

ALLERGIGUIDE & 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					●			●			●	●			
HOLYLULU	●										●	●	●		
GRÖNSAKSLANDET		●								●	●		●	●	●
LYCKANS LAX	●	●					●			●					
HOLY CAESAR				●			●	●		●		●	●		
REGNSBÅGSRÅKA		●	●										●	●	
KYCKLING GETABETA							●	●					●		
LAXOKADO	●									●			●		●
MEXICALI											●	●	●		
SWEET FALAFEL							●						●	●	

DRESSING

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

BARS

KRISPIG JORDNÖT					●										
CASHEW-KARAMELL								●							

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
KORIANDE	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	152	4,9	0,6	19,5	0,4	5	0,6
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: BASILIKA-CITRON	40	163	17,9	1,3	0,3	0,2	0,2	0,6
TOTALT PER SERVERING	515	680	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 BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	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 BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	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

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	152	4,9	0,6	19,5	0,4	5	0,6
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	620	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

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	152	4,9	0,6	19,5	0,4	5	0,6
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	665	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

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	152	4,9	0,6	19,5	0,4	5	0,6
BBQ-VEGME	75	160	8,8	0,6	10	6,2	8,5	1,6
VEGANSK CO-LESLAW	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	770	45	4	78	16	27	4,6
TOTALT PER 100 GRAM	100	156	8	0,7	14	2,9	5	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	152	4,9	0,6	19,5	0,4	5	0,6
BBQ-KYCKLING	75	111	3,7	0,4	3,1	1,7	16	1,5
VEGANSK CO-LESLAW	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 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	12,7	1,3	6,2	2,3	1,3	0,9
TOTALT PER SERVERING	545	720	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

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
HAVRERIS	120	152	8,4	1	30	0,5	6,8	1
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 PAPIKA	40	12	0,2	0	1,2	0,8	0,4	0

NÄRINGSVÄRDEN

INGREDIENSER PER SERVERING

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
RÖDBETSHUMMUS	70	125	9,7	0,9	5,1	2,1	2,9	0,8
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
ÄRT- OCH BASILIKA-RÖRA	60	107	7,3	0,8	5,2	2,8	3,9	0,9