

HOLY
GREENS

allergiguide &
näringssvärden

SOMMAR 2026



ALLERGIGUIDE

SALLADER	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENPAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
ASIATISK RÄKA			●		●			●			●	●		
GRÖNSAKSLANDET										●	●		●	●
HOLY CAESAR				●			●	●		●			●	
HOLYLULU	●									●	●	●	●	
LAXOKADO	●									●			●	●
MEXICALI											●	●	●	
MEXICALI VEGANSK													●	
SOMMARSALLAD							●			●			●	●

HOT BOWLS	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENPAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
AVOGOODNESS							●			●	●	●	●	
AVOGOODNESS VEGETARISK							●			●		●	●	
BEEF VIETNAM					●			●			●	●		
BEEF VIETNAM VEGANSK					●			●			●	●		
CHILI BOWL									●	●		●	●	
HOLY GUACAMOLE										●	●	●	●	
HOLY GUACAMOLE VEGANSK													●	
THAI-ISH								●			●	●		
THAI-ISH VEGANSK								●						

ALLERGIGUIDE

DRESSING

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENPAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
BASILIKA-CITRON										●			●	
BLODAPELSIN VINÄGRETT														
CAESAR				●			●			●			●	
GREEN GODDESS										●			●	
HABANERO-LIME												●		
JORDNÖT-LIME					●			●			●	●		
KIMCHI-MAYO											●	●	●	
MANGO-LIMEBLAD														
PAPRIKA-CHILI													●	

RAWKAKOR

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SENPAP	SESAM	SOJA	SULFIT	FRÖN
CASHEW-KARAMELL								●						
KRISPIG JORDNÖT					●			●						
KAFFE-VANILJ								●						

ALLERGIGUIDE

FRUKOST

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SE NAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
FRUKOST															
CHIAPUDDING		●													●
OVERNIGHT OATS		●													●
KVARG							●	●							
EGGOKADO				●						●			●		●
EGG & KALE				●			●								●

	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SE NAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
PRODUKTER															
BLÅBÄR															
HALLONKOMPOTT															
JORDNÖTSMÖR					●			●							
MARINERAD MANGO															
GRANOLA		●													●
COCO-NUT CRUNCH								●							
OVERNIGHT OATS		●													
VANILJ KVARG							●								
CHIAPUDDING															
CITRONCRÈME							●								
GREEN GODDESS										●			●		

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

ASIATISK RÄKA	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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

GRÖNSAKS-LANDET	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	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	680	50	5	42	10	16	2
TOTALT UTAN DRESSING	465	517	33	4	42	10	16	1

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

HOLY CAESAR	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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

HOLYLULU	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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

SOMMAR-SALLAD	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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
JORDGUBBAR	40	12	0,2	0,1	2,5	1,8	0,1	0
VATTENMELON	50	17	0,2	0	3,8	4,3	0,3	0
ÄRTOR	40	28	0,2	0	3,5	2	2	0
SPENAT	10	2,4	0	0	0	0	0,3	0
CITRONCRÈME	60	125	9,8	7,7	0,7	0,7	7,3	0,8
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,5	0,2	0
DRESSING: GREEN GODDESS	40	142	14	1	1,5	0,5	0,8	0,8
TOTALT PER SERVERING	535	586	31	9	42	11	38	3
TOTALT UTAN DRESSING	495	444	17	8	41	11	37	2

LAXOKADO	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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	15	15	1	0	0,8	0,2	0,5	0,3
GURKA	40	5,2	0	0	0,9	0,7	0,3	0
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	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	472	685	49	6	33	13	26	3
TOTALT UTAN DRESSING	432	522	32	5	33	13	26	2

NÄRINGSVÄRDEN

PER SALLAD

MEXICALI	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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
CHIPOTLECRÈME	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	0
MAJSCHIPS	10	47	2	0,2	6,5	0,1	0,6	0,1
DRESSING: PAPRIKA-CHILI	40	71	6,9	0,5	1,8	1	0,5	0,8
TOTALT PER SERVERING	510	556	30	4	45	7	25	3
TOTALT UTAN DRESSING	470	485	23	4	44	6	24	3

MEXICALI (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SALLADSMIX	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
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
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
CHIPOTLECRÈME	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	0
MAJSCHIPS	10	47	2	0,2	6,5	0,1	0,6	0,1
DRESSING: PAPRIKA-CHILI	40	71	6,9	0,5	1,8	1	0,5	0,8
TOTALT PER SERVERING	510	607	30	3	67	7	17	3
TOTALT UTAN DRESSING	470	536	23	3	65	6	17	3

