

ALLERGIGUIDE OCH NÄRINGSVÄRDEN



HOLY
GREENS

ALLERGIGUIDE

| | FISK | GLUTEN | KRÄFT- & BLÖTDJUR | ÄGG | JORDNÖT | LUPIN | MJÖLK & LAKTOS | NÖTTER & MANDEL | SELLERI | SENAPE | SESAM | SOJA | SULFIT | ÄRTA | FRÖN |
|-------------------|------|--------|-------------------|-----|---------|-------|----------------|-----------------|---------|--------|-------|------|--------|------|------|
| SALLADER | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | SENAPE | 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 PAPRIKA | 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 |
| TOTALT PER SERVERING | 457 | 574 | 38 | 3,6 | 30 | 6,3 | 22 | 3,6 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 125 | 8,5 | 0,7 | 6,6 | 1,3 | 4,9 | 0,8 |

| 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 |
| TOTALT PER SERVERING | 490 | 616 | 44 | 4,9 | 31 | 4,9 | 23 | 3,1 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 125 | 9 | 1 | 6,4 | 1 | 4,7 | 0,6 |

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 |
| HAVRERIS | 120 | 237 | 8 | 1 | 30 | 0,5 | 6,8 | 1 |
| 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 |
| TOTALT PER SERVERING | 515 | 764 | 54 | 6 | 46 | 9 | 17 | 2,6 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 148 | 10 | 1 | 9 | 1,8 | 3,3 | 0,5 |

| 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 |
| TOTALT PER SERVERING | 416 | 627 | 43 | 7,9 | 27 | 4,1 | 31 | 2,3 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 150 | 10 | 1,9 | 6,4 | 1 | 7,6 | 0,5 |

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 |
| TOTALT PER SERVERING | 432 | 696 | 49 | 11 | 30 | 6,6 | 33 | 2,5 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 161 | 11 | 2,7 | 7 | 1,5 | 7,8 | 0,6 |

| 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 |
| TOTALT PER SERVERING | 467,00 | 663 | 48 | 6 | 30 | 6,5 | 25 | 2,4 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 142 | 10 | 1,2 | 6,4 | 1,4 | 5,4 | 0,5 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| MEXICALI (BIFF) | 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 BRYSSELKÅL | 40 | 14 | 0,1 | 0 | 1,5 | 0,8 | 1,1 | 0 |
| MANGO | 30 | 19 | 0,1 | 0 | 4,2 | 3,3 | 0,2 | 0 |
| 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 |
| MAJSCHIPS | 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 |
| TOTALT PER SERVERING | 510 | 627 | 40 | 5 | 41 | 6,7 | 23,7 | 3,4 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 123 | 8 | 1 | 8 | 1,3 | 4,6 | 0,6 |

| MEXICALI (VEGME) | 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 BRYSSELKÅL | 40 | 14 | 0,1 | 0 | 1,5 | 0,8 | 1,1 | 0 |
| MANGO | 30 | 19 | 0,1 | 0 | 4,2 | 3,3 | 0,2 | 0 |
| 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 |
| MAJSCHIPS | 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 |
| TOTALT PER SERVERING | 510 | 695 | 47 | 4,9 | 48 | 10,9 | 17,3 | 3,4 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 136 | 9 | 0,9 | 9,4 | 2,1 | 3,4 | 0,7 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| SKÖRDESKÅL | 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 |
| HAVRERIS | 120 | 237 | 8,4 | 1 | 30 | 0,5 | 6,8 | 1 |
| CHÈVRE | 40 | 125 | 10,4 | 7,8 | 1,2 | 1,2 | 6,8 | 0,5 |
| ROSTADE ROTFRUKTER | 50 | 24 | 0,4 | 0,1 | 3,7 | 2,3 | 0,5 | 0,3 |
| MARINERAD RÖDKÅL | 40 | 25 | 1,7 | 0,15 | 1,8 | 1,8 | 0,5 | 0,2 |
| PICKLAT ÄPPLE | 30 | 19 | 0 | 0 | 3,8 | 3,6 | 0,07 | 0 |
| MARINERAD GULÄRT | 40 | 110 | 2 | 0,17 | 15 | 1 | 7,2 | 0,4 |
| BLADPERSILJA | 2 | 0,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| RAPSEFRÖN | 3 | 17 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0 |
| DRESSING: CASHEW-INGEFÄRA | 40 | 142 | 12,7 | 1,3 | 6,2 | 2,3 | 1,3 | 0,9 |
| TOTALT PER SERVERING | 445 | 713 | 37 | 10,7 | 63,5 | 13 | 24,6 | 3,4 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 160 | 8,5 | 2,4 | 14,3 | 2,9 | 5,5 | 0,7 |

