olika sorter 7 bitar	Disackarider	2	2
1375	Sushi olika sorter 7 bitar	Retinol	7	0
1375	Sushi olika sorter 7 bitar	Vitamin A	15	8
1377	Påläggskaviar orökt	Monosackarider	0	0
1458	Nöt lever panerad stekt (beräknat)	Vitamin A	15679	15685
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Aska	1	1
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Kalcium	22,5	22,2
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Kalium	125	125
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Magnesium	11,6	11,5
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin B6	0,120	0,120
1462	Gryta m. kalvhjärta grönsaker (beräknat)	Vitamin A	139	142
1463	Korvkaka (beräknat)	Aska	1	1
1463	Korvkaka (beräknat)	Monosackarider	4	4
1463	Korvkaka (beräknat)	Socket totalt	6	6
1463	Korvkaka (beräknat)	Vitamin B6	0,228	0,228
1463	Korvkaka (beräknat)	Vitamin A	2365	2366
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Aska	2	2
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Kalcium	19,6	19,2
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Kalium	126	126
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Magnesium	14,7	14,5
1464	Leversauté kyckling (beräknat)	Vitamin A	4527	4533
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Aska	2	2
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Magnesium	25,6	25,5
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Kalium	174	174
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Kalcium	40,3	40,2
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Vitamin B6	0,333	0,332
1465	Gryta levergryta nöt (beräknat)	Vitamin A	7595	7600
1466	Njursauté (beräknat)	Aska	2	2
1466	Njursauté (beräknat)	Kalcium	23,6	23,3
1466	Njursauté (beräknat)	Kalium	124	123
1466	Njursauté (beräknat)	Magnesium	15,0	14,9
1466	Njursauté (beräknat)	Vitamin A	75	80
1512	Korv wienerkorv mager kött 73%	Vitamin D	0,1	0,0
1513	Korv chorizo stekt kött 73%	Retinol	7	0
1514	Korv kabanoss stekt kött 80%	Retinol	7	0
1518	Korv salsiccia rå kött 73%	$\beta$ -Karoten	2	0
1519	Korv salsiccia stekt u. fett kött 73%	$\beta$ -Karoten	2	0
1523	Gris bacon stekt mager (beräknat)	$\beta$ -Karoten	3	0
1524	Gris bacon rå mager	$\beta$ -Karoten	2	0
1566	Kokosmjölk fett ca 6%	$\beta$ -Karoten	2	0
1618	Maräng m. choklad	Kolesterol	2	0
1618	Maräng m. choklad	$\beta$ -Karoten	2	0
1629	Kex salta	Vitamin K		3,7
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Fosfor	27	28
1660	Äppelkaka m. ströbröd (beräknat)	Vitamin B6	0,043	0,044
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Fosfor	190	192
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Kalium	176	176

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Kalcium	98,7	98,7
1661	Mjuk kaka drömtårta chokladrulltårta hemlagad (beräknat)	Magnesium	23,9	23,9
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Aska	1	1
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa mättade fettsyror	11	11
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	5	5
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Fosfor	156	157
1663	Mjuk kaka chokladruta m. chokladglasyr riven kokos (beräknat)	Vitamin B6	0,028	0,028
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Aska	1	1
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	6	6
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
1664	Mjuk kaka ambrosiakaka sockerkaka m. glasyr (beräknat)	Fosfor	108	108
1666	Arraksboll (beräknat)	Aska	1	1
1666	Arraksboll (beräknat)	Summa mättade fettsyror	10	10
1666	Arraksboll (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	8	8
1666	Arraksboll (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	3	3
1666	Arraksboll (beräknat)	Fosfor	87	88
1666	Arraksboll (beräknat)	Kalium	123	123
1666	Arraksboll (beräknat)	Kalcium	28,3	28,2
1666	Arraksboll (beräknat)	Magnesium	17,5	17,5
1666	Arraksboll (beräknat)	Vitamin B6	0,037	0,037
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Aska	1	0
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Summa mättade fettsyror	5	5
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Magnesium	9,1	9,0
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kalcium	22,6	22,0
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Kalium	81	81
1667	Petit-choux u. fyllning (beräknat)	Fosfor	84	84
1726	Gräddfilsås m. kryddgrönt (beräknat)	Aska	1	1
1726	Gräddfilsås m. kryddgrönt (beräknat)	Monosackarider	0	0
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Monosackarider	1	1
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Aska	1	1
1727	Gräddfilsås fett 9% (beräknat)	Socker totalt	5	5
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Aska	1	1
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Monosackarider	1	1
1728	Gräddfilsås m. crème fraiche (beräknat)	Socker totalt	5	5
1729	Rabarberkräm (beräknat)	Aska	0	0
1729	Rabarberkräm (beräknat)	Kalium	66	66
1729	Rabarberkräm (beräknat)	Kalcium	9,1	8,3
1729	Rabarberkräm (beräknat)	Magnesium	4,8	4,6
1730	Rabarbersoppa (beräknat)	Aska	0	0
1730	Rabarbersoppa (beräknat)	Magnesium	4,0	3,8
1730	Rabarbersoppa (beräknat)	Kalcium	8,3	7,3
1730	Rabarbersoppa (beräknat)	Kalium	53	53
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Aska	0	0
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Kalium	84	84
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Kalcium	9,8	9,1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1732	Apelsinsoppa (beräknat)	Magnesium	5,8	5,6
1734	Blåbärssoppa hemlagad (beräknat)	Aska	0	0
1734	Blåbärssoppa hemlagad (beräknat)	Magnesium	3,6	3,3
1734	Blåbärssoppa hemlagad (beräknat)	Kalcium	10,7	9,6
1734	Blåbärssoppa hemlagad (beräknat)	Kalium	18	17
1740	SvartvinbärskräM (beräknat)	Aska	0	0
1769	Glassås kolasås (beräknat)	Fosfor	67	68
1769	Glassås kolasås (beräknat)	Vitamin B6	0,026	0,026
1770	Vaniljpudding (beräknat)	Aska	1	1
1770	Vaniljpudding (beräknat)	Vitamin B6	0,028	0,028
1771	Vaniljsås m. grädde mjölk (beräknat)	Aska	1	1
1771	Vaniljsås m. grädde mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,040
1773	Ostkaka lätt osötad fett 3%	Monosackarider	0	0
1773	Ostkaka lätt osötad fett 3%	Disackarider	8	5
1773	Ostkaka lätt osötad fett 3%	Socker totalt	8	5
1775	Fromage citron	Disackarider	14	14
1775	Fromage citron	Monosackarider	0	1
1775	Fromage citron	Socker totalt	14	15
1778	Glassås choklad	β-Karoten	5	0
1779	Glassås frukt	Selen	1,1	0,0
