

TABELLER OCH MÅLTIDS- FÖRSLAG KOPPLADE TILL LJUDBOKEN



KAPITEL: FASTANS VETENSKAPLIGA GRUND/MINA RESULTAT

	JAG	REKOMMENDERAT
LÄNGD	180 cm	
VIKT	85 kg	
BMI	26,4	19–25
ANDEL KROPPSFETT	28 %	Mindre än 25 % för män
MIDJE-OMFÅNG	91,5 cm	Mindre än halva kroppslängden
HALSOMFÅNG	43 cm	Mindre än 42 cm

	MITT RESULTAT i mmol/l	REKOMMENDERAT
DIABETESRISK FASTEGLUKOS	7,3	3,9–5,8
FAKTORER FÖR HJÄRT- KÄRL-SJUKDOMAR		
TRIGLYCERIDER	1,4	Under 2,3
HDL-KOLESTEROL	1,8	0,9–1,5
LDL-KOLESTEROL	5,5	Upp till 3,0
RISK FÖR HJÄRT-KÄRL-SJUKDOMAR		
HDL i % av totalt kolesterol	23 %	20 % eller mer
CANCERRISK		
somatomedin C (IGF-1)	28,6 nmol/l	11,3–30,9 nmol/l

	JAG	REKOMMENDERAT
LÄNGD	180 cm	
VIKT	76 kg	
BMI	24	19–25
ANDEL KROPPSFETT	21 %	Mindre än 25 % för män
MIDJE- OMFÅNG	84 cm	Mindre än halva kroppslängden
HALSOMFÅNG	40,5 cm	Mindre än 42 cm

	MITT RESULTAT i mmol/l	REKOMMENDERAT
DIABETESRISK FASTEGLUKOS	5,0	3,9–5,8
FAKTORER FÖR HJÄRT- KÄRL- SJUKDOMAR		
TRIGLYCERIDER	0,6	Under 2,3
HDL-KOLESTEROL	2,1	0,9–1,5
LDL-KOLESTEROL	3,6	Upp till 3,0

	MITT RESULTAT i mmol/l	REKOMMENDERAT
RISK FÖR HJÄRT-KÄRL- SJUKDOMAR		
HDL i % av totalt kolesterol	37 %	20 % eller mer
CANCERRISK		
somatomedin C (IGF-1)	15,9 nmol/l	11,3–30,9 nmol/l

KAPITEL: 5:2 DIETEN I PRAKTIKEN/GLYKEMISKT INDEX

FRUKOST	GI	GB
GRÖT	50	10
MÜSLI	50	10
BAGUETTE	95	15
CROISSANT	67	17
CORNFLAKES	80	20

	GI	GB
MJÖLK	27	3
SOJAMJÖLK	44	8

	GI	GB
Glass	37	4

BASVAROR	GI	GB
RÅRIS	48	20
VITT RIS	76	36
PASTA, durumvete	40	20
COUSCOUS	65	23
POTATIS, KOKT	58	16
POTATISMOS	85	17
POTATIS, STEKT	75	22
POTATIS, BAKAD	85	26

FRUKT	GI	GB
JORDGUBBAR	38	1
ÄPPLEN	35	5
APELSINER	42	5
VINDRUVOR	45	9
ANANAS	84	7
BANANER	50	12
RUSSIN	64	30
DADLAR	100	42

FRUKT	GI	GB
NÖTTER	27	3
POPCORN	72	8
RISKAKOR	80	19
FRUKTBARS	93	20
MARS (CHOKLAD)	65	26

MÅLTIDSFÖRSLAG FÖR KVINNOR – 500 KALORIER

DAG 1

FRUKOST 142 kalorier

100 g keso (78 kalorier)

1 skivat päron (100 g, 40 kalorier)

1 färskt fikon (55 g, 24 kalorier)

MIDDAG 341 kalorier

SASHIMI: Tre till fem bitar lax- (100 g, 180 kalorier) och tonfisksashimi (100 g, 136 kalorier), serverat med soja, wasabi och ingefära.

1 clementin (70 g, 25 kalorier)

Dagstotal: 483 kalorier

DAG 2

FRUKOST 197 kalorier

Havregrynsgröt på 40 g havregryn (160 kalorier) och vatten. Toppa med 75 g blåbär (37 kalorier).

MIDDAG 306 kalorier

KYCKLINGWOK: Skär en kycklingfilé i strimlor (140 g, 148 kalorier). Woka i en gryta med nonstickbeläggning i 1 tsk olivolja (27 kalorier) tillsammans med 1 tsk finhackad ingefära (2 kalorier), 1 msk hackad koriander (3 kalorier), en pressad vitlöksklyfta (3 kalorier), 2 tsk soja (3 kalorier) och saften från en halv citron (1 kalori) tills kycklingen har fått lite färg. Tillsätt lite vatten om kycklingen håller på att fastna i grytan. Tillsätt en näve brytsockerärter (50 g, 12 kalorier), 100 g finstrimlad vitkål (26 kalorier) och två tunt strimlade morötter (160 g, 56 kalorier). Woka i ytterligare 5–10 minuter tills kycklingen är genomstekt. Tillsätt om det behövs lite vatten.