| REGN-BÅGSRÄKA | 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 |
| HAVRERIS | 120 | 236 | 8,4 | 1 | 30 | 0,5 | 6,8 | 1 |
| RÄKOR | 70 | 59 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 13 | 1,6 |
| MANGO | 30 | 19 | 0,1 | 0 | 4,2 | 3,3 | 0,2 | 0 |
| MARINERAD RÖDKÅL | 40 | 25 | 1,7 | 0,1 | 1,8 | 1,8 | 0,5 | 0,2 |
| ÖRTSLUNGAD POTATIS | 70 | 80 | 3,8 | 0,3 | 9,9 | 0,6 | 1 | 0,3 |
| ÄRTRÖRA | 60 | 71 | 4,2 | 0,3 | 4,6 | 2,4 | 2,4 | 1,2 |
| SALLADSLÖK | 5 | 1,6 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| RAPSEFRÖN | 3 | 16 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0 |
| DRESSING: GRÄSLÖKSVINÄGRETT | 40 | 226 | 24,8 | 2,5 | 1,5 | 1,3 | 0,1 | 0,5 |
| TOTALT PER SERVERING | 518 | 750 | 45 | 4,6 | 54 | 10,4 | 25,8 | 4,9 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 145 | 8,8 | 0,9 | 10,5 | 2 | 5 | 0,9 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| LYCKANS LAX | 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 |
| HAVRERIS | 120 | 236 | 8,4 | 1 | 30 | 0,5 | 6,8 | 1 |
| VARMRÖKT LAX | 70 | 168 | 11 | 1,6 | 0,3 | 0,1 | 16 | 1,2 |
| CITRONCRÈME | 60 | 125 | 9,8 | 7,7 | 0,7 | 0,7 | 7,3 | 0,8 |
| SEMITORKAD TOMAT | 30 | 8,6 | 0,1 | 0 | 1,3 | 1,2 | 0,2 | 0,1 |
| GURKA | 40 | 5,2 | 0 | 0 | 0,9 | 0,7 | 0,3 | 0 |
| ÖRTSLUNGAD POTATIS | 70 | 80 | 3,8 | 0,3 | 9,9 | 0,6 | 1 | 0,3 |
| BABYSPENAT | 10 | 1,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,2 | 0 |
| BLADPERSILJA | 2 | 0,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| DRESSING: BASILIKA-CITRON | 40 | 163 | 17 | 1,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 |
| TOTALT PER SERVERING | 522 | 803 | 52 | 12 | 45 | 4,1 | 33 | 4,2 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 153 | 10 | 2,3 | 8,7 | 0,8 | 6,4 | 0,8 |