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Aska	1	1
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	2	2
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Summa mättade fettsyror	6	6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Magnesium	10,6	10,6
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kalcium	12,9	12,9
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Kalium	145	145
1781	Rabarberpaj (beräknat)	Fosfor	46	47
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Aska	1	1
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	7
1782	Äppelpaj m. lock (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
1812	Cumberlandsås (beräknat)	Selen	0,6	0,5
1834	Saft sötningsm. drickf. (beräknat)	Kalcium	4,6	3,3
1875	Chokladkola mörk m. chokladöverdrag	Vitamin D	0,1	0,0
1877	Fruktkola	Selen	1,1	0,0
1880	Skumboll m. chokladöverdrag	Disackarider	30	34
1880	Skumboll m. chokladöverdrag	Socker totalt	35	39
1881	Bar energibar m. choklad nötter	Kolesterol	2	0
1882	Karameller sockerfria	Disackarider	0	2
1882	Karameller sockerfria	Socker totalt	0	2
1929	Kaffedrink Irish coffee m.whiskey vispad grädde (beräknat)	Aska	0	0
1931	Havremust pulver	Energi (kJ)	1499	1509
1931	Havremust pulver	Energi (kcal)	358	361
1931	Havremust pulver	Fett	5,8	7,2
1931	Havremust pulver	Kolhydrater	56	54
1931	Havremust pulver	Protein	16	14
1931	Havremust pulver	Fibrer	8	10
1931	Havremust pulver	Summa enkelomättade fettsyror	2	3
1931	Havremust pulver	Summa mättade fettsyror	1	1
1931	Havremust pulver	Summa fleromättade fettsyror	2	3
1931	Havremust pulver	Tiamin	1,2	0,3
1931	Havremust pulver	Vitamin C	65	0
1931	Havremust pulver	Riboflavin	1,0	0,1
1931	Havremust pulver	Niacin	15,0	0,8
1931	Havremust pulver	Niacinekvivalenter	17,6	2,4
1931	Havremust pulver	Natrium	640	1
1931	Havremust pulver	Fosfor	680	440
1931	Havremust pulver	Järn	4,0	5,5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1931	Havremust pulver	Salt	2	0
1931	Havremust pulver	Vitamin B6	2,800	0,110
1931	Havremust pulver	Zink	3,00	3,30
1931	Havremust pulver	Vitamin A	800	0
1931	Havremust pulver	Retinol	800	0
1931	Havremust pulver	Vitamin E	30,0	0,8
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Energi (kcal)	93	108
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Aska	2	2
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Energi (kJ)	387	452
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Disackarider	6	5
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Monosackarider	0	0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Kolesterol	4	21
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Vatten	81	79
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Fibrer	0	0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Protein	4	4
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Kolhydrater	8	8
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Fett	4,6	6,4
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,6
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,2
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,7
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	4
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,3	1,3
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,4	2,0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,1	0,6
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,1	1,1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Niacin	0,1	0,1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,2
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Vitamin C	1	1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Kalium	190	185
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Kalcium	141,1	137,7
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Järn	0,1	0,1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Fosfor	123	121
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Jod	48,9	48,5
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Natrium	331	342
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Magnesium	13,5	13,2
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,2
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Socker totalt	6	5
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,6	0,6
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Folat	14	13
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,048	0,047
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Salt	1	1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	β-Karoten	10	36
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Vitamin E	1,1	0,2
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Vitamin D	1,3	1,1
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Retinol	11	49
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Vitamin A	11	52
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Zink	0,51	0,50
1982	Béchamelsås m. lättmjölk grädde (beräknat)	Selen	2,2	2,2
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Aska	2	2
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Vitamin B6	0,052	0,050
1983	Ljus sås m. mjölk (beräknat)	Vitamin A	26	32

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Energi (kcal)	99	101
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Aska	2	2
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Energi (kJ)	412	423
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Disackarider	6	1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Monosackarider	0	0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Kolesterol	4	25
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Vatten	79	83
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Fibrer	0	0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Protein	5	1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Kolhydrater	9	5
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Fett	4,6	8,5
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,7
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,3
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,9
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	5
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,3	1,8
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,2
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,5	2,6
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,2	0,8
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Niacinekvivalenter	1,2	0,4