1 clementin (70 g, 25 kalorier)

Dagstotal: 503 kalorier

DAG 3

FRUKOST 125 kalorier

1 kokt ägg (61 g, 90 kalorier)

1 halv grapefrukt (115 g, 35 kalorier)

MIDDAG 378 kalorier

VEGETARISK CHILIGRYTA: Fräs en vitlösklyfta (3 kalorier) och en halv finhackad röd chilifrukt i 1 tsk olivolja (27 kalorier). Tillsätt en nypa spiskummin och en stor eller fyra små champinjoner i bitar (20 g, 3 kalorier). Fräs i 5 minuter, och tillsätt lite vatten om det håller på att fastna i pannan. Tillsätt en halv burk krossade tomater (200 g, 32 kalorier) och en halv burk kidneybönor (200 g, 200 kalorier). Rör om och låt puttra i 10 minuter. Servera med 2 msk kokt råris blandat med vildris (80 g, 113 kalorier).

Dagstotal: 503 kalorier

DAG 4

FRUKOST 203 kalorier

rökt lax (100 g, 157 kalorier)

1 Ryvita rågknäckebröd (35 kalorier) och 1 tsk färskost med låg fetthalt (11 kalorier)

MIDDAG 304 kalorier

THAISALLAD: Blanda 1 msk thailändsk fisksås (10 kalorier), saften från en lime (20 g, 1 kalori), 0,5 tsk socker (8 kalorier), två strimlade salladslökar (20 g, 5 kalorier) och en finhackad röd chilifrukt (1 kalori) väl i en skål. Tillsätt tio små kokta räkor (30 g, 30 kalorier), två rivna morötter (160 g, 56 kalorier) och 50 g vermicelli (194 kalorier) som blötlagts enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda väl.

Dagstotal: 507 kalorier

DAG 5

FRUKOST 177 kalorier

JORDGUBBSSMOOTHIE: Mixa en banan (100 g, 95 kalorier), 150 g naturell lättyoghurt (68 kalorier), en stor näve jordgubbar (50 g, 14 kalorier), en skvätt vatten och lite is till en tjock och krämig smoothie.

Servera genast.

MIDDAG 325 kalorier

KOLJA I UGN: Stek en koljafilé (200 g, 202 kalorier) i en ugnform med nonstickbeläggning i 15–20 minuter i ugnen tills fisken är genomstekt. Servera med ett pocherat ägg (61 g, 90 kalorier) och buketter av lätt ångkokt broccoli med späda stjälkar (100 g, 33 kalorier).

Dagstotal: 502 kalorier

DAG 6

FRUKOST 235 kalorier

FRUKT MED DIPP: Skiva ett äpple (100 g, 47 kalorier) och en mango (150 g, 86 kalorier) och servera med 4 msk lätt crème fraiche (102 kalorier) som dipp.

MIDDAG 255 kalorier

TONFISKSALLAD MED BÖNOR OCH VITLÖK: Lägg 140 g konserverade cannellini-bönor (108 kalorier), 120 g tonfisk i vatten (119 kalorier) av god kvalitet, sex körsbärstomater (90 g, 16 kalorier) i bitar och en stor näve babyspenat (30 g, 8 kalorier) i en salladsskål. Blanda väl. Ringla över en dressing bestående av en pressad vitlöksklyfta (3 kalorier), saft och fruktkött från en citron (1 kalori) och en skvätt vitvinsvinäger.

Dagstotal: 490 kalorier

DAG 7

FRUKOST 140 kalorier

- 1 kokt ägg (90 kalorier)
- 1 skiva skinka (23 g, 25 kalorier)
- 1 clementin (25 kalorier)

MIDDAG 358 kalorier

MEXIKANSK PIZZA: Ta ett tortillabröd (55 g, 144 kalorier) och toppa med 2 msk passerade tomater (5 kalorier), tre tärnade små mozzarellabollar (90 g, 159 kalorier) och hackade grönsaker, t.ex. svamp, röd paprika, zucchini, rödlök, aubergine och spenat (170 g, 50 kalorier). Grädda i ugnen i 5–10 minuter.

Dagstotal: 498 kalorier

DAG 8

FRUKOST 264 kalorier

ÄGGGRÖRA: Vispa ihop två ägg (180 kalorier) och en skvätt lättmjölk (1 msk, 6 kalorier) och tillaga ägggröran i en stekpanna med nonstickbeläggning (utan tillsatt olja eller smör). Skär 50 g rökt lax (78 kalorier) i små bitar och rör ner i ägggröran.

MIDDAG 225 kalorier

SALLAD MED ROSTADE GRÖNSAKER: Blandatiokörbärstomater (150 g, 38 kalorier) med en halv skivad zucchini (50 g, 9 kalorier), en halv skivad aubergine (75 g, 14 kalorier) och en skivad röd paprika (160 g, 51 kalorier). Strö över basilikablåd (1 kalori) och ringla över balsamvinäger. Rosta i ugnen i 20–25 minuter. Servera med 2,5 msk parmesanost (25 g, 112 kalorier).

