

<b>Frukt/bär</b>	<b>kcal</b>	<b>Baljväxter</b>	<b>kcal</b>	<b>Hårt bröd</b>	<b>kcal</b>	<b>Griskött</b>	<b>kcal</b>	<b>Mejeriprodukter/ost</b>	<b>kcal</b>
apelsin 1st medelstor	50	bruna bönor stuvade 1dl	140	knäckebröd 1 skiva typ Husmans	45	bacon 1 förpackning à 140 g	420	minimjolk 0,1% 1dl	35
banan 1st medelstor	100	bönor gröna färska, 1dl	15	knäckebröd 1 hel kaka	300	kassler 100g	160	lättmjolk/fil 0,5% 1dl	40
clementin, mandarin 1st	20	vita bönor i tomatsås 1dl	95	sportbröd 1 skiva	50	karré rå 100g	170	mellanmjolk/fil 1,5% 1dl	45
grapefrukt 1/2st	30	vita bönor kokta 70 g/1dl	80	Falu rågrut	35	karré stekt 100g	245	standardmjolk/fil 3% 1dl	60
blåbär frysta osockrade 2dl	55	linser kokta, 80 g/1 dl	85	frukostknäcke 1 skiva	55	kotlett stekt m fettrand 1st 150 g	200	yoghurt naturell 3% 1dl	60
hallon frysta osockrade 2 dl	60	kikärter kokta, 70 g/1 dl	95	delikatessbröd 1 skiva	30	kotlett stekt u fettrand 1st, 150 g	155	lättoghurt naturell 0,5% 1dl	40
jordgubbar färska 2dl	45	ärtor gröna frysta 1dl	55	Finn crisp 1st	22	skinkstek ytterlår rå 100g	125	Turkisk/grekisk yoghurt 10% 1 dl	130
kiwi 1st medelstor	30	ärtor/majs/paprika blandn. 1dl	40	kanelknäcke 1 bit	60	skinkstek ugnstek 100g 2 skivor	165	Turkisk lättoghurt 3,5%, 1 dl	70
mango 1st medelstor	160	ärtor/morots blandn. 1dl	35	Wasa sandwich en förpackning	140-200	grisfilé rå 100g	105	Rysk yoghurt 17% 1 dl	184
melon 1 bit u skal, 100 g	35			Wasa gluten- och laktosfritt 1 skiva	46	grisfilé stekt 100g	145	fruktyoghurt 2,5% 1dl	95
nektarin 1st medelstor	60	<b>Potatis</b>	<b>kcal</b>					lättoghurt (socker) 1dl	60
persika 1st medelstor	60	potatis kokt 1st medelstor 70g	58	<b>Mjukt bröd</b>		<b>Korv/charkuterier</b>	<b>kcal</b>	lågkaloriyoghurt frukt (söt.medel) 1dl	35
plommon färska 2st	30	potatis bakad 1st stor 180g	155	grovt rågrbröd 1 skiva 35g	85	falukorv vanlig 100g	260	mild yoghurt m vanilj 2% 1dl	70
päron 1st medelstor	50	potatismos på pulver 2dl (u fett)	125	fullkornsbröd 1 skiva 35g	80	middagskorv kyckling 100 g	200	filmjolk m jordgubbssmak 2% 1dl	75
sharonfrukt 1st medelstor	85	potatismos hemlagat 2dl	170	Rågkuse, 2 halvor, 60 g	155	wienerkorv 1st 65g kokt/stekt	175	Ayran Lindahls 2,2 % 1 dl	30
vindruvor 100g 10-15st	75	potatisgratäng (på vispgrädd) 2dl	350	Rund och god, 2 halvor, 130 g	300	hot dog, Scan, 1 st 50 g	110	Yalla drickyoghurt 3,5dl	230
äpple 1st medelstort	55	potatisgratäng (på mjölk 3%) 2dl	250	Rallarhalva, hel, 90 g	210	frukostkorv 1st 115g kokt/stekt	330	Yalla drickyoghurt 4% socker 3,5 dl	175