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Niacin	0,2	0,1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Riboflavin	0,2	0,0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin C	1	0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Tiamin	0,1	0,0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Kalium	199	40
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Kalcium	137,6	22,2
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Järn	0,1	0,1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Fosfor	125	25
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Jod	13,7	63,1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Natrium	470	916
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Magnesium	15,4	5,7
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Fritt socker	0	0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,3	0,1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,9	0,2
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Socker totalt	6	1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin B12	0,7	0,1
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Folat	15	4
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,052	0,013
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Salt	1	2
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	β-Karoten	31	72
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin E	1,1	0,3
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin D	1,3	0,0
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Retinol	11	67
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Vitamin A	13	73
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Zink	0,51	0,09
1984	Ljus sås m. buljong grädde (beräknat)	Selen	2,3	0,8
1985	Béchamelsås (beräknat)	Aska	2	2
1985	Béchamelsås (beräknat)	Vitamin B6	0,047	0,046
1985	Béchamelsås (beräknat)	Vitamin A	43	49
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Kalium	103	103
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Kalcium	71,4	70,8
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Magnesium	11,0	10,8

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,040	0,040
1986	Gratängsås u. ost hemlagad (beräknat)	Vitamin A	64	70
1987	Ljus sås m. grädde (beräknat)	Aska	1	1
1987	Ljus sås m. grädde (beräknat)	Kalcium	21,3	20,0
1987	Ljus sås m. grädde (beräknat)	Kalium	40	39
1987	Ljus sås m. grädde (beräknat)	Magnesium	5,6	5,2
1987	Ljus sås m. grädde (beräknat)	Vitamin A	54	60
1988	Ostsås (beräknat)	Aska	2	2
1988	Ostsås (beräknat)	Vitamin B6	0,047	0,046
1988	Ostsås (beräknat)	Vitamin A	71	76
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Aska	3	3
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Monosackarider	0	0
1989	Ostsås m. ädelost (beräknat)	Disackarider	4	4
2028	Frukostflingor crunchy fullkorn m. socker m. russin kokos	Vitamin C	0	0
2029	Frukostflingor crunchy naturell m. socker m. kokos	Vitamin C	0	0
2030	Frukostflingor müsli fullkorn m. socker m. frukt kokos	Vitamin C	0	0
2031	Frukostflingor müsli fullkorn m. socker m. frukt bär	Vitamin C	0	0
2032	Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt nötter	β-Karoten	6	0
2032	Frukostflingor müsli flingblandning fullkorn m. frukt nötter	Vitamin C	0	0
2035	Surimi fisk	Vitamin K	0,5	0,9
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	β-Karoten	0	2
2068	Sojaprotein färs kylvara el. frysvara	Vitamin A	0	0
2069	Veteprotein grytbitar	β-Karoten	2	0
2071	Bar müslibar fullkorn m. röd frukt berikad	β-Karoten	3	0
2071	Bar müslibar fullkorn m. röd frukt berikad	Retinol	10	0
2072	Bar müslibar m. choklad berikad	Retinol	10	0
2073	Jordnötssås (beräknat)	Aska	2	2
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kalium	216	215
2073	Jordnötssås (beräknat)	Kalcium	35,1	34,7
2073	Jordnötssås (beräknat)	Magnesium	56,2	56,1
2073	Jordnötssås (beräknat)	Selen	4,7	4,6
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Aska	1	1
2075	Coleslaw hemlagad (beräknat)	Monosackarider	4	4
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Aska	2	2
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Vitamin B6	0,052	0,052
2078	Löksås m. grädde (beräknat)	Vitamin A	66	73
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Alkohol	0,0	0,0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Fibrer	2	2
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Protein	6	6
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vatten	64	64
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Kolhydrater	19	18
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Fett	7,8	7,3
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,2	0,2
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	3
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,4	2,9
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,4	1,4
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,3	0,3
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,6	0,7
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,2	2,3
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin C	5	5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Niacin	1,1	1,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	β-Karoten	261	237
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Kalium	218	226
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Kalcium	73,8	68,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Jod	42,2	30,3
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Järn	0,6	0,7
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Fosfor	95	110
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Natrium	407	424
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Magnesium	17,8	16,0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Fritt socker	1	1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,6
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Folat	16	16
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Socker totalt	4	4
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,094	0,098
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Salt	1	1
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin E	1,6	1,2
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin D	0,0	0,0
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Retinol	23	22
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Vitamin A	45	42