- 2 clementiner (140 g, 50 kalorier)

Dagstotal: 489 kalorier

DAG 9

FRUKOST 146 kalorier

150 g naturell lättyoghurt (68 kalorier)

50 g blåbär (28 kalorier)

2 skivor skinka (46 g, 50 kalorier)

MIDDAG 360 kalorier

SALADE NIÇOISE MED FETAOST: Hacka och blanda ett ägg (90 kalorier), en näve sallatsblad (20 g, 3 kalorier), en näve kokta gröna bönor (50 g, 12 kalorier) och 100 g gurka i bitar (10 kalorier). Toppa med 90 g smulad fetaost (225 kalorier), sex svarta oliver (18 g, 19 kalorier) och 1 msk hackad persilja (1 kalori). Smaksätt med lite vitvinsvinäger.

Dagstotal: 506 kalorier

DAG 10

FRUKOST 291 kalorier

OST- OCH TOMATOMELETT: Vispa ihop två ägg (180 kalorier) och 1 msk lättmjölk (6 kalorier). Stek omeletten i en torr stekpanna med nonstickbeläggning tills den har stelnat men är lite krämig överst. Lägg på två mycket tunna skivor tomat (5 kalorier) och en skiva mild ost (100 kalorier). Dra av från plattan, lägg på ett lock och låt stå tills osten har smält.

MIDDAG 218 kalorier

INSALATA CAPRESE FÖR FASTA: Skiva tre små mozarella-bollar med låg fetthalt (90 g, 159 kalorier) och lägg upp på en tallrik tillsammans med en skivad biff-tomat (150 g, 27 kalorier). Strö över färsk basilika och smaksätt med balsamvinäger av god kvalitet (3 ml, 6 kalorier).

8–12 jordgubbar (96 g, 26 kalorier)

Dagstotal: 509 kalorier

MÅLTIDSFÖRSLAG FÖR MÄN - 600 KALORIER

DAG 1

FRUKOST 271 kalorier

SVAMP- OCH SPENATFRITTATA: Fräs en halv skivad lök (75 g, 27 kalorier) i 1 tsk olivolja (27 kalorier). Tillsätt fyra hackade små champinjoner (20 g, 3 kalorier). Fräs tills löken och svampen är mjuka. Lägg i en stor näve spenat (30 g, 8 kalorier) och fräs i 2 minuter. Häll över två uppvispade ägg (180 kalorier) och stek i 5 minuter. Avsluta under ugnens grillelement tills äggen har stelnat.

8–12 jordgubbar (96 g, 26 kalorier)

MIDDAG 326 kalorier

HALSTRAD TONFISK: Halstra en skiva tonfisk (168 g, 229 kalorier) på båda sidor i en het grillpanna utan fett. Tillsätt lite pressad citron i pannan om det behövs. Servera med en hel grillad röd paprika (120 g, 52 kalorier) och grillade skivor av en zucchini (100 g, 18 kalorier). Skär paprika och zucchini i långa strimlor (för zucchinin ca 0,5 cm breda). Blanda med 1 tsk olivolja (27 kalorier) i en skål, smaksätt med salt och peppar och grilla på medelhög värme i 5 minuter på varje sida. Pressa över lite citron.

Dagstotal: 597 kalorier

DAG 2

FRUKOST 288 kalorier

2 pocherade ägg (180 kalorier) på en skiva rostat fullkornsbröd (31 g, 78 kalorier)

30 hallon (120 g, 30 kalorier)

MIDDAG 304 kalorier

LAX I UGN: Lägg en bit laxfilé (140 g, 252 kalorier) och tio körsbärstomater på kvist (150 g, 27 kalorier) i en ugnform. Stek i ugnen på 200 grader i 15–20 minuter tills fisken är färdig. Servera med en stor portion gröna bönor (112 g, 25 kalorier).

Dagstotal: 592 kalorier

DAG 3

FRUKOST 308 kalorier

ENKEL MÜSLI: Blanda 50 g havregryn (201 kalorier) med ett rivet äpple (100 g, 47 kalorier). Servera med lättmjölk (150 ml, 60 kalorier).

MIDDAG 295 kalorier

CAESARSALLAD UTAN KOLHYDRATER: Grilla två skivor parmaskinka (34 g, 76 kalorier) i 4–5 minuter tills de är knapriga. Vänd en gång. Klyv en kycklingbröstfilé (140 g, 148 kalorier). Grilla i cirka 3–4 minuter på varje sida tills den är genomstekt. Skär i bitar och lägg på en rejäl bädd av 100 g hackad romansallat (16 kalorier). Servera med 1 msk riven parmesanost (45 kalorier) och 1 msk lätt caesardressing (15 g, 10 kalorier). Smula den grillade parmaskinkan över salladen.