ananas konserv medelsöt 2 ringar	90	stekt potatis 2dl	165	Danskt rågrbröd, 1 skiva 40 g	85	lammkorv 1 st 125 g (86% kött)	200	Froosh smoothie mango-apelsin 2,5 dl	140
fikon torkade 1 st	55	pommes	190	Frökusar, 2 halvor, 85 g	225	medvurst 2 tunna skivor 16g	60	Chiquita smoothie kokos-mango 2,5 dl	185
katrinplommon 2 st	40	pommes frites gatukök 2dl	270	Rotfruktsbröd, 2 halvor	175	salami 2 tunna skivor 16g	75	crème Fraiche 34% 1dl	320
russin 1/2dl	95	potatissallad m majonnäs 2 dl	560	limpa 1 skiva 35g	90	leverpastej vanlig 1msk	35	lätt crème fraiche 15% 1dl	160
dadel 1 st	25	sötpotatis rå 70 g	57	formbröd, Jättefranska 1 skiva à 35g	85	leverpastej mager 1msk	20	minifraiche 5% 1 dl	80
		sötpotatis, friterade 180 g	294	småfranska 1st hel 60g	155	hamburgerkött 2 skivor 20g	20	vispgrädd (ovispad) 40% 1dl	375
<b>Grönsaker/rotfrukter</b>				baguette 5cm 25g	65	skinka rökt 1 stor skiva 22g	25	vispgrädd vispad 1dl	190
<b>Färska och tillagade</b>	<b>kcal</b>	<b>Flingor/pasta/ris</b>	<b>kcal</b>	minibaguette portionsbit 75g	180	skinka kokt 1 stor skiva 17g	20	mellangrädde 27% 1dl	260
aubergine färsk 100g ca 4 skivor	20	cornflakes 2dl 26g	95	ciabatta 1st 125g	315	prosciuttoskinka 1 skiva 12 g	30	matlagingsgrädd 15% 1dl	160
avocado ½ medelstor	95	Kellogg's Frosties 2dl 34g	130	surdegsbröd typ levain 55 g	125	kalvsylta, 1 skiva 50g	50	kaffegrädd/gräddfil 12% 1dl	135
blomkål färsk 1dl	10	Rice Crispies 2dl 24g	90	bagel 1st 80g	250	blodpudding, 1 skiva 50g	95	Milda Mat 15% 1dl	150
broccoli färsk 1dl	20	Special K Classic 2dl 18g	70	tekaka 1st 50g	140	Felix klassiska köttbullar, 12 g/st	30	Milda Mini Mat 7% 1dl	85
brysselkål färsk 1dl	25	All bran 26 g	95	Äntligen subs, 2 halvor, 90 g	270			matyoghurt 8% 1dl	100
championjoner färska skivade 1dl	10	Havrekuddar 2dl 22 g	90	korvbröd 1st 25g	75	<b>Fisk/fiskprodukter</b>	<b>kcal</b>	Keso 100g ca 1dl	100
championjoner konserv 1dl	15	basmüsli 1dl 38g	130	tunnbröd mjukt 1st 25g	70	strömmingsflundra panerad stekt	150	Kvarg, naturell 10% 100g ca 1dl	140
gurka färsk 5cm	10	müsli med frukt o nötter 1dl 39g	140	pitabröd 1st 65g	245	kokt lax 100g u ben	240	Kvarg, naturell, 0,3%, 100 g ca 1 dl	60
gurka inlagd 4 skivor	15	flingor typ Start 1dl 39g	175	tacoskal 1st 11g	50	kokt lax portionsbit, 125 g	300	Smaksatt kvarg 0,2%, 100 g, ca 1 dl	90
kålrot rå i tärningar 1dl	20	granola, Risenta	150	soft tortilla original medium 40g	120	gravad lax 2 skivor	160	Smaksatt kvarg utan socker, 0,2 %, 100g	60
lök rå hackad 1dl	15	havregrynsgröt kokt 1 port	135	<b>Nöttkött</b>		sardiner i tomatsås 100g	215	Kaymak grädd, 100g	230