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Zink	0,81	0,88
2138	Pizza m. kebabkött hemlagad (beräknat)	Selen	3,4	3,0
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Vitamin B6	0,082	0,081
2142	Ostsås m. skinka hemlagad (beräknat)	Vitamin A	56	61
2144	Tzatziki (beräknat)	Aska	2	2
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Aska	1	1
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	1	1
2147	Ris à la malta m. lättmjölk mellangrädde fett 27% (beräknat)	Fosfor	78	78
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Energi (kcal)	81	81
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Energi (kJ)	341	340
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Disackarider	6	6
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Monosackarider	11	11
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Aska	1	1
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Fibrer	2	2
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Protein	0	0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vatten	78	77
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Avfall (skal etc.)	6	6
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Kolhydrater	18	18
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Fett	0,1	0,1
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	0	0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Summa mättade fettsyror	0	0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Oljesyra C18:1	0,0	0,0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,0	0,0

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,0	0,0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,5	0,5
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vitamin C	17	17
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Niacin	0,4	0,4
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	β-Karoten	41	41
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Kalium	181	181
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Kalcium	16,5	16,7
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Jod	17,5	23,9
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Järn	0,2	0,2
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Fosfor	16	16
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Natrium	133	184
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Magnesium	8,5	8,5
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Fritt socker	8	8
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Tillsatt socker	7	7
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,0	0,0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Folat	13	13
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Socker totalt	17	17
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vitamin B6	0,066	0,066
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Salt	0	0
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vitamin E	0,4	0,4
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Vitamin A	4	4
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Zink	0,08	0,08
2160	Rödkålssallad m. äpple (beräknat)	Selen	0,1	0,0
2161	Champinjon stekt u. fett (beräknat)	Aska	2	2
2162	Palsternacka kokt m. salt (beräknat)	Aska	1	1
2163	Gratängsås m. ost hemlagad (beräknat)	Aska	3	3
2472	Lättmargarin fett 28% berikad typ Mini Lätta	Fosfor	0	2
2520	Pasta tagliatelle m. ägg kokt m. salt glutenfri (beräknat)	Aska	0	0
2521	Pasta makaroner spagetti kokt m. salt glutenfri (beräknat)	Aska	1	1
2522	Pasta kokt m. salt majs 100% glutenfri (beräknat)	Aska	0	0
2547	Gröna ärtor kokta m. salt frysvara (beräknat)	Aska	1	1
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Aska	1	1
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Magnesium	11,5	11,4
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Kalcium	13,5	12,8
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Kalium	122	122
2548	Gryta kalops älg (beräknat)	Vitamin A	148	151
4134	Ägg stekt eko. (beräknat)	Aska	1	1
4134	Ägg stekt eko. (beräknat)	Vitamin A	282	290
4135	Ägg kokt eko. (beräknat)	Aska	1	1
4183	Färs stekt m. salt (beräknat)	Aska	2	2
4183	Färs stekt m. salt (beräknat)	Vitamin B6	0,222	0,222
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Aska	2	2
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Monosackarider	8	7
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Socker totalt	10	10
4504	Grönkålssallad (beräknat)	Selen	0,1	0,0
4505	Kålrotslåda (beräknat)	Aska	1	1
4505	Kålrotslåda (beräknat)	Fosfor	45	45
4505	Kålrotslåda (beräknat)	Vitamin B6	0,129	0,129
4579	Gratäng broccoligratäng m. cottage cheese tomat veg. (beräknat)	Aska	2	2
5195	Barngröt ätf. havre naturell berikad (beräknat)	Kalium	155	155
5195	Barngröt ätf. havre naturell berikad (beräknat)	Kalcium	139,9	138,8
5195	Barngröt ätf. havre naturell berikad (beräknat)	Magnesium	20,5	20,2
5196	Barngröt ätf. havre m. frukt bär berikad (beräknat)	Magnesium	20,7	20,4
5196	Barngröt ätf. havre m. frukt bär berikad (beräknat)	Kalcium	144,5	143,5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
5196	Barngröt ätf. havre m. frukt bär berikad (beräknat)	Kalium	177	177
5218	Pepparsås (beräknat)	Energi (kcal)	224	224
5218	Pepparsås (beräknat)	Energi (kJ)	937	936
5218	Pepparsås (beräknat)	Monosackarider	2	2
5218	Pepparsås (beräknat)	Disackarider	3	3
5218	Pepparsås (beräknat)	Kolesterol	61	60
5218	Pepparsås (beräknat)	Aska	2	2
5218	Pepparsås (beräknat)	Protein	2	2
5218	Pepparsås (beräknat)	Avfall (skal etc.)	1	1
5218	Pepparsås (beräknat)	Vatten	67	67
5218	Pepparsås (beräknat)	Kolhydrater	7	7
5218	Pepparsås (beräknat)	Fett	21,2	21,2
5218	Pepparsås (beräknat)	Fibrer	1	1
5218	Pepparsås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,6	1,6
5218	Pepparsås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
5218	Pepparsås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,7	0,7
5218	Pepparsås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	5	5
5218	Pepparsås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	14	14
5218	Pepparsås (beräknat)	Oljesyra C18:1	4,6	4,6
5218	Pepparsås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,4	0,4
5218	Pepparsås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
5218	Pepparsås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	2,2	2,2
5218	Pepparsås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	6,5	6,5
