

HOLY
GREENS



allergiguide &
näringssvården

2023

ALLERGIGUIDE

| | FISK | GLUTEN | KRÄFT- & BLÖTDJUR | ÄGG | JORDNÖT | LUPIN | MJÖLK & LAKTOS | NÖTTER & MANDEL | SELLERI | SENAPE | SESAM | SOJA | SULFIT | ÄRTA | FRÖN |
|-------------------|------|--------|-------------------|-----|---------|-------|----------------|-----------------|---------|--------|-------|------|--------|------|------|
| SALLADER | | | | | | | | | | | | | | | |
| ASIATISK RÄKA | | | ● | | ● | | | ● | | | ● | ● | | | |
| BIFF NAM NAM | | | | | ● | ● | | ● | | | ● | ● | | | |
| BUDDHA BOWL | | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| CHILI BOWL | | | | | | | | | ● | ● | | ● | ● | | |
| GRÖNSAKSLANDET | | | | | | | | | | ● | ● | | ● | ● | ● |
| HOLY CAESAR | | | | ● | | | ● | ● | | ● | | | ● | | |
| HOLYLULU | ● | | | | | | | | | ● | ● | ● | ● | | |
| HÖSTSKÖRD | | | | | | | ● | ● | | | | | ● | | |
| KYCKLING GETABETA | | | | | | | ● | ● | | ● | | | ● | | |
| LAXOKADO | ● | | | | | | | | | ● | | | ● | | ● |
| LYCKANS LAX | ● | | | | | | ● | | | ● | | | ● | | |
| MEXICALI | | | | | | ● | | | | | | | ● | ● | |

DRESSING

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

BARS & RAWBOLLAR

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| CASHEW-KARAMELL | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| KRISPIG JORDNÖT | | | | | ● | | | ● | | | | | | | |
| KAFFE-VANILJ | | | | | | | | ● | | | | | | | |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| ASIATISK RÄKA | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 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: HABANERO-LIME | 40 | 247 | 27 | 2 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| TOTALT PER SERVERING | 447 | 569 | 38 | 4 | 29 | 6 | 23 | 4 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 407 | 322 | 11 | 2 | 28 | 6 | 22 | 3 |

| BIFF NAM NAM | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| GLASNUDLAR | 120 | 97 | 1,6 | 0,2 | 19 | 0 | 0,5 | 1,4 |
| LÅNGKOKT NÖTKÖTT | 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: HABANERO-LIME | 40 | 247 | 27 | 2 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| TOTALT PER SERVERING | 480 | 612 | 44 | 5 | 30 | 5 | 24 | 3 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 440 | 365 | 17 | 3 | 29 | 5 | 23 | 3 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| BIFF NAM NAM (VEGANSK) | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|---------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------------|-----------------|--------------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| GLASNUDLAR | 120 | 97 | 1,6 | 0,2 | 19 | 0 | 0,5 | 1,4 |
| VEGOFÄRS | 75 | 157 | 12 | 1,6 | 6 | 0,4 | 9,2 | 1,6 |
| 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: HABANERO- LIME | 40 | 247 | 27 | 2 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| TOTALT PER SERVERING | 480 | 664 | 51 | 5 | 35 | 5 | 18 | 4 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 440 | 417 | 24 | 3 | 34 | 5 | 18 | 3 |