stekt lök 1dl (i lite fett)	65	risgrynsgröt, 250 g, Felix	280	nötfärs högst 10% rå 100g	150	torsk kokt 100g	85	ost 10% 2 skivor 20g	45
majs konserv 1 dl	70	pasta kokt 1dl 55 g	70	blandfärs högst 15% rå 100g	190	spättafilé kokt 2st	115	ost 17% 2 skivor 20g	60
morot 1st medelstor	25	pasta fullkorn, kokt, 1 dl, 55g	90	biff renskuren rå 100g	115	spättafilé stekt panerad 2st	205	ost 28% 2 skivor 20g	75
morot riven 1dl	20	bönpasta, 35 g okokt	125	biff renskuren stekt 100g	150	fiskpinnar stekta 4st	240	ost 17% riven 1dl ca 40g	120
rödbeta inlagd 4 skivor ca 50g	30	sjögräsrunder, Risberg, 100 g	6	filé rå 100g	100	tonfisk i olja, 140 g avrunnen	265	ost 28% riven 1dl ca 40g	150
paprika 1st medelstor	25	ris kokt 1dl 70g	80	filé stekt 100g	125	tonfisk i vatten, 140 g avrunnen	155	mjukost 9% 1msk	20
tomat 1st medelstor	15	fullkornsris kokt, 1 dl 70 g	100	entrecote rå 100g	210	makrill i tomatsås 1 burk à 125g	200	mjukost 18% 1msk	35
konserverade tomater 1dl	20	quinoa röd, kokt 1 dl 75 g	105	entrecote stekt 100g	275	inlagd sill 5 bitar	125	grönmögelost 30% 1msk	55
strimlad isberg/salladskål 2dl	5	bulgur, kokt 1 dl, 70 g	60	rostbiff rå 100g	135	<b>Skaldjur</b>	<b>kcal</b>	Blue Castello 43% 1msk	60
sallad, tomat, gurka 2dl	15	couscous kokt, 1 dl 55 g	60	rostbiff ugnstek 100g	155	räkor 1 påse (500g m skal)	210	Camembert 23% 1msk	40
spenat kokt 1dl	15	snabbnudlar ICA 1 paket à 85 g	365			musslor 1dl konserv utan lag	70	Brie 28% 1msk	45
spenat stuvad 1dl (på mjölk 3%)	60	pannkaka 1st tunn	140	<b>Kyckling</b>	<b>kcal</b>	krabba ½ kokt	110	Cantadou/Boursin 34% 1msk	50
svampstuvning 1dl (på mjölk 3%)	150			grillad m skinn 100 g	215	kaviar rökt tub typ Kalles 1msk	60	fetaost vanlig 23% ½dl 30g	90
squash/zucchini 100g	15	<b>Ägg</b>	<b>kcal</b>	bröstfilé stekt utan skinn 100 g	135	kaviar örökt tub 1msk	30	fetaost mager 16% ½dl 30g	65
vitkål riven 1dl	5	kokt ägg medelstort 60g 1st	90	bröstfilé rå utan skinn 100g	105	stenbitsrom svart/röd 100g	115	mozzarella, 125g	310
vitkålsallad (pizzeria typ) 1dl	50	stekt ägg 1st	90	kyckling, kokt 100 g	170			halloumi 22%, ½ dl, 30 g	85
		omelett 2 ägg + vatten	180					messmör 1 msk à 18 g	45

Siffrorna som anges är avrundade och ungefärliga, skillnader i livsmedlens sammansättning och vikt kan förekomma. % anger fetthalt, u= utan, m= med, dl= deciliter, msk= matsked, ts= tesked.

För vissa produkter anges medelvärdet. Siffrorna som anges är avrundade och ungefärliga, skillnader i livsmedlens sammansättning och vikt kan förekomma.