Dagstotal: 603 kalorier

DAG 4

FRUKOST (341 kalorier)

OST- OCH TOMATOMELETT: Vispa ihop två ägg (180 kalorier) och 1 msk lättmjölk (6 kalorier). Stek omeletten utan att röra om i en torr stekpanna med nonstickbeläggning tills den har stelnat men är lite krämig överst. Lägg på två mycket tunna skivor tomat (5 kalorier) och en skiva mild ost (100 kalorier). Dra av från plattan, lägg på ett lock och låt stå tills osten har smält.

2 clementiner (50 kalorier)

MIDDAG 264 kalorier

MARINERAD BIFF MED ASIATISK KÅLSALLAD: Marinera en skiva ryggbiff (90 g, 120 kalorier) i en marinad på soja, saften från en lime och pressad vitlök. Grilla biffen tills den är genomstekt. Vänd en gång under tiden. Servera med en asiatisk kålsallad: blanda en riven morot (80 g, 28 kalorier) med 90 g finstrimlad savojskål (24 kalorier) och en näve koriander (1 kalori). *Dressing:* blanda 1 tsk socker (16 kalorier) med 1 msk thailändsk fisksås (10 kalorier), saften från 1 lime (2 kalorier) och en pressad vitlöksklyfta (3 kalorier). Häll dressingen över salladen och toppa med 10 g rostade, osaltade jordnötter (60 kalorier).

Dagstotal: 605 kalorier

DAG 5

FRUKOST 177 kalorier

VARIANT AV ENGELSK FRUKOST:

2 skivor mager bacon (50 g, 107 kalorier)

1 liten korv (20 g, 59 kalorier)

1 liten grillad portabella (20 g, 3 kalorier)

1 stor näve spenat (30 g, 8 kalorier)

MIDDAG 415 kalorier

UGNSBAKAD MAKRILL MED GRÖNSAKER: Lägg en makrillfilé (147 g, 351 kalorier) ovanpå två skivade tomater (170 g, 30 kalorier). Vira in i folie och ställ in i ugnen i 10–15 minuter eller tills fisken är färdig. Servera med en stor hög broccoli med späda stjälkar (100 g, 33 kalorier) smaksatt med saften från en halv citron (1 kalori) och salt.

Dagstotal: 592 kalorier

DAG 6

FRUKOST 277 kalorier

150 g naturell lättyoghurt (68 kalorier)

1 banan i bitar (100 g, 95 kalorier)

6 jordgubbar (72 g, 20 kalorier)

100 g blåbär (100 g, 25 kalorier)

4 hackade mandlar (8 g, 69 kalorier)

MIDDAG 320 kalorier

RÄKSALLAD MED VATTENKRASSE OCH AVOKADO: Blanda 28 g vattenkrasse (6 kalorier) med 140 g kokta räkor (139 kalorier), en halv avokado (72 g, 137 kalorier), en halv hackad rödlök (30 g, 11 kalorier) och 1 msk kapris (2 kalorier). Smaksätt med vitvinsvinäger.

1 clementin (25 kalorier)

Dagstotal: 597 kalorier

DAG 7

FRUKOST 262 kalorier

ÄGGRÖRA: Vispa ihop två ägg (180 kalorier) med lättmjölk (1 msk, 6 kalorier) och tillaga äggröran i en panna med nonstick-beläggning. Servera med lite parmaskinka (34 g, 76 kalorier).

MIDDAG 326 kalorier

KRYDDIG DHAL: Fräs en liten finhackad lök (60 g, 22 kalorier), en pressad vitlöksklyfta (3 kalorier) och 1 tsk finhackad ingefära (3 kalorier) i 1 tsk olivolja (27 kalorier). Fräs i 5 minuter. Tillsätt 2 $\frac{3}{4}$ dl vatten, 50 g sköljda torkade linser (159 kalorier), en nypa spiskummin, koriander, gurkmeja, cayennepeppar, salt och peppar. Låt koka i 20 minuter eller tills linserna är mjuka. Toppa med 1 dl naturell lättyoghurt (40 kalorier). Servera med två poppadoms (72 kalorier).

Dagstotal: 588 kalorier

DAG 8

FRUKOST 331 kalorier

- 2 kokta ägg (180 kalorier)
- 5 sparrisar (125 g, 33 kalorier)
- 1 skiva rostat fullkornsbröd (31 g, 78 kalorier)
- 2 plommon (110 g, 40 kalorier)

MIDDAG 257 kalorier

THAILÄNDSK BIFFSALLAD: Grilla en skiva ryggbiff (140 g, 188 kalorier) på båda sidor tills den är genomstekt, och skiva sedan mycket tunt. Servera på en stor bädd av strimlad sallat (100 g, 14 kalorier) och strimlad savojkål (100 g, 24 kalorier). Servera med följande dressing: saften av en lime (1 kalori), 1 tsk socker (16 kalorier), en pressad vitlöksklyfta (3 kalorier), en urkärnad, hackad chilifrukt (1 kalori) och 1 msk thailändsk fisksås (10 kalorier).

