

HOLY  
GREENS

allergiguide &  
näringssvärden

VÅR 2025

# ALLERGIGUIDE

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

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



# ALLERGIGUIDE

## DRESSING

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

## BARS & RAWBOLLAR

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

# ALLERGIGUIDE

## FRUKOST

FRUKOST	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SE NAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
OVERNIGHT OATS		●													
KVARG							●								
EGGOKADO				●						●			●		
CHICKEN CHIPOTLE		●												●	
HUMMUS AVOCADO		●									●			●	

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

# 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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>447</b>	<b>569</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>407</b>	<b>322</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>3</b>

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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>505</b>	<b>680</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>465</b>	<b>517</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>1</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

DILLICIOUS	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
VEDUGNSELDAD LAX	70	168	12	1,7	0,3	0	16	1,2
ÄGG	30	40	2,5	0,8	0,3	0	4,2	0
POTATIS	60	48	0,3	0	11	1,2	0,8	0
SPARRIS	30	6	0	0	0,6	0,5	0,6	0,2
SPENAT	15	3,6	0	0	0,1	0	0,5	0
CITRONCRÈME	60	125	9,8	7,7	0,7	0,7	7,3	0,8
DILL	2	1	0	0	0,2	0,1	0	0
DRESSING: FRANSK VINÄGRETT	40	188	20	1,5	1	0,8	0,5	0,6
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>497</b>	<b>746</b>	<b>50</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>457</b>	<b>558</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>3</b>

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
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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>460</b>	<b>616</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>2</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>420</b>	<b>388</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>477</b>	<b>435</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>2</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>437</b>	<b>333</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>1</b>

KYCKLING GETABETA	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
ROSTAD RÖDBETA	30	26	1,3	0,2	2,8	2,6	0,3	0,2
GRÖNKÅL	15	15	1	0	0,8	0,2	0,5	0,3
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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>437</b>	<b>653</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>397</b>	<b>490</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>34</b>	<b>3</b>



# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>472</b>	<b>685</b>	<b>49</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>432</b>	<b>522</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>2</b>

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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>510</b>	<b>556</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>470</b>	<b>485</b>	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>3</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER SALLAD

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
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
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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>510</b>	<b>608</b>	<b>37</b>	<b>5</b>	<b>51</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>470</b>	<b>537</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>3</b>

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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>513</b>	<b>706</b>	<b>39</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>473</b>	<b>564</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>3</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER HOT BOWL

<b>AVO GOODNESS (VEGETARISK)</b>	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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>513</b>	<b>778</b>	<b>43</b>	<b>12</b>	<b>69</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>473</b>	<b>636</b>	<b>29</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>3</b>

<b>BEEF VIETNAM</b>	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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>482</b>	<b>533</b>	<b>26</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>442</b>	<b>403</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>3</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER HOT BOWL

<b>BEEF VIETNAM (VEGANSK)</b>	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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>482</b>	<b>584</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>442</b>	<b>454</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>63</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>3</b>

<b>HOLY GUACAMOLE</b>	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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>500</b>	<b>574</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>460</b>	<b>503</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>3</b>

# 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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>500</b>	<b>646</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>460</b>	<b>575</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>82</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>2</b>

SEOUL BOWL	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
GLASNUDLAR	200	162	2,8	0,4	33,2	0	0,8	2
VARM BJÄREKYCKLING	75	84	1	0,2	2,4	1	16,3	1
KIMCHI	40	12	0,2	0	2	0	0,6	0,3
PICKLAD MOROT	50	20	0	0	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	0	0,3	0	0,2	0
KORIANDER	2	0,4	0	0	0	0	0	0
ROSTAD SCHALOTTENLÖK	8	40	2	0,9	3,5	1,5	0,6	0
DRESSING: KIMCHI-MAYO	40	102	9,2	0,7	3,8	2,3	0,7	0,8
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>470</b>	<b>430</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>430</b>	<b>328</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>47</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>3</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER HOT BOWL

SEOUL BOWL (VEGANSK)	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
GLASNUDLAR	200	162	2,8	0,4	33,2	0	0,8	2
VEGOBITES	75	156	4,5	0,3	22	0,8	7,5	0,8
KIMCHI	40	12	0,2	0	2	0	0,6	0,3
PICKLAD MOROT	50	20	0	0	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	0	0,3	0	0,2	0
KORIANDER	2	0,4	0	0	0	0	0	0
ROSTAD SCHALOTTENLÖK	8	40	2	0,9	3,5	1,5	0,6	0
DRESSING: KIMCHI-MAYO	40	102	9,2	0,7	3,8	2,3	0,7	0,8
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>470</b>	<b>502</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>430</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>3</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER FRUKOST

CHICKEN CHIPOTLE	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SURDEGSBRÖD RÅG	100	274	3	0,6	51	0,2	8,8	1,5
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	0
SPENAT	15	3,6	0,1	0	0,1	0,1	0,5	0,1
BJÄREKYCKLING	50	56	0,3	0,1	0,3	0,1	13	0,6
CHIPOTLECRÈME	45	68	4,5	0,3	4,2	0,6	1,8	1
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>260</b>	<b>501</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>3</b>

HUMMUS AVOCADO	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
SURDEGSBRÖD RÅG	100	274	3	0,6	51	0,2	8,8	1,5
AVOKADO	50	99	9,8	1,7	0,9	0,4	1	0
SPENAT	15	3,6	0,1	0	0,1	0,1	0,5	0,1
RÖDBETSHUMMUS	45	80,4	6,2	0,6	3,3	1,4	1,9	0,5
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>210</b>	<b>457</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>55</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2</b>

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
DILL	2	1,1	0	0	0,2	0,1	0	0
GREEN GODDESS	15	53	5,3	0,4	0,6	0,2	0,3	0,3
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>262</b>	<b>352</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>1</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>247</b>	<b>299</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>1</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER FRUKOST

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
<b>KVARG</b>								
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>200</b>	<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>0,2</b>

	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
<b>OVERNIGHT OATS</b>								
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>200</b>	<b>278</b>	<b>7,4</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>11</b>	<b>7,8</b>	<b>1</b>

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

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



# NÄRINGSVÄRDEN

## PER FRUKOST

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

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

# NÄRINGSVÄRDEN

## INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SÖCKERARTER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
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
CHÈVRE	40	125	10,4	7,8	1,2	1,2	6,8	0,5
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
DILL	2	1,1	0	0	0,2	0,1	0	0
DRESSING: CAESAR	40	228	24	2,5	0,3	0,3	4,6	0,6
DRESSING: FRANSK VINÄGRETT	40	188	20	1,5	1	0,8	0,5	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	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
KIMCHI	40	12	0,2	0	2	0	0,6	0,3
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

# NÄRINGSVÄRDEN

## INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV Sockerarter (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)
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
PICKLAD RÖDLÖK	30	10	0,1	0	2,2	0,4	0,2	0
POTATIS	60	48	0,3	0	11	1,2	0,8	0
ROSTAD 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
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
SPENAT	15	3,6	0,1	0	0,1	0,1	0,5	0,1
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
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
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
ÄNGAD BROCCOLI	40	11	0,1	0	1	0,6	1,1	0
ÄGG	60	79	5	2	0,6	0	8	0,1