| BUDDHA BOWL | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|---------------------------------|------------|--------------|-----------|--------------------|-----------------|--------------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| VEGOBITES | 75 | 156 | 4,5 | 0,3 | 22 | 0,8 | 7,5 | 0,8 |
| GLASNUDLAR | 120 | 97 | 1,6 | 0,2 | 19 | 0 | 0,5 | 1,4 |
| RÖDKÅL | 40 | 25 | 1,7 | 0,1 | 1,8 | 1,8 | 0,5 | 0,2 |
| 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 |
| ÅNGAD BROCCOLI | 40 | 11 | 0,1 | 0 | 1 | 0,6 | 1,1 | 0 |
| BÖNGRODDAR | 10 | 2,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 |
| KORIANDER | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| DRESSING: KIMCHI-MAYO | 40 | 102 | 9,2 | 0,7 | 3,8 | 2,3 | 0,7 | 0,8 |
| TOTALT PER SERVERING | 487 | 455 | 19 | 2 | 54 | 10 | 15 | 3 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 447 | 353 | 9 | 1 | 50 | 8 | 14 | 3 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| CHILI BOWL | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 30 | 4,3 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,5 | 0 |
| SVART RÅRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| CHILIGRYTA | 200 | 130 | 1,1 | 0,4 | 18,3 | 6,4 | 7,7 | 2,4 |
| VEGANSK COLESLAW | 70 | 72 | 6 | 0,4 | 3,5 | 3 | 0,7 | 0,6 |
| ROSTAD MAJS | 40 | 31 | 0,6 | 0,4 | 5,3 | 1,4 | 1,1 | 0,2 |
| RÖD CHILI | 5 | 2,5 | 0 | 0 | 0,5 | 0,3 | 0,1 | 0 |
| KORIANDER | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| MAJSCHIPS | 15 | 70,5 | 3 | 0,3 | 9,8 | 0,15 | 0,9 | 0,15 |
| CITRUSMAYO | 15 | 41 | 4,2 | 0,3 | 0,7 | 0,2 | 0,1 | 0,4 |
| TOTALT PER SERVERING | 497 | 468 | 16 | 2 | 61 | 12 | 14 | 4 |
| TOTALT UTAN MAYO | 482 | 427 | 12 | 2 | 61 | 11 | 14 | 4 |

| GRÖNSAKS-LANDET | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| VIT QUINOA | 120 | 156 | 5,4 | 0,5 | 26,9 | 1 | 5,3 | 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 |
| ROSTADE SOLROSKÄRNOR | 15 | 88 | 7,5 | 1 | 2 | 1 | 3,3 | 0 |
| DRESSING: BASILIKA-CITRON | 40 | 163 | 17 | 1,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 |
| TOTALT PER SERVERING | 505 | 679 | 50 | 5 | 42 | 10 | 16 | 2 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 465 | 516 | 33 | 4 | 42 | 10 | 16 | 1 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| HOLYLULU | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| SVART RÅRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| LAX RÅMARINERAD | 70 | 119 | 7,8 | 1,7 | 0,65 | 0,2 | 11,5 | 0,1 |
| PICKLAD MOROT | 50 | 20 | 0 | 0 | 3,9 | 3,6 | 0,3 | 0 |
| EDAMAMEBÖNOR | 40 | 32 | 1 | 0 | 1 | 0,8 | 3 | 0,3 |
| MANGO | 30 | 19 | 0,1 | 0 | 4,2 | 3,3 | 0,2 | 0 |
| SALLADSLÖK | 5 | 1,6 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| RÖDKÅL | 40 | 25 | 1,7 | 0,15 | 1,8 | 1,8 | 0,5 | 0,2 |
| BÖNGRODDAR | 10 | 2,5 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 |
| KORIANDER | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| DRESSING: KIMCHI-MAYO | 40 | 102 | 9,2 | 0,7 | 3,8 | 2,3 | 0,7 | 0,8 |
| TOTALT PER SERVERING | 477 | 448 | 21 | 3 | 40 | 12 | 21 | 2 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 437 | 346 | 12 | 2 | 36 | 10 | 20 | 1 |