Dagstotal: 588 kalorier

DAG 9

FRUKOST 214 kalorier

Rökt lax (150 g, 213 kalorier)

Citronklyftor att servera till (1 kalori)

MIDDAG 383 kalorier

FLÄSKSTEK: Servera 150 g mager fläskstek (289 kalorier) tillsammans med blomkål (50 g, 17 kalorier) och broccoli (50 g, 17 kalorier). Häll över 1 msk köttspad (60 kalorier).

Dagstotal: 597 kalorier

DAG 10

FRUKOST 212 kalorier

150 g naturell lättyoghurt (68 kalorier)

1 hackad banan (100 g, 96 kalorier)

1 msk osötad müsli (15 g, 48 kalorier)

MIDDAG 386 kalorier

BÖNSOPPA MED BACON: Stek två skivor bacon (54 g, 116 kalorier) i 1 tsk olivolja (27 kalorier) i 2 minuter. Tillsätt en halv finhackad liten lök (30 g, 11 kalorier), en halv hackad purjolök (50 g, 11 kalorier), en halv fint skivad morot (40 g, 14 kalorier) och en tärnad selleristjälk (1 kalori). Fräs i 5 minuter. Tillsätt lite vatten om det fastnar i pannan. Tillsätt en halv burk stora vita bönor (200 g, 206 kalorier) och 2 ½ dl vatten, och låt puttra i 20 minuter. Smaksätt med salt och peppar. Mixa till önskad konsistens eller mosa om du vill ha lite större bitar i soppan.

Dagstotal: 598 kalorier

KALORITABELL

ALLA VÄRDEN GÄLLER råa livsmedel om inget annat anges, för spannmål anges värden för torrvara om inget annat anges.

LIVSMEDEL/ PRODUKT	PORTIONSSTORLEK	KALORIER
FÄRSKA GRÖNSAKER		
Aubergine	100 g	18
Avokado	100 g	193
Bladsenap	100 g	26
Blekselleri	100 g	8
Blomkål	100 g	35
Bok choy	100 g	15
Broccoli	100 g	32
Brysselkål	100 g	43
Böngroddar	100 g	32
C-vitamintabletter	100 ml	2
Champinjoner	100 g	16
Cikoriasallat	100 g	19

Endiv	100 g	17
Frisésallat	100 g	18
Fänkål	100 g	14
Gröna bönor	100 g	25
Grönkål	100 g	33
Gurka	100 g	10
Huvudsallat	100 g	15
Isbergssallat	100 g	14
Jordärtskocka	100 g	73
Kikärter	100 g	320
Kronärtskocka	100 g	24
Kål	100 g	29
Linser	100 g	319
Lök, gul	100 g	38
Lök, röd	100 g	38
Majrova	100 g	24
Majs	100 g	115
Mangold	100 g	19
Morot	100 g	34
Paprika	100 g	30
Portabello	100 g	13
Potatis	100 g	79
Pumpa	100 g	40
Purjolök	100 g	23
Romansallat	100 g	16
Rosésallat	100 g	19
Rotselleri	100 g	17
Rucola	100 g	24
Rädisor	100 g	13
Rödbetor	100 g	38
Sallat	100 g	15

Shiitakesvamp	100 g	27
Sjökorall	100 g	26
Sparris	100 g	27
Spenat	100 g	25
Sötpotatis	100 g	93
Tomat	100 g	20
Vattenkrasse	100 g	26
Vetegräs (frost juice)	100 g	17
Vitlök	100 g	106
Zucchini	100 g	18
Ärter (djupfrysta)	100 g	86
Ärter, små fina (petit pois)	100 g	52
FRUKT		
Acaibär (pulver)	1 g	5
Aloe	100 g	3
Ananas	100 g	43
Ananas (konserverad)	100 g	50
Apelsiner	100 g	40
Aprikoser	100 g	32
Bananchips	100 g	523
Bananer	100 g	103
Björnbär	100 g	26
Blåbär	100 g	60
Citron	100 g	20
Clementiner	100 g	41
Fikon	100 g	230
Gojibär	100 g	313
Granatäpple	100 g	55

Grapefrukt	100 g	30
Hallon	100 g	30
Jordgubbar	100 g	28
Katrinplommon	100 g	151
Kiwi	100 g	55
Körsbär	100 g	52
Körsbär (glaserade)	100 g	313
Lime	100 g	12
Mandarin	100 g	35
Melon	100 g	29
Nektariner	100 g	44
Papaya	100 g	40
Persikor	100 g	37
Persikor (konserverade)	100 g	50
Plommon	100 g	39
Pomelo	100 g	34
Päron	100 g	41
Päron (konserverade)	100 g	37
Russin	100 g	292
Satsumas	100 g	31
Smoothies (jordgubb/banan)	100 ml	51
Svarta oliver (urkärnade och avrunna)	100 g	154
Tangerin	100 g	39
Torkade aprikoser	100 g	196
Torkade blåbär	100 g	313