5218	Pepparsås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	2,1	2,1
5218	Pepparsås (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,6	0,6
5218	Pepparsås (beräknat)	Niacin	0,2	0,2
5218	Pepparsås (beräknat)	Vitamin C	2	2
5218	Pepparsås (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
5218	Pepparsås (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
5218	Pepparsås (beräknat)	β-Karoten	207	206
5218	Pepparsås (beräknat)	Kalium	140	140
5218	Pepparsås (beräknat)	Kalcium	54,0	53,7
5218	Pepparsås (beräknat)	Järn	0,5	0,5
5218	Pepparsås (beräknat)	Jod	17,1	21,7
5218	Pepparsås (beräknat)	Fosfor	47	48
5218	Pepparsås (beräknat)	Natrium	525	561
5218	Pepparsås (beräknat)	Magnesium	16,3	16,2
5218	Pepparsås (beräknat)	Fritt socker	2	2
5218	Pepparsås (beräknat)	Tillsatt socker	2	2
5218	Pepparsås (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
5218	Pepparsås (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
5218	Pepparsås (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,4	0,4
5218	Pepparsås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
5218	Pepparsås (beräknat)	Folat	9	9
5218	Pepparsås (beräknat)	Socker totalt	4	4
5218	Pepparsås (beräknat)	Vitamin B12	0,2	0,2
5218	Pepparsås (beräknat)	Vitamin B6	0,058	0,058
5218	Pepparsås (beräknat)	Salt	1	1
5218	Pepparsås (beräknat)	Vitamin E	0,7	0,7
5218	Pepparsås (beräknat)	Vitamin D	0,1	0,1
5218	Pepparsås (beräknat)	Retinol	177	177
5218	Pepparsås (beräknat)	Vitamin A	195	195
5218	Pepparsås (beräknat)	Zink	0,21	0,21
5218	Pepparsås (beräknat)	Selen	1,0	1,0
5305	Saffransris (beräknat)	Aska	1	1
5305	Saffransris (beräknat)	Magnesium	3,9	3,9
5305	Saffransris (beräknat)	Fosfor	40	40
5305	Saffransris (beräknat)	Kalcium	2,3	2,2
5305	Saffransris (beräknat)	Kalium	25	25

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
5305	Saffransris (beräknat)	Vitamin A	8	8
5447	Gris kött rå (beräknat)	Energi (kcal)	155	155
5447	Gris kött rå (beräknat)	Energi (kJ)	647	647
5447	Gris kött rå (beräknat)	Aska	1	1
5447	Gris kött rå (beräknat)	Protein	19	19
5447	Gris kött rå (beräknat)	Vatten	71	71
5447	Gris kött rå (beräknat)	Fett	8,7	8,7
5447	Gris kött rå (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
5447	Gris kött rå (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
5447	Gris kött rå (beräknat)	Summa mättade fettsyror	4	4
5447	Gris kött rå (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,2	3,2
5447	Gris kött rå (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,3	0,3
5447	Gris kött rå (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,2	0,2
5447	Gris kött rå (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	2,2	2,2
5447	Gris kött rå (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,3	1,3
5447	Gris kött rå (beräknat)	Niacinekvivalenter	10,2	10,3
5447	Gris kött rå (beräknat)	Niacin	6,7	6,7
5447	Gris kött rå (beräknat)	Riboflavin	0,3	0,3
5447	Gris kött rå (beräknat)	Tiamin	0,8	0,8
5447	Gris kött rå (beräknat)	Kalium	338	338
5447	Gris kött rå (beräknat)	Järn	1,3	1,3
5447	Gris kött rå (beräknat)	Fosfor	178	179
5447	Gris kött rå (beräknat)	Natrium	61	61
5447	Gris kött rå (beräknat)	Magnesium	24,6	24,6
5447	Gris kött rå (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,7	0,7
5447	Gris kött rå (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,0	0,0
5447	Gris kött rå (beräknat)	Folat	4	4
5447	Gris kött rå (beräknat)	Vitamin B12	0,7	0,7
5447	Gris kött rå (beräknat)	Vitamin B6	0,482	0,485
5447	Gris kött rå (beräknat)	Salt	0	0
5447	Gris kött rå (beräknat)	Vitamin D	0,6	0,6
5447	Gris kött rå (beräknat)	Zink	2,42	2,41
5447	Gris kött rå (beräknat)	Selen	10,0	10,0
5452	Gratäng zucchinigratäng m. kalvfärs (beräknat)	Aska	1	1
5452	Gratäng zucchinigratäng m. kalvfärs (beräknat)	Vitamin B6	0,113	0,113
5452	Gratäng zucchinigratäng m. kalvfärs (beräknat)	Vitamin A	73	74
5665	Pastagrätäng m. kyckling (beräknat)	Monosackarider	1	1
5665	Pastagrätäng m. kyckling (beräknat)	Aska	2	2
5665	Pastagrätäng m. kyckling (beräknat)	Selen	7,9	7,8
6132	Fisk Bordelaise (beräknat)	Aska	1	1
6132	Fisk Bordelaise (beräknat)	Magnesium	24,9	24,8
6132	Fisk Bordelaise (beräknat)	Kalcium	14,0	13,8
6132	Fisk Bordelaise (beräknat)	Kalium	250	250
6133	Ostkräm (beräknat)	Aska	1	1
6248	Barnmat pastagrätäng m. fläskkött konserv.	Vitamin A	3	9
6248	Barnmat pastagrätäng m. fläskkött konserv.	Retinol	0	6
6249	Barnmat fiskgryta konserv.	Vitamin K	10,6	12,0
6251	Barnmat lasagne pastagrätäng veg. m. grönsaker konserv.	Vitamin K	4,7	5,1
6251	Barnmat lasagne pastagrätäng veg. m. grönsaker konserv.	Vitamin A	137	142
6251	Barnmat lasagne pastagrätäng veg. m. grönsaker konserv.	Retinol	0	5

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6252	Barnmat frukt bär m. yoghurt konserv.	Vitamin K	0,0	0,7
6252	Barnmat frukt bär m. yoghurt konserv.	Retinol	0	6
6252	Barnmat frukt bär m. yoghurt konserv.	Vitamin A	1	7
6279	Soja- och veteprotein schnitzel kylvara el. frysvara	Vitamin A	5	11
6279	Soja- och veteprotein schnitzel kylvara el. frysvara	Retinol	0	6
6281	Svampprotein schnitzel kylvara el. frysvara	Vitamin K	2,7	4,1
6282	Svampprotein fårs bitar filé stekt (beräknat)	β-Karoten	0	5
6282	Svampprotein fårs bitar filé stekt (beräknat)	Vitamin A	0	0
6283	Falafel kikärtskroketter stekta (beräknat)	Vitamin A	14	15
6284	Falafel kikärtskroketter ugnstekta (beräknat)	Vitamin A	16	16
6307	Soja- och veteprotein baconimitation stekt (beräknat)	Vitamin A	0	6
6307	Soja- och veteprotein baconimitation stekt (beräknat)	Retinol	0	6
6307	Soja- och veteprotein baconimitation stekt (beräknat)	Vitamin D	0,0	0,2
6309	Soja- och veteprotein schnitzel stekt (beräknat)	Retinol	0	6
6309	Soja- och veteprotein schnitzel stekt (beräknat)	Vitamin A	4	10
6310	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	5	11
6310	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt (beräknat)	Retinol	0	6
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Aska	3	3
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Kolesterol	3	3
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Monosackarider	1	1
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Disackarider	2	1
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Energi (kJ)	1221	1116
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Energi (kcal)	291	266
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Fibrer	5	4
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Kolhydrater	20	18