| HOLY CAESAR | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| SVART RÅRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| 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 |
| ÅNGAD BROCCOLI | 40 | 11 | 0,1 | 0 | 1 | 0,6 | 1,1 | 0 |
| 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 | 460 | 616 | 40 | 5 | 31 | 9 | 33 | 2 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 420 | 388 | 16 | 3 | 30 | 9 | 32 | 2 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| HÖST-SKÖRD | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| VIT QUINOA | 120 | 156 | 5,4 | 0,5 | 26,9 | 1 | 5,3 | 0,5 |
| BJÄREKYCKLING | 75 | 84 | 0,5 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 20 | 0,9 |
| CITRONCRÈME | 60 | 125 | 9,8 | 7,7 | 0,7 | 0,7 | 7,3 | 0,8 |
| ROSTAD JORDÄRT-SKOCKA | 50 | 37 | 0,5 | 0,2 | 6,5 | 1,6 | 1,15 | 0 |
| CITRONMARINERAD GULBETA | 40 | 25,9 | 0,8 | 0 | 3,7 | 3,5 | 0,4 | 0,7 |
| ÅNGAD SPETSKÅL | 40 | 17,5 | 1,2 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 0,8 |
| BLADPERSILJA | 2 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| DRESSING: CASHEW-INGEFÄRA | 40 | 142 | 12 | 1,3 | 6,2 | 2,3 | 1,3 | 0,9 |
| TOTALT PER SERVERING | 497 | 598 | 30 | 10 | 46 | 9 | 37 | 5 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 457 | 456 | 18 | 9 | 40 | 7 | 36 | 4 |

| KYCKLING GETABETA | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| SVART RÄRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| 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: BASILIKA-CITRON | 40 | 163 | 17 | 1,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 |
| TOTALT PER SERVERING | 442 | 648 | 41 | 10 | 32 | 6 | 35 | 3 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 402 | 485 | 24 | 9 | 32 | 5 | 34 | 2 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| LAXOKADO | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| SVART RÅRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| VEDUGNSELDAD 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 |
| ROSTADE SOLROSKÄRNOR | 15 | 88 | 7,4 | 1 | 2 | 1 | 3,3 | 0 |
| DRESSING: BASILIKA-CITRON | 40 | 163 | 17 | 1,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 |
| TOTALT PER SERVERING | 477 | 679 | 48 | 6 | 33 | 13 | 26 | 2 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 437 | 516 | 31 | 5 | 33 | 13 | 26 | 2 |

| LYCKANS LAX | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| VIT QUINOA | 120 | 156 | 5,4 | 0,5 | 26,9 | 1 | 5,3 | 0,5 |
| 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 |
| BABYTOMATER | 60 | 15 | 0,1 | 0 | 2,6 | 2,4 | 0,5 | 0 |
| 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 |
| RÖDKÅL | 40 | 25 | 1,7 | 0,15 | 1,8 | 1,8 | 0,5 | 0,2 |
| 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 | 572 | 748 | 49 | 12 | 44 | 8 | 32 | 4 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 532 | 585 | 32 | 10 | 44 | 7 | 32 | 3 |

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

| MEXICALI | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| SVART RÅRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| LÅNGKOKT NÖTKÖTT | 75 | 105 | 4,8 | 1,2 | 0,9 | 0,4 | 15 | 0,9 |
| PICKLAD RÖDLÖK | 30 | 10 | 0,1 | 0 | 2,2 | 0,4 | 0,2 | 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: PAPRIKA-CHILI | 40 | 151 | 17 | 1,5 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,7 |
| TOTALT PER SERVERING | 510 | 635 | 40 | 5 | 44 | 6 | 24 | 3 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 470 | 484 | 23 | 4 | 44 | 6 | 24 | 3 |

| MEXICALI (VEGANSK) | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 0 |
| SVART RÅRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| VEGOFÄRS | 75 | 157 | 12 | 1,6 | 6 | 0,4 | 9,2 | 1,6 |
| PICKLAD RÖDLÖK | 30 | 10 | 0,1 | 0 | 2,2 | 0,4 | 0,2 | 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: PAPRIKA-CHILI | 40 | 151 | 17 | 1,5 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,7 |
| TOTALT PER SERVERING | 510 | 687 | 47 | 6 | 49 | 6 | 18 | 4 |
| TOTALT UTAN DRESSING | 470 | 536 | 30 | 4 | 49 | 6 | 18 | 3 |