NÄRINGSVÄRDEN

PER HOT BOWL

AVO GOODNESS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	200	193	2,2	0,3	38	0,2	5	1
VARM BJÄREKYCKLING	75	84	1	0,2	2,4	1	16,3	1
ÅNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	0
RÖDKÅL	40	12	0,2	0	1,8	2	0,5	0,2
CITRONCRÈME	60	125	9,8	7,7	0,7	0,7	7,3	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	513	706	39	12	50	7	33	4
TOTALT UTAN DRESSING	473	564	25	11	48	6	32	3

AVO GOODNESS (VEGETARISK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	200	193	2,2	0,3	38	0,2	5	1
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
ÅNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	0
RÖDKÅL	40	12	0,2	0	1,8	2	0,5	0,2
CITRONCRÈME	60	125	9,8	7,7	0,7	0,7	7,3	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	513	778	43	12	69	7	24	4
TOTALT UTAN DRESSING	473	636	29	11	68	6	23	3

NÄRINGSVÄRDEN

PER HOT BOWL

BEEF VIETNAM	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	26	5	45	8	27	4
TOTALT UTAN DRESSING	442	403	16	3	42	8	21	3

BEEF VIETNAM (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

PER HOT BOWL

CHILI BOWL (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	200	193	2,2	0,3	38	0,2	5	1
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
MARINERAD 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	78	3	0	11	0	1	0
CITRUSMAYO	15	78	8,4	0,6	0,5	0,2	0	0,5
TOTALT PER SERVERING	547	623	27	2	77	11	16	5
TOTALT UTAN DRESSING	532	545	18	1	76	11	16	4

HOLY GUACAMOLE	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	200	193	2,2	0,3	38	0,2	5	1
VARM BJÄREKYCKLING	75	84	1	0,2	2,4	1	16,3	1
GUACAMOLE	60	95	8,4	1,5	2,4	1,1	1,1	0,3
MARINERAD MAJS	40	31	0,6	0,4	5,3	1,4	1,1	0,2
RÖD PAPIKA	40	12	0,2	0	1,2	0,8	0,4	0
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,4	0,2	0
MAJSCHIPS	15	78	3	0	11	0	1	0
DRESSING: PAPIKA-CHILI	40	71	6,9	0,5	1,8	1	0,5	0,8
TOTALT PER SERVERING	500	574	22	3	64	6	26	3
TOTALT UTAN DRESSING	460	503	16	2	63	5	25	3

NÄRINGSVÄRDEN

PER HOT BOWL

HOLY GUACAMOLE (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	200	193	2,2	0,3	38	0,2	5	1
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
GUACAMOLE	60	95	8,4	1,5	2,4	1,1	1,1	0,3
MARINERAD MAJS	40	31	0,6	0,4	5,3	1,4	1,1	0,2
RÖD PAPRIKA	40	12	0,2	0	1,2	0,8	0,4	0
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,4	0,2	0
MAJSCHIPS	15	78	3	0	11	0	1	0
DRESSING: PAPRIKA-CHILI	40	71	6,9	0,5	1,8	1	0,5	0,8
TOTALT PER SERVERING	500	646	26	3	84	6	17	3
TOTALT UTAN DRESSING	460	575	19	3	82	5	16	2

THAI-ISH	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	200	193	2,2	0,3	38	0,2	5	1
VARM BJÄREKYCKLING	75	84	1	0,2	2,4	1	16,3	1
ASIATISK COLESLAW	70	32	0,2	0	6,3	5,6	0,7	0,7
BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
SPENAT	10	2,4	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0,1
BÖNGRODDAR	10	2,5	0	0	0,3	0	0,2	0
KORIANDER	2	0,4	0	0	0	0	0	0
ROSTADE CHASHEVNÖTTER	20	118	9,3	1,8	5,2	0,4	3	0
RÖD CHILI	5	2,5	0	0	0,5	0,3	0,1	0
DRESSING: MANGO-LIMEBLAD	40	122	12	0,9	2,3	1,8	0,2	0,3
TOTALT PER SERVERING	472	568	25	3	56	10	27	3
TOTALT UTAN DRESSING	432	446	13	2	54	8	27	3

