

A collage of food items including bowls of rice, corn, tomatoes, and tortilla chips. The text "HOLY GREENS" is overlaid on the top left, and "allergiguide & näringsvärden" is overlaid on the bottom center, with "HÖST | 2024" below it.

HOLY
GREENS

allergiguide &
näringsvärden

HÖST | 2024

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					●			●			●	●			
BIFF NAM NAM VEGANSK					●	●		●		●	●	●			
CHILI BOWL									●	●		●	●		
GREEN GODDESS			●				●			●		●	●		
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●	●
HOLY CAESAR				●			●	●		●			●		
HOLYLULU	●									●	●	●	●		
KYCKLING GETABETA							●	●		●			●		
LAXOKADO	●									●			●		●
LYCKANS LAX	●						●			●			●		
MEXICALI													●	●	
MEXICALI VEGANSK						●				●			●	●	
NOODLE BOWL					●			●			●	●			

DRESSING

BASILIKA-CITRON										●			●		
CAESAR				●			●			●			●		
GREEN GODDESS										●			●		
HABANERO-LIME												●			
JORDNÖT-LIME					●			●			●	●			
KIMCHI-MAYO										●	●		●		
PAPRIKA-CHILI													●		

BARS & RAWBOLLAR

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

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

ASIATISK RÄKA	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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 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: 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)	VARAV 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)	VARAV 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

CHILI BOWL (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
BLADSALLAD	30	4,5	0,15	0	0,6	0	0,3	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	110	11,5	0,2	3,2	2,8	0,6	0,65
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	78	8,4	0,6	0,5	0,2	0	0,5
TOTALT PER SERVERING	497	543	26	2	61	11	14	5
TOTALT UTAN MAYO	482	465	18	2	61	11	14	4

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

GREEN GODDESS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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
BELUGALINSER	100	170	0	0	20	1	12,5	0
RÄKOR	70	59	0,7	0,1	0,1	0,1	13	1,6
AVOKADO	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	0
ÅNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
MARINERAD VITKÅL	40	12	0	0	2,3	2,3	0,5	0,2
SALLADSOST	30	75	6	4	1	0,8	4	0,8
ROSTAD SCHALOTTENLÖK	8	40	2	0,9	3,5	1,5	0,6	0
DRESSING: GREEN GODDESS	40	142	14	1	1,5	0,5	0,8	0,8
TOTALT PER SERVERING	438	598	31	7	31	7	35	3
TOTALT UTAN DRESSING	398	456	17	6	30	7	34	3

GREEN GODDESS (VEGOBITES)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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
BELUGALINSER	100	170	0	0	20	1	12,5	0
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
AVOKADO	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	0
ÅNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
MARINERAD VITKÅL	40	12	0	0	2,3	2,3	0,5	0,2
SALLADSOST	30	75	6	4	1	0,8	4	0,8
ROSTAD SCHALOTTENLÖK	8	40	2	0,9	3,5	1,5	0,6	0
DRESSING: GREEN GODDESS	40	142	14	1	1,5	0,5	0,8	0,8
TOTALT PER SERVERING	443	695	34	8	53	8	29	3
TOTALT UTAN DRESSING	403	553	20	7	51	7	28	2

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

GRÖNSAKS-LANDET	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	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	495	660	48	5	42	10	16	2
TOTALT UTAN DRESSING	455	497	31	4	42	10	15	1

HOLYLULU	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER	VARAV SOCKERARTER	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	12	0,2	0	1,8	2	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	435	20	3	40	13	21	2
TOTALT UTAN DRESSING	437	333	11	2	36	10	20	1

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

HOLY CAESAR	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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
ÄNGAD 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

KYCKLING GETABETA	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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
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)	VARAV 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	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	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	467	660	46	6	33	13	26	2
TOTALT UTAN DRESSING	427	497	29	4	33	13	26	2