<b>Matfett/majonnäs/såser</b>	<b>kcal</b>	<b>Snabbmat/färdiglagat</b>	<b>kcal</b>	<b>Drycker</b>	<b>kcal</b>	<b>Godis</b>	<b>kcal</b>	<b>Kaffebröd/kex/kakor</b>	<b>kcal</b>
lättmarg 40% 1tsk.....	20	2 korv, mos senap & ketchup, Sibylla	505	vatten.....	0	choklad ljus 100g.....	555	kanelbulle 1st 80g.....	270
lättmarg 40% 1msk.....	55	1 korv m bröd senap & ketchup, Sibylla	265	kaffe 1 kopp 1,5dl.....	3	choklad mörk 100g.....	550	lussekatt 1 st 60g.....	180
lättmargarin 28% 1msk.....	40	hamburgare McD 1st.....	255	te 1 kopp 2,5dl.....	3	choklad m nötter 100g.....	580	sockerkaka 1 skiva à 45 g.....	180
marg/smör/Bregott 75-80% 1tsk.....	35	pommes frites mellan McD.....	340	cappuchino 1 kopp.....	60	Daim dubbel 1st 56g.....	315	wienerbröd fyllt 1st 90g.....	400
marg/smör/Bregott 75-80% 1msk.....	95	Big Mac 1st.....	510	kaffe latte på lättmjölk 2,5dl.....	90	Japp dubbel 1st 60g.....	260	croissant 1st 50g.....	180
rops/oliv/matolja 100% 1tsk.....	45	Chicken Mc Nuggets, 6-pack.....	280	kaffe latte på standardmjölk 2,5 dl.....	125	Snickers 1st ca 60g.....	305	mazarin 1st 50g.....	250
rops/oliv/matolja 100% 1msk.....	115	kebab i pitabröd.....	675	Iced frappé caramel, liten McD.....	360	kexchoklad 1 vanlig 55g.....	280	tosca bakelse 1st 65g.....	300
rops/oliv/matolja 100% 1 dl, 90 g.....	795	kebab med pommes frites.....	1050	choklad på lättmjölk 2,5dl.....	165	chokladpralin typ Alladin 1st.....	50	sempla 1st 125g.....	445
majonnäs vanlig 80% 1msk.....	100	tunnbrödrulle 1st korv u. tillbehör....	500	choklad på standardmjölk 2,5dl.....	215	Dumlekola 1st 8g.....	40	chokladbiskvi 1st liten 40g.....	200
lättmajonnäs 30 % 1msk.....	50	pizza från pizzeria 1 st.....	1160	chokladdryck Pucko 3 dl.....	195	kola choklad/grädd 100g.....	455	punchrulle 1st 50g.....	235
fettfri majonnäs 0,5% 1msk.....	15	ost o skinkpaj, Felix 220g.....	650	saft typ FUNlight 1 glas 2dl.....	2	After Eight 1st.....	35	chokladtårta 1 bit 110g.....	490
gravlaxsås, Druvan, 1msk.....	50	Stor ost o skinkpaj, Felix 300g.....	850	saft vanlig 1 glas 2dl.....	60-100	smågodis u choklad 100g.....	380	kladdkaka 100g.....	410
olja/vinägerdressing 65% 1msk.....	80	Fetaost o grillad paprikapaj, Felix 230g	550	saft Mer päron, en flaska 5dl.....	225	smågodis m choklad 100g.....	420	gräddtårta 1 bit 110g.....	320
dressing på majonnäs 40% 1msk.....	70	pirog "Gorbys" 1st 130g.....	305	lättdryck t ex BOB 2dl.....	50	skumgodis 100g.....	335	cheesecake m kexskal 1 bit 150g.....	530
dressing på gräddfil 10% 1msk.....	20	Billys pan pizza, Original 1 st, 170 g	440	måltidsdryck lingon/äpple 2dl.....	60	gelégodis/vingum 100g.....	350	frukttårta 1 bit 150g.....	375
bearnaisésas original Lohmanders 1dl	690	pyttipanna värm� 360g, Felix.....	700	syrliga äppeljuice 1 glas 2dl.....	85-95	syrliga karameller 100g.....	395	äppelmunk 1st 65g.....	200