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Vatten	41	46
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Protein	16	14
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Summa mättade fettsyror	2	2
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	7	7
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	6	5
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,1	0,1
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,4	0,4
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,1	1,0
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,1	0,1
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,1	0,1
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,0	0,0
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Oljesyra C18:1	7,1	6,5
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	β-Karoten	51	47

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin K	10,6	9,7
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Tiamin	0,2	0,2
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin C	0	0
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Niacin	1,3	1,2
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Magnesium	48,8	44,6
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Fett	15,6	14,3
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Fosfor	171	156
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Järn	2,6	2,3
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Kalcium	80,5	73,6
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Kalium	427	390
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Tillsatt socker	2	2
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Fritt socker	2	2
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,6	0,6
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Linolsyra C18:2	5,1	4,7
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Salt	2	2
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Niacinekvivalenter	3,9	3,6
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin B12	0,5	0,4
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Folat	73	67
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Socker totalt	2	2
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Natrium	658	602
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Selen	9,8	8,9
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Zink	0,88	0,80
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin A	5	5
6312	Soja- och veteprotein schnitzel ugnsstekt berikad (beräknat)	Vitamin E	6,0	5,5
6314	Äggstanning (beräknat)	Aska	2	2
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin A	12	21
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Retinol	11	11
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin D	1,0	1,0
6366	Fisk cornflakesfisk panerad ugnsstekt (beräknat)	Vitamin E	2,4	2,4
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Aska	2	1
6367	Gryta fiskgryta m. torsk kokosmjölk curry (beräknat)	Selen	14,1	14,0
6368	Rödbetshummus (beräknat)	Selen	4,2	4,0
6369	Ajvaryoghurt (beräknat)	Aska	3	3
6370	Karl-Alfredsås m. yoghurt spenat (beräknat)	Aska	1	1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Energi (kcal)	117	117
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Energi (kJ)	491	491
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Disackarider	4	4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Monosackarider	3	3

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Kolesterol	14	14
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Aska	1	1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Protein	1	1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vatten	80	80
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Avfall (skal etc.)	19	19
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Kolhydrater	9	9
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Fett	8,4	8,4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Fibrer	1	1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,4	0,4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,1	0,1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	4	4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Summa mättade fettsyror	3	3
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Oljesyra C18:1	3,5	3,5
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,5	0,5
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,4	0,4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	1,3	1,3
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Niacin	0,6	0,6
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vitamin C	22	22
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Tiamin	0,0	0,0
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	β-Karoten	403	402
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Kalium	143	143
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Kalcium	36,7	36,9
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Järn	0,2	0,2
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Jod	25,3	34,4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Fosfor	31	31
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Magnesium	9,3	9,4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Fritt socker	0	0
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Linolsyra C18:2	1,0	1,0
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,5	0,5
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Socker totalt	7	7
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Folat	18	18
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Niacinekvivalenter	0,8	0,8
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vitamin B6	0,068	0,068
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Salt	1	1
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vitamin E	1,9	1,9
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vitamin D	0,0	0,0
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Retinol	30	30
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Vitamin A	64	64
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Zink	0,18	0,18
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Selen	0,4	0,4
6372	Chili- och mangosås (beräknat)	Natrium	220	292
6373	Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)	Aska	2	2
6373	Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)	Monosackarider	1	1
