

# ALLERGIGUIDE OCH NÄRINGSVÄRDEN

---



HOLY  
GREENS

# ALLERGIGUIDE

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENAPE	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
<b>SALLADER</b>															
ASIATISK GRÖNSKA					●			●			●	●			
ASIATISK RÅKA			●		●			●			●	●			
BARBECUE								●		●		●		●	
BIFF NAM NAM					●			●			●	●			
GANGNAMLAX	●										●	●			
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●	●
LYCKANS LAX	●						●			●					
HOLY CAESAR				●			●	●		●		●	●		
REGNSBÅGSRÅKA			●										●	●	
KYCKLING GETABETA							●	●					●		
LAXOKADO	●									●			●		●
MEXICALI											●	●			
SKÖRDESKÅL							●	●	●					●	

## DRESSING

BASILIKA-CITRON										●			●		
CAESAR				●			●			●			●		
GRÄSLÖKSVINÄG-RETT													●		
HABANERO-LIME												●			
KIMCHIMAYO											●	●			
PAPRIKA-CHILI													●		
CASHEW-INGEFÄRA								●							

## PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ALLERGENER

BBQ-KYCKLING										●		●			
CHIPOTLECRÈME															
GLASNUDLAR											●	●			
CITRONCRÈME							●								
GRANA PADANO				●			●								
KOKOSBACON								●				●			
CHILI-MARINERAD KÅL											●	●			
NÖTBOG															
RÖDBETS-HUMMUS											●			●	

# ALLERGIGUIDE

## PRODUKTER SOM INNEHÅLLER ALLERGENER FORTS.

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENPAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
HAVRERIS															
PICKLAT ÄPPLE															
RÖDBETSHUMMUS											●			●	
ÄRTRÖRA														●	
ÖRTSLUNGAD POTATIS															
VEGANSK CO-LESLAW															
BBQ-VEGME										●	●	●			
GULÄRT														●	
SALLADSLÖK															
SEMITORKADE TOMATER															
CHÈVRE							●								
ROSTADE ROTFRUKTER									●						
SESAM/CHILI KÅL											●	●			
CHILIROSTADE SESAMFRÖN											●				
EDAMAMEBÖNOR												●			
SOJAGRAVAD LAX												●			

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

ASIATISK RÄKA	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
GLASNUDLAR	120	97	1,6	0,2	19	0	0,4	1,4
RÄKOR	70	59	0,7	0,1	0,1	0,1	13	1,6
PICKLAD MOROT	50	19	0,1	0,1	3,9	3,6	0,3	0
EDAMAMEBÖNOR	40	32	1	0,1	1	0,8	3	0,2
RÖD PAPIKA	40	12	0,2	0,1	1,2	0,8	0,4	0
JORDNÖTTER	15	93	7,6	1	1,6	0,7	4	0
KORIANDER	2	0,4	0	0	0,1	0	0	0
DRESSING: HABA- NERO-LIME	40	247	27	2	0,8	0,2	0,2	0,3
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>457</b>	<b>574</b>	<b>38</b>	<b>3,6</b>	<b>30</b>	<b>6,3</b>	<b>22</b>	<b>3,6</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>8,5</b>	<b>0,7</b>	<b>6,6</b>	<b>1,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,8</b>

BIFF NAM NAM	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
GLASNUDLAR	120	97	1,6	0,2	19	0	0,4	1,4
NÖTBOG	75	105	4,8	1,2	0,9	0,4	15	0,9
ÅNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
GURKA	40	5,2	0	0	0,9	0,6	0,3	0
SPETSKÅLSMIX	40	31	2,5	0,3	2	1,7	0,8	0,4
BÖNGRODDAR	10	2,5	0	0	0,3	0	0,2	0
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,5	0,3	0
JORDNÖTTER	15	93	7,6	1,1	1,6	0,8	4	0
DRESSING: HABA- NERO-LIME	40	247	27	2	0,8	0,2	0,2	0,32
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>490</b>	<b>616</b>	<b>44</b>	<b>4,9</b>	<b>31</b>	<b>4,9</b>	<b>23</b>	<b>3,1</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>6,4</b>	<b>1</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

GRÖNSAKS-LANDET	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
RÖD QUINOA	110	130	2,7	0,2	22	0,9	4,1	0,5
ÅNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
PICKLAD MOROT	50	20	0,1	0	3,9	3,7	0,3	0
GURKA	40	5	0	0	0,9	0,7	0,3	0
RÖDBETSHUMMUS	70	125	9,7	0,9	5,1	2,1	2,9	0,8
AVOKADO	50	98	9,8	1,7	0,8	0,4	0,9	0
BÖNGRODDAR	10	2,5	0,1	0	0,3	0	0,2	0
FRÖMIX	15	88	7,5	1	2	1	3,3	0
DRESSING: BASILI-KA-CITRON	40	163	17,9	1,3	0,3	0,2	0,2	0,6
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>505</b>	<b>658</b>	<b>48</b>	<b>5,3</b>	<b>38</b>	<b>9,7</b>	<b>14</b>	<b>2,1</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>9,5</b>	<b>1</b>	<b>7,6</b>	<b>1,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,4</b>