| BARBECUE KYCKLING | 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 |
| HAVRERIS | 120 | 236 | 8,4 | 1 | 30 | 0,5 | 6,8 | 1 |
| BBQ-KYCKLING | 75 | 111 | 3,7 | 0,4 | 3,1 | 1,7 | 16 | 1,5 |
| VEGANSK CO-LES-LAW | 70 | 109 | 10,3 | 0,8 | 2,8 | 2,5 | 0,6 | 0,6 |
| GRÖNKÅL | 20 | 10 | 0,1 | 0 | 1,1 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| MARINERAD GULLÄRT | 40 | 110 | 2 | 0,2 | 15 | 1 | 7,2 | 0,4 |
| BABYTOMATER | 60 | 15 | 0,1 | 0 | 2,6 | 2,4 | 0,5 | 0 |
| PICKLAD RÖDLÖK | 30 | 10 | 0,1 | 0 | 2,2 | 0,5 | 0,3 | 0 |
| MAJSCHIPS | 10 | 47 | 2 | 0,2 | 6,5 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |
| DRESSING: CASHEW-INGEFÄRA | 40 | 142 | 12,7 | 1,3 | 6,2 | 2,3 | 1,3 | 0,9 |
| TOTALT PER SERVERING | 545 | 806 | 40 | 3,83 | 71 | 11 | 35 | 4,5 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 148 | 7,3 | 0,7 | 13 | 2 | 6,5 | 0,8 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| BARBECUE VEGME | 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 |
| HAVRERIS | 120 | 236 | 8,4 | 1 | 30 | 0,5 | 6,8 | 1 |
| BBQ-VEGME | 75 | 160 | 8,8 | 0,6 | 10 | 6,2 | 8,5 | 1,6 |
| VEGANSK CO-LESRAW | 70 | 109 | 10 | 0,8 | 2,8 | 2,5 | 0,6 | 0,6 |
| MARINERAD GRÖN-KÅL | 20 | 10 | 0,14 | 0 | 1,1 | 0,3 | 0,6 | 0 |
| MARINERAD GULÄRT | 40 | 110 | 2 | 0,2 | 15 | 1 | 7,2 | 0,4 |
| BABYTOMATER | 60 | 15 | 0,1 | 0 | 2,6 | 2,4 | 0,5 | 0 |
| PICKLAD RÖDLÖK | 30 | 10 | 0,1 | 0 | 2,2 | 0,5 | 0,3 | 0 |
| MAJSCHIPS | 10 | 47 | 2 | 0,2 | 6,5 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |
| DRESSING: CASHEW-INGEFÄRA | 40 | 142 | 12 | 1,3 | 6,2 | 2,3 | 1,3 | 0,9 |
| TOTALT PER SERVERING | 522 | 854 | 45 | 4 | 78 | 16 | 27 | 4,6 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 156 | 8 | 0,7 | 14 | 2,9 | 5 | 0,8 |

| GANGNAM-LAX | 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 | 20 | 0 | 0,4 | 1,4 |
| SOJAMARINERAD LAX | 70 | 133 | 8,4 | 2,5 | 1,9 | 1,2 | 13 | 2,1 |
| MARINERAD SPETSKÅL | 40 | 31 | 2,5 | 0,4 | 2 | 1,8 | 0,8 | 0,4 |
| BABYSPENAT | 10 | 1,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 |
| PICKLAD KÅLRABBI | 40 | 13 | 0 | 0 | 2,3 | 0,6 | 0,6 | 0 |
| AVOKADO | 50 | 98 | 9,8 | 1,7 | 0,8 | 0,4 | 1 | 0 |
| BÖNGRODDAR | 10 | 2,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 |
| SALLADSLÖK | 5 | 1,6 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| KIMCHI-SESAMFRÖN | 10 | 60 | 5,6 | 0,8 | 1,5 | 0,2 | 1,8 | 0 |
| VEGANSK KIMCHI-MAYO | 40 | 183 | 18 | 1,4 | 3,6 | 1,7 | 0,2 | 0,6 |
| TOTALT PER SERVERING | 475 | 635 | 47 | 7 | 34 | 6 | 19 | 4,6 |
| TOTALT PER 100 GRAM | 100 | 134 | 10 | 1,5 | 7,2 | 1,3 | 4 | 1 |

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 RÅRIS | 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 |