bearnaisésas 1dl (på pulver).....	246	köttbullar färdiga 10 st ca 100g, Felix	240	morotsjuice 1 glas 2dl.....	65	lakritskonfekt 100g.....	380	dunkin donuts double chocolate.....	350
hollandaisésas Lohmanders 1dl.....	690	Karins lasagne Dafgårds 390g.....	545	blåbärs/nyponsoppa, Ekström 3 dl.....	150	saltlaktrits 100g.....	395	Choco four muffins Espresso house 130g	533
aioli Lohmanders 1 dl.....	690	Sallad, kyckling och hummus McD ...	464	Provia, fruktdryck, 2 dl.....	70-100	polkagrisar 100g.....	400	Minimuffinschoklad Espresso house 55 g	250
brunsås på buljong 1dl.....	55	sushi, lax 1 bit 40 g.....	70	tomatjuice 1 glas 2dl.....	35	kola/lakrits/hallonrem 1st 25g.....	100	chokladboll/arracsboll 1st 60g.....	300
vitsås 1dl (på mjölk 3%).....	125			fruktdryck u kolsyra 2dl.....	100	Läkerol sockerfri 1 ask.....	25	småkakor 2st.....	105
gräddsås 1dl (på vispgrädd).....	280	<b>Glass/dessertes</b>	<b>kcal</b>	VitaminWell vitamindryck 5 dl.....	85			mördegskakor 2st.....	110
svampsås 1dl (på mjölk 3%).....	130	glasstrut typ Daim.....	340	Vitamin well stevia 5 dl.....	3	<b>Nötter/snacks</b>	<b>kcal</b>	fyllda kex 2st.....	115
tzatziki Lindahls 100 g.....	135	glasspinne choklad typ Magnum.....	260	Vitamin well sparkling 6 dl.....	0	jordnötter, salta, 100 g.....	590	digestivekex 1st.....	65
hummus Sevan 100g.....	150	glasspinne typ Nogger/88:a.....	200	Aloe Vera Drycken 5 dl.....	175	cashewnötter, naturella 100 g.....	590	bragokex 2st.....	60
baba channouge Sevan 100g.....	105	glasspinne typ Solero.....	50-60	mineral/sodavatten 3,3dl.....	0	cashewnötter 1dl, ca 65 g.....	385	pepparkakor 2st (små).....	55
sötsursås 1msk.....	15	isglass typ Piggelin.....	50	light läsk 1 burk/flaska 3,3dl.....	3	cashewnötter 12 st, 15 g.....	90	mariekex 2st.....	55
ketchup 1msk.....	20	mjukglass McDonalds m kolatopping	250	läsk 1 burk/flaska 3,3dl.....	120	hasselnötter, 1 dl, 65 g.....	425	riskaka 1st (naturell).....	30
senap 1msk.....	25	McFlurry Daim.....	290	Coca-cola, 1 stor flaska, 1,5 l.....	630	sötmandel 100 g.....	610	riskaka ostsmak.....	45
		gräddglass 1,5dl.....	190	Red bull 1 burk à 2,5 dl.....	115	sötmandel 1 dl, ca 70 g.....	430	veteskorpor 2st.....	80
<b>Soppor</b>	<b>kcal</b>	glass typ Big Pack 1,5dl.....	150	Red bull sugar free à 2,5 dl.....	8	sötmandel 5st, ca 5 g.....	30	fiberskorpor 2st.....	70
köttsoppa, Findus, 1 burk, 465 g.....	165	Ben&Jerry Caramel ChewChew 500ml	1200			Risenta mandel torrostad 60 g.....	360	smörgåsrån 2st.....	25
mustig soppa, Felix, 1 burk, 475 g..	170-470	B&J Chocolate Fudge Brownie 150 ml	290	<b>Cider/öl</b>		Risenta solroskärnor rost/salt 50g.....	295		
superlunchsoppa, Paulun, 1 burk ...	320-430	gräddglass 1 kula.....	95	alkoholhalt anges i volym-%		Risenta sojaböner rost/salt 150g.....	660	<b>Socket/sylt</b>	<b>kcal</b>