HOLY CAESAR	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
SVART RÅRIS	100	97	1	0,2	18	0,1	2,4	0,4
BJÄREKYCKLING	75	84	0,5	0,1	0,4	0,1	20	0,9
BABYTOMATER	60	15	0	0	2,6	4,1	0,5	0
KOKOSBACON	6	35	3,4	2,3	0,5	6,1	0,3	0,2
GRANA PADANO	10	39	2,9	1,8	0	0	3,3	0,15
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,5	0,2	0
VALNÖTTER	15	103	10,3	0,8	0,5	3,2	2,2	0
DRESSING: CAESAR	40	228	24,	2,56	0,3	0,3	1,8	0,6
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>416</b>	<b>627</b>	<b>43</b>	<b>7,9</b>	<b>27</b>	<b>4,1</b>	<b>31</b>	<b>2,3</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>1,9</b>	<b>6,4</b>	<b>1</b>	<b>7,6</b>	<b>0,5</b>



# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

KYCKLING GETABETA	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
SVART RÅRIS	100	97	1	0,2	18	0,1	2,4	0,4
BJÄREKYCKLING	75	84	0,5	0,1	0,4	0,1	20	0,9
ROSTAD RÖDBETA	30	26	1,3	0,2	2,8	2,6	0,3	0,2
GRÖNKÅL	20	10	0,1	0	1,1	0,3	0,6	0
CHÈVRE	40	125	10	7,8	1,2	1,2	6,8	0,5
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,5	0,2	0
BLADPERSILJA	2	0,7	0	0	0	0	0	0
VALNÖTTER	15	103	10	0,8	0,5	0,5	2,2	0
DRESSING: GRÄS- LÖKSVINÄGRETT	40	226	24	2,4	1,5	1,3	0,1	0,5
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>432</b>	<b>696</b>	<b>49</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>6,6</b>	<b>33</b>	<b>2,5</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>161</b>	<b>11</b>	<b>2,7</b>	<b>7</b>	<b>1,5</b>	<b>7,8</b>	<b>0,6</b>

LAXOKADO	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
SVART RÅRIS	100	97	1,1	0,2	18	0,1	2,4	0,4
VARMRÖKT LAX	70	168	12	1,7	0,3	0	16	1,2
PICKLAD MOROT	50	20	0	0	3,9	3,7	0,3	0
GRÖNKÅL	20	10	0,1	0	1,1	0,3	0,6	0
GURKA	40	5,2	0	0	0,9	0,7	0,3	0
AVOKADO	50	98	9,8	1,7	0,8	0,4	0,9	0
BLADPERSILJA	2	0,7	0	0	0	0	0	0
FRÖMIX	15	88	7,4	1	2	1	3,3	0
DRESSING: BASILI- KA-CITRON	40	163	17	1,3	0,3	0,2	0,2	0,6
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>467,00</b>	<b>663</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>6,5</b>	<b>25</b>	<b>2,4</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>142</b>	<b>10</b>	<b>1,2</b>	<b>6,4</b>	<b>1,4</b>	<b>5,4</b>	<b>0,5</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

<b>MEXICALI (BIFF)</b>	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
SVART RÅRIS	100	97	1,1	0,2	18	0,1	2,4	0,4
LÅNGKOKT NÖTKÖTT	75	105	4,8	1,2	0,9	0,4	15	0,9
PICKLAD KÅLRABBI	40	13	0	0	2,3	0,6	0,6	0
ÅNGAD BRYSELKÅL	40	14	0,1	0	1,5	0,8	1,1	0
BÖN- OCH MAJSMIX	40	56	1,9	0,1	6,9	0	2,1	0,5
CHIPOTLERÖRA	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
AVOKADO	50	98	9,8	1,7	0,8	0,4	0,9	0
NACHOCHIPS	10	47	2	0,2	6,5	0,1	0,6	0,1
DRESSING: PAPRI- KA-CHILI	40	151	17	1,5	0,3	0,2	0,1	0,7
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>520</b>	<b>664</b>	<b>42</b>	<b>5,2</b>	<b>44</b>	<b>3,4</b>	<b>25</b>	<b>3,8</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>127</b>	<b>8,1</b>	<b>1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>0,7</b>

