

A vibrant collage of fresh ingredients. In the top left, there are pink and yellow hydrangeas. In the top right, a hand is scooping white cream into a lemon half. In the center, there are several lemons in a white bowl. In the bottom left, there are whole and sliced avocados. In the bottom right, there are heads of purple and green broccoli.

HOLY  
GREENS

# allergiguide & näringsvärden

HÖST | 2024

# ALLERGIGUIDE

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

HOT BOWLS	FISK	GLUTEN	KRÄFT- & BLÖTDJUR	ÄGG	JORDNÖT	LUPIN	MJÖLK & LAKTOS	NÖTTER & MANDEL	SELLERI	SE NAP	SESAM	SOJA	SULFIT	ÄRTA	FRÖN
AVOGOODNESS							●			●	●	●	●		
AVOGOODNESS VEGETARISK							●			●		●	●		
CHILI BOWL VEGANSK									●	●		●	●		
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				●			●			●			●		
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								●							

# 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
RÅKOR	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	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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>495</b>	<b>660</b>	<b>48</b>	<b>5</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>455</b>	<b>497</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>1</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>

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

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	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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>442</b>	<b>648</b>	<b>41</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>35</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>402</b>	<b>485</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>34</b>	<b>2</b>

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	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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>467</b>	<b>660</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>2</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>427</b>	<b>497</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>2</b>

# 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	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	71	6,9	0,5	1,8	1	0,5	0,8
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>500</b>	<b>536</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>45</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>460</b>	<b>465</b>	<b>21</b>	<b>3</b>	<b>43</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>3</b>

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	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	71	6,9	0,5	1,8	1	0,5	0,8
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>500</b>	<b>588</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>460</b>	<b>517</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>3</b>



# 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	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	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>503</b>	<b>686</b>	<b>37</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>463</b>	<b>544</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>3</b>

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	40	79	7,5	1,4	0,7	0,3	0,8	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>503</b>	<b>758</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	<b>69</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>4</b>
<b>TOTALT UTAN DRESSING</b>	<b>463</b>	<b>616</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>3</b>

# NÄRINGSVÄRDEN

## PER HOT BOWL

<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
KORIANDE	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>

<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
KORIANDE	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>

# 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
<b>TOTALT PER SERVERING</b>	<b>547</b>	<b>623</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>77</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>5</b>
<b>TOTALT UTAN MAYO</b>	<b>532</b>	<b>545</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>76</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>4</b>

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 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>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

## INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (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
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
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	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	20	10	0,1	0	1,1	0,3	0,6	0
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
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 PAPIKA	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
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
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