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 |
| BLADSALLAD | 70 | 10 | 0,2 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,2 | 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 |
| CHILIGRYTA | 200 | 130 | 1,1 | 0,4 | 18,3 | 6,4 | 7,7 | 2,4 |
| CHIPOTLERÖRA | 45 | 68 | 4,5 | 0,3 | 4,2 | 0,6 | 1,8 | 1 |
| CITRUS-MAYO | 15 | 78 | 8,4 | 0,6 | 0,5 | 0,2 | 0 | 0,5 |
| CITRONCRÈME | 60 | 125 | 9,8 | 7,7 | 0,7 | 0,7 | 7,3 | 0,8 |
| CITRONMARINERAD GULBETA | 40 | 25,9 | 0,8 | 0 | 3,7 | 3,5 | 0,4 | 0,7 |
| 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: CASHEW-INGEFÄRA | 40 | 142 | 12 | 1,3 | 6,2 | 2,3 | 1,3 | 0,9 |
| DRESSING: HABANERO-LIME | 40 | 247 | 27 | 2 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| DRESSING: KIMCHI-MAYO | 40 | 102 | 9,2 | 0,7 | 3,8 | 2,3 | 0,7 | 0,8 |
| 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 |
| GLASNUDLAR | 120 | 97 | 1,6 | 0,2 | 19 | 0 | 0,5 | 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 |
| KORIANDER | 2 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| LAX RÅMARINERAD | 70 | 119 | 7,8 | 1,7 | 0,65 | 0,2 | 11,4 | 1 |
| LÅNGKOKT NÖT-KÖTT | 75 | 105 | 4,8 | 1,2 | 0,9 | 0,4 | 15 | 0,9 |
| MAJSCHIPS | 10 | 47 | 2 | 0,2 | 6,5 | 0,1 | 0,6 | 0,1 |
| MANGO | 30 | 19 | 0,1 | 0 | 4,2 | 3,3 | 0,2 | 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 |

NÄRINGSVÄRDEN

INGREDIENSER (PER SERVERING)

| INGREDIENS | GRAM | KILOKALORIER | FETT (G) | MÄTTAT FETT (G) | KOLHYDRATER (G) | VARAV SOCKERARTER (G) | PROTEIN (G) | SALT (G) |
|-----------------------|------|--------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------|----------|
| ROSTAD MAJS | 40 | 31 | 0,6 | 0,4 | 5,3 | 1,4 | 1,1 | 0,2 |
| ROSTAD JORDÄRT-SKOCKA | 50 | 37 | 0,5 | 0,2 | 6,5 | 1,6 | 1,15 | 0 |
| RÄKOR | 70 | 59 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0 | 13 | 1,6 |
| RÖDKÅL | 40 | 25 | 1,7 | 0,15 | 1,8 | 1,8 | 0,5 | 0,2 |
| RÖD CHILI | 5 | 2,5 | 0 | 0 | 0,5 | 0,3 | 0,1 | 0 |
| 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 |
| ROSTADE SOLROSKÄRNOR | 15 | 88 | 7,4 | 1 | 2 | 1 | 3,3 | 0 |
| SALLADSLÖK | 5 | 1,6 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0 |
| SVART RÅRIS | 120 | 116 | 1,4 | 0,2 | 22,8 | 0,1 | 3 | 0,6 |
| VALNÖTTER | 15 | 103 | 10 | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 2,2 | 0 |
| VEDUGNSELDAD LAX | 70 | 168 | 12 | 1,7 | 0,3 | 0 | 16,2 | 1,2 |
| VEGANSK COLESLAW | 70 | 72 | 6 | 0,4 | 3,5 | 3 | 0,7 | 0,6 |
| VEGOBITES | 75 | 156 | 4,5 | 0,3 | 22 | 0,8 | 7,5 | 0,8 |
| VEGOFÄRS | 75 | 157 | 12 | 1,6 | 6 | 0,4 | 9,2 | 1,6 |
| VIT QUINOA | 120 | 156 | 5,4 | 0,5 | 26,9 | 1 | 5,3 | 0,5 |
| ÅNGAD BROCCOLI | 40 | 11 | 0,1 | 0 | 1 | 0,6 | 1,1 | 0 |
| ÅNGAD SPETSKÅL | 40 | 17,5 | 1,2 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,5 | 0,8 |
| ÖRTSLUNGAD POTATIS | 70 | 80 | 3,8 | 0,3 | 9,9 | 0,6 | 1 | 0,3 |