LYCKANS LAX	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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)	VARAV 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	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	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	500	616	38	5	44	6	24	3
TOTALT UTAN DRESSING	460	465	21	3	43	6	24	3

MEXICALI (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV 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	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	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	500	668	45	5	49	6	18	4
TOTALT UTAN DRESSING	460	517	28	4	49	6	18	3

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

NOODLE BOWL	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
LÅNGKOKT NÖTKÖTT	75	105	4,8	1,2	0,9	0,4	15	0,9
GLASNUDLAR	200	162	2,7	0,3	32	0	0,8	2,3
RÖDKÅL	40	12	0,2	0	1,8	2	0,5	0,2
PICKLAD MOROT	50	19	0,1	0,1	3,9	3,6	0,3	0
GURKA	40	5,2	0	0	0,9	0,7	0,3	0
SALLADSLÖK	5	1,6	0	0	0,3	0,1	0,1	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
RÖD CHILI	5	2,5	0	0	0,5	0,3	0,1	0
JORDNÖTTER	15	93	7,6	1	1,6	0,8	4	0
DRESSING: JORDNÖT-LIME	40	130	10	2,2	2,8	0,4	6	0,4
TOTALT PER SERVERING	482	533	25,5	5	45	8	27	4
TOTALT UTAN DRESSING	442	403	15,5	3	42	8	21	3

NOODLE BOWL (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
GLASNUDLAR	200	162	2,7	0,3	32	0	0,8	2,3
RÖDKÅL	40	12	0,2	0	1,8	2	0,5	0,2
PICKLAD MOROT	50	19	0,1	0,1	3,9	3,6	0,3	0
GURKA	40	5,2	0	0	0,9	0,7	0,3	0
SALLADSLÖK	5	1,6	0	0	0,3	0,1	0,1	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
RÖD CHILI	5	2,5	0	0	0,5	0,3	0,1	0
JORDNÖTTER	15	93	7,6	1	1,6	0,8	4	0
DRESSING: JORDNÖT-LIME	40	130	10	2,2	2,8	0,4	6	0,4
TOTALT PER SERVERING	482	584	25	4	66	9	20	4
TOTALT UTAN DRESSING	442	454	15	2	63	8	14	3

NÄRINGSVÄRDEN

INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SÖCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
AVOKADO	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	0
BABYTOMATER	60	15	0	0	2,6	4,1	0,8	0
BELUGALINSER	100	170	0	0	20	1	12,5	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
CHIPOTLERÖRA	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
CHILIGRYTA	200	130	1,1	0,4	18,3	6,4	7,7	2,4
CITRONCRÈME	60	125	9,8	7,7	0,7	0,7	7,3	0,8
CITRUS-MAYO	15	78	8,4	0,6	0,5	0,2	0	0,5
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: GREEN GODDESS	40	142	14	1	1,5	0,5	0,8	0,8
DRESSING: HABANERO-LIME	40	247	27	2	0,8	0,2	0,2	0,3
DRESSING: JORDNÖT-LIME	40	130	10	2,2	2,8	0,4	6	0,4
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 NÖTKÖTT	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
MARINERAD VITKÅL	40	12	0	0	2,3	2,3	0,5	0,2

NÄRINGSVÄRDEN

INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
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
RÖSTAD SCHALOTTENLÖK	8	40	2	0,9	3,5	1,5	0,6	0
RÅKOR	70	59	0,7	0,1	0	0	13	1,6
RÖDKÅL	40	12	0,2	0	1,8	2	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
RÖSTADE SOLROSKÄRNOR	15	88	7,4	1	2	1	3,3	0
SALLADSLÖK	5	1,6	0	0	0,3	0,1	0,1	0
SALLADSOST	30	75	6	4	1	0,8	4	0,8
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	110	11,5	0,2	3,2	2,8	0,6	0,65
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
ÖRTSLUNGAD POTATIS	70	80	3,8	0,3	9,9	0,6	1	0,3