6373	Fisk mager m. fänkål tomat crème fraiche ångkokt (beräknat)	Vitamin A	92	94
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Energi (kcal)	113	113
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Energi (kJ)	472	472
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Disackarider	0	0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Monosackarider	1	1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Kolesterol	81	81
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Aska	2	2
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Kolhydrater	9	9

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Protein	7	7
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vatten	76	76
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Avfall (skal etc.)	4	4
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Fibrer	2	2
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	0,0	0,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,0	0,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	2
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,4	2,4
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Arakidinsyra C20:0	0,0	0,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Stearinsyra C18:0	0,3	0,3
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Myristinsyra C14:0	0,0	0,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	0,8	0,8
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Niacin	1,1	1,1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vitamin C	10	10
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	β-Karoten	63	63
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Kalium	232	234
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Kalcium	33,9	33,9
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Järn	1,0	1,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Jod	23,6	28,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Fett	5,3	5,3
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Fosfor	95	95
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Magnesium	18,8	18,8
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Fritt socker	0	0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Tillsatt socker	0	0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	DPA (C22:5)	0,0	0,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Arakidonsyra C20:4	0,0	0,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,8	0,8
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,2	0,2
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Socker totalt	1	1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Folat	28	28
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vitamin B12	0,4	0,4
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Niacinekvivalenter	2,4	2,4
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vitamin B6	0,132	0,134
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Salt	1	1
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vitamin D	0,8	0,8
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vitamin E	2,0	2,0
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Retinol	56	56
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Vitamin A	62	65
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Zink	0,83	0,83
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Selen	5,9	5,9
6374	Bondomelett m. bönor (beräknat)	Natrium	329	364
6375	Grönsaksbiff Caribbean stekt (beräknat)	Aska	2	2
6395	Gryta svampprotein m. lätt crème fraiche bambuskott haricot verts paprika veg. (beräknat)	Vitamin A	47	48
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Aska	2	2
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	β-Karoten	8	11
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Vitamin A	22	22
6396	Gryta svampprotein tikka masala veg. (beräknat)	Selen	0,2	0,1
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Aska	2	2
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Monosackarider	1	1

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	β-Karoten	509	511
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Magnesium	28,9	28,8
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Fosfor	137	137
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Kalcium	115,5	115,2
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Kalium	150	150
6397	Gryta svampprotein m. fransk senap pepparrot gräddfil veg. (beräknat)	Vitamin A	66	68
6398	Grönsaksburgare stekt veg. (beräknat)	Aska	3	3
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Aska	2	2
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Summa mättade fettsyror	1	1
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	2	2
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	1	1
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Fosfor	79	79
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,118	0,118
6399	Grönsaksbiff rödbetsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	72	74
6400	Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)	Aska	2	2
6400	Grönsaksbiff morotsbiff stekt veg. (beräknat)	Vitamin A	757	761
6401	Grönsaksbiff zucchini biff m. ost stekt veg. (beräknat)	Aska	2	2
6421	Majssås (beräknat)	Aska	5	5
6422	Gryta kikärtsgryta m. aprikos blandade grönsaker veg. (beräknat)	Monosackarider	3	3
6422	Gryta kikärtsgryta m. aprikos blandade grönsaker veg. (beräknat)	Aska	1	1
6422	Gryta kikärtsgryta m. aprikos blandade grönsaker veg. (beräknat)	Fosfor	33	34
6423	Svamp stroganoff veg. (beräknat)	Aska	2	2
6423	Svamp stroganoff veg. (beräknat)	Vitamin A	52	54
6424	Broccolisås (beräknat)	Aska	2	2
6424	Broccolisås (beräknat)	Selen	1,3	1,3
6425	Gryta indisk lammgryta (beräknat)	Aska	2	2
6425	Gryta indisk lammgryta (beräknat)	Monosackarider	2	2
6425	Gryta indisk lammgryta (beräknat)	Magnesium	14,3	14,1
6425	Gryta indisk lammgryta (beräknat)	Kalcium	16,1	15,5
6425	Gryta indisk lammgryta (beräknat)	Kalium	117	116
6425	Gryta indisk lammgryta (beräknat)	Socker totalt	3	3
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Aska	3	3
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	β-Karoten	311	312
6426	Sojafärssås veg. (beräknat)	Vitamin A	30	32
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Aska	3	3
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	β-Karoten	262	263
6427	Sojafärssås m. linser veg. (beräknat)	Vitamin A	25	27