Torkade dadlar (urkärnade)	100 g	303
Torkade fikon	100 g	229
Torkade tranbär	100 g	346
Torkad mango	100 g	268
Torkat äpple	100 g	310
Tranbär	100 g	42
Vattenmelon	100 g	33
Vindruvor	100 g	66
Äpple	100 g	51
ÖRTER OCH KRYDDOR		
Basilika	1 g	0
Citrongräs	1 g	1
Dragon	1 g	0
Gurkmeja	1 g	3
Ingefära	1 g	1
Kanel	1 g	3
Koriander	1 g	0
Muskotnöt	1 g	4
Mynta	1 g	0
Nejlika	1 g	3
Oregano	1 g	3
Paprikapulver	1 g	3
Peppar	1 g	0
Persilja	1 g	0
Rosmarin	1 g	0
Saffran	1 g	3
Salvia	1 g	3
Spiskummin	1 g	4
Tamarindpasta	100 g	142

Timjan	1 g	2
Vaniljstång	1 g	3
OLJA/FETT		
Hampaolja	100 ml	837
Ister	100 g	899
Linfröolja	100 ml	813
Majsolja	100 ml	829
Margarin	100 g	735
Margarin med olivolja	100 g	543
Matolja	100 ml	827
Olivolja	100 ml	823
Rapsolja	100 ml	825
Smör (osaltat)	100 g	739
Smör (saltat)	100 g	739
Solrosolja	100 ml	828
SPANNMÅL		
All bran	100 g	334
Amarant	100 g	368
Arborioris	100 g	354
Axa müsli naturell	100 g	350
Basmatiris	100 g	353
Bovete	100 g	343
Bovetenudlar	100 g	363
Bröd (baguette)	100 g	242
Bröd (chapati)	100 g	278
Bröd (ciabatta)	100 g	269
Bröd (dinkel)	100 g	241
Bröd (mörkt, med bikarbonat)	100 g	223

Bröd (pita, vitt)	100 g	265
Bröd (pumpernickel)	100 g	183
Bröd (råg)	100 g	242
Bröd (surdeg)	100 g	256
Bulgurvete	100 g	334
Couscous	100 g	358
Dinkel	100 g	314
Dinkelbröd	100 g	241
Flingor av fullkornsvete	100 g	359
Fullkornsbröd	100 g	260
Fullkornsflingor	100 g	345
Fullkornspasta	100 g	326
Glutenfritt bröd	100 g	282
Grahamsbröd	100 g	234
Havre	100 g	369
Havregryn	100 g	363
Havregrynsgröt	100 g	95
Havrekex	100 g	440
Hirs	100 g	354
Jasminris	100 g	352
Korn	100 g	364
Långkornigt ris	100 g	355
Majskärnor (för poppning)	100 g	339
Matvete	100 g	326
Matza	100 g	381
Müsli (osötad)	100 g	353
Nudlar (snabb)	100 g	450
Pasta av fullkornsvete	100 g	326

Ramennudlar	100 g	361
Riskakor	100 g	379
Risnudlar	100 g	373
Rostad müsli	100 g	432
Rundkornigt ris	100 g	351
Ryvita (original)	100 g	350
Råg	100 g	331
Rågbröd	100 g	242
Rågvete	100 g	338
Råris	100 g	340
Special K	100 g	379
Tortilla	100 g	307
Udonnudlar	100 g	352
Uncle Ben's vita ris (långkornigt)	100 g	344
Vermicelli	100 g	354
Vildris	100 g	353
Vitt ris	100 g	355
Quinoa	100 g	375
PROTEIN		
Ankbröst, utan skinn	100 g	92
Bacon	100 g	244
Calamari (med frituremet, frysta)	100 g	200
Cashewnötter	100 g	586
Chiafrön	100 g	422
Chipolatakorv	100 g	267
Chorizokorv	100 g	348
Edamame	100 g	117
Fisk	100 g	76

Flageoletbönor	100 g	279
Fläskfärs	100 g	140
Griskött, magert	100 g	117
Grytbitar av lamm	100 g	175
Grytbitar av nötkött	100 g	121
Gås	100 g	356
Hamburgare (nötkött)	100 g	283
Hampafrön	100 g	437
Hasselnötter	100 g	660
Havsabborre (filé)	100 g	133
Hummus	100 g	303
Hällefundra	100 g	100
Jordnötssmör (naturellt)	100 g	621
Jordnötter	100 g	561
Kalkon, utan skinn	100 g	103
Kanin	100 g	137
Kidneybönor	100 g	311
Kikärter	100 g	320
Koljafilé	100 g	74
Korv på griskött	100 g	272
Kycklingbröst, utan skinn	100 g	105
Kycklinglår, utan skinn	100 g	163
Lammburgare	100 g	267
Lammfärs	100 g	235
Lammkorv	100 g	260
Lammkotletter	100 g	260
Lammytterfilé	100 g	231
Lax (färsk)	100 g	215