NÄRINGSVÄRDEN

PER HOT BOWL

THAI-ISH (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	200	193	2,2	0,3	38	0,2	5	1
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
ASIATISK COLESLAW	70	32	0,2	0	6,3	5,6	0,7	0,7
BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
SPENAT	10	2,4	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0,1
BÖNGRODDAR	10	2,5	0	0	0,3	0	0,2	0
KORIANDER	2	0,4	0	0	0	0	0	0
ROSTADE CHASHEWNÖTTER	20	118	9,3	1,8	5,2	0,4	3	0
RÖD CHILI	5	2,5	0	0	0,5	0,3	0,1	0
DRESSING: MANGO-LIMEBLAD	40	122	12	0,9	2,3	1,8	0,2	0,3
TOTALT PER SERVERING	472	640	28	3	76	10	18	3
TOTALT UTAN DRESSING	432	518	16	2	73	8	18	3

NÄRINGSVÄRDEN

PER FRUKOST

EGG & KALE	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	120	116	1,4	0,2	22,8	0,1	3	0,6
ÄGG	60	79	5	2	0,6	0	8	0,1
GRÖNKÅL	15	1	0	0,8	0,2	0,5	0,3	
CITRONCRÈME	60	125	9,8	7,7	0,7	0,7	7,3	0,8
BABYTOMATER	40	10	0	0	1,8	1,6	0,3	0
PUMPAFRÖN	15	90	6,8	1,3	2	0,2	3,8	0
BLADPERSILJA	2	0,7	0	0	0	0	0	0
TOTALT PER SERVERING	310	421	23	12	28	3	23	2

EGGOKADO	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SVART RÅRIS	120	116	1,4	0,2	22,8	0,1	3	0,6
ÄGG	60	79	5	2	0,6	0	8	0,1
SPENAT	15	3,6	0,1	0	0,1	0,1	0,5	0,1
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	0
SOLROSFRÖN	15	88	7,4	1	2	1	3,3	0
GREEN GODDESS	15	53	5,3	0,4	0,6	0,2	0,3	0,3
TOTALT PER SERVERING	275	439	29	5	27	2	16	1
TOTALT UTAN DRESSING	260	386	24	5	26	2	16	1

NÄRINGSVÄRDEN

PER FRUKOST

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
KVARG								
TOTALT PER SERVERING	150	90	0,3	0,15	6	5,2	14,6	0,15

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
OVERNIGHT OATS								
TOTALT PER SERVERING	150	208	5,5	0,75	30	8	6	0,75

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
CHIA PUDDING								
TOTALT PER SERVERING	150	310	28	21	5,4	2,4	4,5	0

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
BLÅBÄR								
TOTALT PER SERVERING	40	17	0,2	3	2,6	1,2	0,2	0

NÄRINGSVÄRDEN

PER FRUKOST

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
COCO-NUT CRUNCH								
TOTALT PER SERVERING	15	81	6,2	35	4,7	2,9	2,3	0

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
GRANOLA								
TOTALT PER SERVERING	15	81	6,2	3,5	4,7	2,9	2,3	0,1

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
HALLON- KOMPOTT								
TOTALT PER SERVERING	40	16	0	0	2,2	1,4	0,4	0

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
MARINERAD MANGO								
TOTALT PER SERVERING	40	26	0	0	5,6	5,6	0,2	0

NÄRINGSVÄRDEN

INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SÖCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
ASIATISK COLESLAW	70	32	0,2	0	6,3	5,6	0,7	0,7
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	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
CHIPOTLECRÈME	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
CITRONCRÈME	60	125	9,8	7,7	0,7	0,7	7,3	0,8
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: MANGO-LIMEBLAD	40	122	12	0,9	2,3	1,8	0,2	0,3
DRESSING: PAPRIKA-CHILI	40	71	6,9	0,5	1,8	1	0,5	0,8
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	15	15	1	0	0,8	0,2	0,5	0,3
GUACAMOLE	60	95	8,4	1,5	2,4	1,1	1,1	0,3
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 MAJS	40	31	0,6	0,4	5,3	1,4	1,1	0,2
PICKLAD MOROT	50	20	0	0	3,9	3,6	0,3	0

NÄRINGSVÄRDEN

INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,4	0,2	0
ROSTAD SCHALOTTENLÖK	8	40	2	0,9	3,5	1,5	0,6	0
RÄKOR	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
ROSTADE CASHEWNÖTTER	20	118	9,3	1,8	5,2	0,4	3	0
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 RÄRIS	120	116	1,4	0,2	22,8	0,1	3	0,6
SPENAT	10	2,4	0,1	0	0,1	0,1	0,3	0,1
VALNÖTTER	15	103	10	0,8	0,5	0,5	2,2	0
VARM BJÄREKYCKLING	75	84	1	0,2	2,4	1	16,3	1
VEDUGNSELDAD LAX	70	168	12	1,7	0,3	0	16,2	1,2
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
VIT QUINOA	120	156	5,4	0,5	26,9	1	5,3	0,5
ÄNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0