6429	Tikka masala m. potatis grönsaker veg. (beräknat)	Aska	1	1
6454	Pumpasoppa veg. (beräknat)	Selen	0,2	0,1
6455	Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)	Aska	2	2
6455	Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6455	Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)	Riboflavin	0,0	0,0
6455	Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)	Vitamin C	10	10
6455	Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)	Kalium	252	253
6455	Gryta chiligryta m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)	Vitamin B6	0,123	0,124

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6455	Gryta chiligröda m. bönor linser sojakorv veg. (beräknat)	Folat	28	28
6456	Lasagne m. skinka (beräknat)	Aska	2	2
6456	Lasagne m. skinka (beräknat)	Vitamin B6	0,110	0,110
6456	Lasagne m. skinka (beräknat)	Vitamin A	29	30
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Aska	1	2
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Kolesterol	125	142
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Monosackarider	1	1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Disackarider	1	1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Energi (kJ)	619	703
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Energi (kcal)	148	168
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Fett	11,1	12,6
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Kolhydrater	2	2
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Vatten	75	72
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Protein	10	12
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Fibrer	0	0
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Summa mättade fettsyror	7	8
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Summa fleromättade fettsyror	0	0
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Summa enkelomättade fettsyror	3	3
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Laurinsyra C12:0	0,3	0,4
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Fettsyra 4:0-10:0	1,0	1,2
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Stearinsyra C18:0	1,2	1,4
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Palmitinsyra C16:0	3,1	3,5
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Myristinsyra C14:0	1,0	1,2
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Aramidinsyra C20:0	0,0	0,0
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Oljesyra C18:1	2,6	2,9
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Palmitoljesyra C16:1	0,1	0,1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	β-Karoten	107	122
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Tiamin	0,1	0,1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Riboflavin	0,1	0,1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Niacin	5,7	6,5
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Vitamin C	34	38
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Niacinekvivalenter	7,6	8,6
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Magnesium	23,0	26,1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Natrium	323	367
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Fosfor	159	181
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Järn	0,3	0,3
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Jod	28,8	32,6
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Kalcium	28,2	32,0
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Kalium	227	144
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Aramidonsyra C20:4	0,0	0,0
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Linolensyra C18:3	0,1	0,1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Linolsyra C18:2	0,3	0,4
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	EPA (C20:5)	0,0	0,0
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	DHA (C22:6)	0,0	0,0
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Salt	1	1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Vitamin B6	0,329	0,250
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Folat	18	18
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Vitamin B12	0,1	0,1
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Socket totalt	2	2
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Selen	8,1	9,2
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Zink	0,45	0,51
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Retinol	88	100
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Vitamin A	98	112
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Vitamin D	0,3	0,2
6457	Pastasås m. kyckling paprika (beräknat)	Vitamin E	1,3	1,5
6458	Pastagrätäng Rossini m. kycklingfärs ananas paprika squash tomat purjolök (beräknat)	Monosackarider	2	2

Livsmedels- nummer	Livsmedelsnamn	Näringsämne	Gammalt värde	Nytt värde
6458	Pastagrätäng Rossini m. kycklingfärs ananas paprika squash tomat purjolök (beräknat)	Aska	2	2
6458	Pastagrätäng Rossini m. kycklingfärs ananas paprika squash tomat purjolök (beräknat)	Selen	4,8	4,8
6459	Köttfärssås Vivaldi nöt m. squash majs paprika rödlök ost (beräknat)	Aska	2	2
6459	Köttfärssås Vivaldi nöt m. squash majs paprika rödlök ost (beräknat)	Vitamin B6	0,125	0,125
6459	Köttfärssås Vivaldi nöt m. squash majs paprika rödlök ost (beräknat)	Vitamin A	34	36
6461	Chiapudding (beräknat)	Aska	1	1
6812	Havregurt smaksatt berikad (beräknat)	Aska	0	0
6910	Sojaprotein kebab stekt frysvara typ Oumph® (beräknat)	Vitamin K	0,0	0,5
6910	Sojaprotein kebab stekt frysvara typ Oumph® (beräknat)	Vitamin E	0,0	0,0
6912	Sojaprotein pulled sojaprotein stekt frysvara typ Oumph® (beräknat)	Vitamin K	0,0	0,5
6912	Sojaprotein pulled sojaprotein stekt frysvara typ Oumph® (beräknat)	Vitamin E	0,0	0,0
6913	Sojaprotein bitar m. timjan vitlök stekta frysvara typ Oumph® (beräknat)	Vitamin K	0,0	0,5
6984	Biryani ris m. kyckling lammkött grönsaker (beräknat)	Socket totalt	3	3
6984	Biryani ris m. kyckling lammkött grönsaker (beräknat)	Vitamin A	46	46
6986	Yoghurtsås m. tahini citron (beräknat)	Aska	2	2
6986	Yoghurtsås m. tahini citron (beräknat)	Kalium	174	174
6986	Yoghurtsås m. tahini citron (beräknat)	Kalcium	135,5	135,4
6986	Yoghurtsås m. tahini citron (beräknat)	Magnesium	31,4	31,4
6986	Yoghurtsås m. tahini citron (beräknat)	Selen	4,4	4,3
6988	Potatisgrätäng kylvara tillagad (beräknat)	Vitamin B6	0,117	0,114
6991	Kakaoböner	Vitamin K	2,5	5,1
7015	Korv kryddkorv kött ca 75%	Vitamin K	1,4	11,1