Lax (gravad)	100 g	179
Lever (kyckling)	100 g	122
Limaböner	100 g	282
Linfrön	100 g	495
Linser (bruna)	100 g	297
Linser (gröna)	100 g	316
Linser (gula)	100 g	334
Linser (röda)	100 g	327
Makrillfilé	100 g	204
Mandel (flagad)	100 g	641
Mandel (hel)	100 g	613
Mandel (mjöl)	100 g	618
Miso (pasta)	100 g	131
Musslor	100 g	92
Nötfärs	100 g	184
Nötkött, magert	100 g	116
Nötter (blandade, osaltade)	100 g	661
Paté	100 g	322
Pilgrimmusslor	100 g	83
Pintoböner	100 g	309
Pistaschmandlar	100 g	584
Pumpafrön	100 g	590
Pärlothöna	100 g	158
Quornbitar	100 g	114
Räkor	100 g	65
Räkor (stora)	100 g	69
Salami	100 g	352
Sardiner (färska)	100 g	165
Sardiner (inlagda i vatten)	100 g	179
Sashimi	100 g	137

Sesamfrön	100 g	616
Sjötunga	100 g	78
Skaldjur	100 g	76
Skinka (färdigförpackad, skivad)	100 g	118
Skinka, mager	100 g	104
Sojaböner	100 g	375
Solrosfrön	100 g	591
Sushi	100 g	156
Svarta böner	100 g	341
Tahini	100 g	658
Tempeh	100 g	172
Tofu	100 g	70
Tonfisk (färsk)	100 g	137
Tonfisk (konserverad)	100 g	108
Torsk	100 g	80
Valnötter	100 g	693
Vegetariska biffar	100 g	137
Viltkött, utan skinn	100 g	101
Vita böner	100 g	285
Vita böner i tomatsås	100 g	83
Vita böner, små	100 g	285
Vita böner, stora	100 g	270
Vit fisk (ångkokt)	100 g	83
Ägg (omelett)	100 g	173
Ägg (pocherade)	100 g	145
Ägg (stekt)	100 g	187
Äggröra	100 g	155
Äggvita	100 g	50

MJÖLKPRODUKTER		
Cheddar	100 g	410
Cheddar (lättvariant)	100 g	263
Crème fraiche	100 g	330
Crème fraiche (mini)	100 g	85
Fetaost	100 g	276
Fruktyoghurt	100 g	94
Färskost (lättvariant)	100 g	109
Getmjölk (halmjölk)	100 ml	61
Getost, mjuk	100 g	324
Grekisk yoghurt	100 g	132
Gräddfil	100 g	140
Kesella	100 g	140
Keso (lättvariant)	100 g	70
Mandelmjölk	100 ml	24
Mjök (lätt)	100 ml	40
Mjök (mellan)	100 ml	45
Mjök (mini)	100 ml	35
Mjök (standard)	100 ml	60
Parmesanost (färdigreven)	100 g	389
Parmesanost (nyriven)	100 g	389
Philadelphiaost	100 g	245
Philadelphiaost (lätt)	100 g	111
Ricotta	100 g	134

Rismjök	100 ml	46
Roquefort	100 g	368
Sojamjök	100 ml	42
Vaniljsås	100 g	118
Yoghurt (lättvariant, med aktiv kultur)	100 g	45
SÅSER/DIPPER/ DRESSINGAR/ TILLBEHÖR		
Agavesirap	100 g	296
Aioli	100 g	611
Barbecuesås	100 g	144
Bearnaisesås	100 g	580
Chokladsås	100 g	367
Cornichoner	100 g	34
Dippsås av grillad aubergine	100 g	102
Dippsås av grillad röd paprika	100 g	235
Glasyr	100 g	405
Hollandaisesås	100 g	239
Honung	100 g	334
HP-sås	100 g	119
Hummus	100 g	303
Jalapeño	100 g	18
Kapris	100 g	32
Kokosflingor	100 g	632
Kolasås	100 g	389
Lönnsirap	100 g	265
Majonnäs (lätt)	100 ml	93
Marmelad (citrus)	100 g	266
Nutella	100 g	529

Pesto	100 g	431
Picalilli	100 g	80
Pickles	100 g	20
Salladsdressing (lätt)	100 ml	58
Salladsdressing (lätt caesardressing)	100 ml	61
Salladsdressing (med balsamvinäger)	100 ml	209
Salladsdressing (olivolja och citron)	100 ml	439
Salsa	100 g	68
Senap (dijon)	100 g	160
Senap (engelsk)	100 g	167
Senap (grovkornig)	100 g	159
Sirap	100 g	294
Skysås (nötkött)	100 g	45
Soja	100 ml	105
Soltorkade tomater	100 g	167
Spirulinapulver	100 g	374
Srirachasås	100 ml	98
Sylt (jordgubb)	100 g	258
Syllök	100 g	36
Taramasalata	100 g	516
Tartarsås	100 g	358
Tikka masala-sås	100 g	133
Tomatsås med basilika	100 g	60
Tomatchutney	100 g	141