<b>MEXICALI (VEGME)</b>	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
SVART RÅRIS	100	97	1,1	0,2	18	0,1	2,4	0,4
MARINERAD VEGME	75	172	11	1	7,6	4,6	8,5	0,9
PICKLAD KÅLRABBI	40	13	0	0	2,3	0,6	0,6	0
ÅNGAD BRYSELKÅL	40	14	0,1	0	1,5	0,8	1,1	0
BÖN- OCH MAJSMIX	40	56	1,9	0,1	6,9	0	2,1	0,5
CHIPOTLERÖRA	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
AVOKADO	50	98	9,8	1,7	0,8	0,4	0,9	0
NACHOCHIPS	10	47	2	0,2	6,5	0,1	0,6	0,1
DRESSING: PAPRI- KA-CHILI	40	151	17,88	1,5	0,3	0,2	0,1	0,7
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>520</b>	<b>732</b>	<b>49</b>	<b>5</b>	<b>50</b>	<b>7,5</b>	<b>19</b>	<b>3,8</b>
<b>TOTALT PER 100 GRAM</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>9</b>	<b>0,9</b>	<b>9,7</b>	<b>1,4</b>	<b>3,7</b>	<b>0,7</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
AVOKADO	50	98	9,8	1,7	0,8	0,4	0,9	0
BABYTOMATER	60	15	0	0	2,6	4,1	0,8	0
BJÄREKYCKLING	75	84	0,5	0,1	0,4	0,1	20	0,9
BLADPERSILJA	2	0,7	0	0	0,1	0	0	0
BÖNGRODDAR	10	2,5	0	0	0,3	0	0,2	0
CHÈVRE	40	125	10,4	7,8	1,2	1,2	6,8	0,5
CHIPOTLERÖRA	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
DRESSING: BASILIKA-CITRON	40	163	17	1,3	0,3	0,2	0,2	0,6
DRESSING: CAESAR	40	228	24	2,5	0,3	0,3	4,6	0,6
DRESSING: GRÄS-LÖKSVINÄGRETT	40	226	24	2,4	1,5	1,3	0,1	0,5
DRESSING: HABANERO-LIME	40	247	27	2	0,8	0,2	0,2	0,3
DRESSING: KIMCHIMAYO	40	183	18	1,4	3,6	1,7	0,2	0,6
DRESSING: PAPRIKA-CHILI	40	151	17	1,5	0,3	0,2	0,1	0,7
EDAMAMEBÖNOR	40	32	1	0	1	0,8	3	0,3
FRÖMIX	15	88	7,5	1	2	1	3,3	0
GLASNUDLAR	120	97	1,6	0,2	19	0	0,4	1,4
GRANA PADANO	10	39	2,9	1,8	0	0	3,3	0,1
GRÖNKÅL	20	10	0,1	0	1,1	0,3	0,6	0
GURKA	40	5,2	0	0	0,9	0,7	0,3	0
JORDNÖTTER	15	93	7,6	1	1,6	0,8	4	0
KOKOSBACON	6	35	3,4	2,3	0,5	6,1	5,4	0,2
KORIANDER	2,	0,4	0	0	0	0	0	0
LÅNGKOKT NÖTKÖTT	75	105	4,8	1,2	0,9	0,4	15	0,9
MARINERAD VEGME	75	172	11	1	7,6	4,6	8,5	0,9
NACHOCHIPS	10	47	2	0,2	6,5	0,1	0,6	0,1
PICKLAD KÅLRABBI	40	13	0	0	2,3	0,6	0,6	0
PICKLAD MOROT	50	20	0	0	3,9	3,6	0,3	0
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,4	0,2	0
RÅKOR	70	59	0,7	0,1	0	0	13	1,6
RÖD PAPRIKA	40	12	0,2	0	1,2	0,8	0,4	0
RÖDBETSHUMMUS	70	125	9,7	0,9	5,1	2,1	2,9	0,8



# NÄRINGSVÄRDEN

## INGREDIENSER PER SERVERING

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ROMANSALLAD	80	12	0,4	0	1,6	0	0,8	0
ROSTAD RÖDBETA	30	26	1,3	0,2	2,8	2,6	0,3	0,2
SPETSKÅLSMIX	40	31	2,5	0,4	2	1,7	0,8	0,4
SVART RÄRIS	100	97	1,1	0,2	18	0,1	2,4	0,4
VALNÖTTER	15	103	10	0,8	0,5	0,5	2,2	0
VARMRÖKT LAX	70	168	12	1,7	0,3	0	16,2	1,2
ÅNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
ÅNGAD BRYSSSELKÅL	40	14	0,1	0	1,5	0,8	1,1	0
ÄRT- OCH BASILIKA-RÖRA	60	107	7,3	0,8	5,2	2,8	3,9	0,9