HOLY
GREENS



Näringsvärden per ingrediens

NÄRINGSVÄRDEN

INGREDIENSER (PER SERVERING)

INGREDIENS	GRAM	KILOKALORIER	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRATER (G)	VARAV SOCKERARTER (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
DRESSING: CASHEW INGEFÄRA	40	142	12	1,3	6	2,3	3,6	0,9
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
DILLPICKLAD GURKA	40	7,5	0	0	1,5	1,3	0,3	0,1
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 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
SÖTPOTATIS	60	52	0,5	0	1,5	1,3	0,3	0,1
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
ÄGG	60	79	5	2	0,6	0	8	0,1

Senast ändrad
6 nov 2026