Tomatketchup	100 g	102
Tomatsås	100 g	50
Tranbärssylt	100 g	192
Tzatziki	100 g	137
Vinäger (balsam)	100 ml	138
Vinäger (rödvin)	100 ml	23
Vinäger (vitvin)	100 ml	22
Vispad grädde	100 ml	368
Worcestershiresås	100 ml	115
Ättiksgurka	100 g	38
DRYCKER		
Apelsinjuice	100 ml	42
Apelsinsaff	100 ml	10
Cappuccino, lättmjölk	100 ml	22
Cappuccino, standardmjölk	100 ml	37
Champagne	100 ml	76
Coca-Cola	100 ml	42
Coca-Cola light	100 ml	0,4
Espresso	100 ml	20
Fanta	100 ml	50
Ginger ale (torr)	100 ml	34
Gin och tonic	100 ml	70
Innocent smoothie (jordgubb/banan)	100 ml	53
Innocent smoothie (mango)	100 ml	56
Kaffe (med mellanmjölk)	100 ml	7
Kaffe (svart)	100 ml	0

Kolsyrat vatten	100 ml	0
Latte (lättmjölk)	100 ml	29
Latte (standardmjölk)	100 ml	54
Lemonad	100 ml	47
Limejuice	100 ml	23
Macchiato (lättmjölk)	100 ml	26
Macchiato (standardmjölk)	100 ml	30
Milkshake (jordgubb)	100 ml	67
Päronjuice	100 ml	43
Rödvin	100 ml	68
Saft (fläderblom)	100 ml	27
Saft (lime)	100 ml	24
Sprite	100 ml	44
Te (chai latte, mellanmjölk)	100 ml	70
Te (grönt)	100 ml	0
Te (svart)	100 ml	0
Te (ört)	100 ml	0
Varm choklad	100 ml	59
Varm choklad (lågkalori)	100 ml	19
Varm mjölk (mellan) med honung	100 ml	58
Vitt vin	100 ml	66
Vodka tonic	100 ml	71
Äppeljuice	100 ml	44
Öl, bitter	100 ml	32
Öl, ljus lager	100 ml	43

SMÖRGÅSAR		
Ost och chutney	100 g	228
Skinka och ost	100 g	288
Tonfisk och sallad	100 g	221
Ägg och krasse	100 g	232
SOPPOR		
Buljong	100 ml	7
Fisksoppa med grädde	100 g	53
Grönsakssoppa	100 g	45
Heinz svampsoppa	100 g	50
Heinz tomatsoppa	100 g	59
Hummersoppa	100 g	68
Kyckling och nudlar	100 g	35
Lätt klar soppa	100 g	36
Lök	100 g	45
Miso	100 g	22
Morot och koriander	100 g	35
Pho (biff och nudlar)	100 g	66
Purjolök och potatis	100 g	53
Tomat	100 g	31
Tomat och basilika	100 g	40
KAKOR/KEX/ DESSERTER		
Äppelpaj	100 g	262
Baklava	100 g	498

Brownies	100 g	419
Chocolate chip cookies	100 g	499
Choklad (mjölk)	100 g	549
Choklad (mörk)	100 g	547
Choklad (vit)	100 g	567
Chokladcroissant	100 g	433
Chokladkaka med glasyr	100 g	414
Chokladmousse	100 g	174
Chokladöverdragna russin	100 g	418
Citronkaka	100 g	366
Digestivekex	100 g	478
Glass, vanilj	100 g	190
Green & Black's 70 % choklad	100 g	575
Green & Black's 85 % choklad	100 g	630
Haribo	100 g	344
Havrekakor med russin	100 g	445
Jaffakakor	100 g	377
Kanderad ingefära	100 g	351
Kanelbullar	100 g	280
Kola	100 g	459
Lakrits	100 g	325
Lindt 70 % choklad	100 g	540
Marabou mjölkchoklad	100 g	545
Marshmallow	100 g	338
Maräng	100 g	394

Morotskaka med glasyr	100 g	359
Mördegskaka (riktigt smör)	100 g	523
Pain aux raisins	100 g	335
Pepparmints-karameller	100 g	395
Scones	100 g	366
Sherbet, citron	100 g	390
Sorbet, citron	100 g	118
Tic tacs	100 g	391
Tiramisù	100 g	263
Tuggummi, sockerfritt	100 g	159
Vingummi	100 g	325
Yoghurtöverdragen torkad frukt	100 g	447
SNACKS		
Bagels	100 g	256
Brödpinnar	100 g	408
Croissant	100 g	414
Grönsakschips	100 g	502
Jordnötter (osaltade)	100 g	561
Jordnötter (saltade)	100 g	621
Korv med bröd	100 g	260
Köttpaj	100 g	293
Muffins (blåbär)	100 g	387
Nötblandning (saltad)	100 g	667
Ost- och skinkpaj	100 g	261

Oststänger	100 g	520
Pizza (margherita)	100 g	258
Pommes frites (ugnsstekta)	100 g	260
Popcorn (saltade)	100 g	520
Popcorn (sockrade)	100 g	493
Potatischips (saltade)	100 g	529
Samosa (grönsaksfyllning)	100 g	225
Tekaka	100 g	300

Uppgifterna är hämtade från www.nutracheck.co.uk



BOX 3159 • SE-103 63 STOCKHOLM • BESÖKSADRESS: SVEAVÄGEN 56
TEL +46(0)8 696 87 60 • www.bonnieraudio.se