ärtsoppa med fläsk, Felix 500g.....	550	sorbet 1,5dl.....	105	light cider 0,8% 3,3dl.....	40	Risenta sesamkakor 1 pkt/40g.....	205	Socketbit 1 st/3,5 g.....	14
ärtsoppa utan fläsk, Lecora 500g.....	325	milkshake jordgubb stor McD.....	390	cider 2,25% 3,3dl.....	150	Risenta nöt,bär & fruktmix 1 påse/60g..	325	strösocker 1msk.....	50
Kelda soppa, 1 förp, 5 dl.....	300-400	Smoothie jordgubb & banan stor McD,	230	cider 4,5 % 5,0 dl.....	350	Exotic snacks Bara torkad frukt 40 g....	130	lingsosylt/hallonsylt 1msk.....	30
nudelsoppa 1 pkt m buljong.....	365	parfait 1dl 100g.....	310	alkoholfri öl, 0,0%, 3,3 dl.....	70	Exotic snacks Ola la mörk choklad 60 g..	270	äppelmos 1msk.....	20
Viktväktarna, 1 burk.....	100-145	chokladmousse äkta 1dl 60g.....	210	lättöl 1 flaska 2,1% 3,3dl.....	95	Exotic snacks bananchips 100 g.....	540	apelsinmarmelad 1msk.....	40
butternutssoppa, Spoons, 500g.....	385	friterad banan 1/2st.....	190	folköl 1 flaska 3,4% 3,3dl.....	125	Exotic snacks Wasabinötter 100 g.....	450	marmelad lättsockrad 1msk.....	25
fransk lantrryta, Spoons 400g.....	260	fruktsallad färsk 2dl.....	95	mellanöl 1 flaska 4,4% 3,3dl.....	130	Minimeal nöt & bär mix 70 g OLW.....	365	honung 1msk.....	70
indisk linsoppa, kokos & curry, S 500 g	550	äppelpaj 1,5dl 150g.....	355	starköl 1 flaska 5,5% 3,3dl.....	155	chips sour creme & onion 100 g.....	520	sirap 1msk.....	70
weightwatchers linsoppa 400 ml.....	190	Äppelpaj McD.....	245	starköl 1 burk 5,5 % 5.0 dl.....	235	ostbägar 100 g.....	500	agavesirap 1 msk.....	45
		rabarberpaj 1,5dl 150g.....	425			jordnötsringar/nachochips 100 g.....	465	stevia lättströ Hermetasetas, 1 msk.....	5
<b>Vegetariskt</b>	<b>kcal</b>	chokladsås, Ohoy 50 g.....	165	<b>Vin/sprit</b>		rotfruktschips 100 g.....	495	SteviaSocket 1 msk.....	26
Sojabiff 100 g.....	170	vaniljsås på pulver 1dl.....	110	vitt vin torrt 1 glas 1,5dl.....	105	popcom på spisen 100 g.....	415	Sötströ.....	0
Sojakorv.....	226	Ostkaka mellanmål, Frödinge, 120 g....	215	vitt vin halvtorrt 1 glas 1,5dl.....	120	micropop 21% fett 100 g.....	430		
Tofu 100g.....	70	Risifruitti, jordgubb 1 st 175 g.....	230	rött vin 1 glas 1,5dl.....	105	popcom , less fat 11% 100 g.....	380		
Oumph, chunk 100 g.....	82			whisky/brännvin/gin/vodka 6cl.....	135	salta pinnar 20 st.....	75		
falafel Findus 100g.....	250			likör/punch 6cl.....	160	oliver svarta i olja, små, 5 st.....	85		
				glögg 16% 1dl.....	180	oliver gröna. Små, 5 st.....	30		
				glögg 10% 1dl.....	130	solrosfrön 1 msk.....	55		
						chiafrön 1msk.....	52		

Siffrorna som anges är avrundade och ungefärliga, skillnader i livsmedlens sammansättning och vikt kan förekomma. % anger fetthalt, u= utan, m= med, dl= deciliter, msk= matsked, tsksked. För vissa produkter anges medelvärderna. Siffrorna som anges är avrundade och ungefärliga, skillnader i livsmedlens sammansättning och vikt kan förekomma.