

Kaloritabell för utskrift · 1 093 livsmedel per 100 g, som PDF

Per 100 g. P, F, K: protein, fett och kolhydrater i gram. Sista kolumnen: en vanlig portion och dess kalorier.

Grönsaker och svamp

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Aspsopp och björksopp	28	2,1	0,6	2	100 g 28
Aubergine rå	25	1	0,2	2,9	1 st · 300 g 75
Bambuskott	19	1,7	0,4	1,8	50 g 10
Basilika	23	3,1	0,6	1,1	5 g 1
Blekselleri	14	0,7	0,2	1,4	1 st · 40 g 6
Blomkål rå	25	1,9	0,3	3	150 g 38
Bondbönor	72	5,6	0,6	7,5	100 g 72
Broccoli rå	34	2,8	0,4	4,4	150 g 51
Brysselkål rå	43	3,4	0,3	5,2	120 g 52
Butternutpumpa	45	1	0,1	9,7	150 g 68
Böngroddar	30	3	0,2	4,1	50 g 15
Champinjoner	22	3,1	0,3	2,3	100 g 22
Citrongräs	99	1,8	0,5	25,3	10 g 10
Daikon	18	0,6	0,1	2,5	100 g 18
Dill	43	3,5	1,1	4,9	10 g 4
Edamame	121	11,9	5,2	3,7	100 g 121
Endiv	17	0,9	0,1	0,9	1 st · 60 g 10
Enokisvamp	37	2,7	0,3	5,1	80 g 30
Frisésallad	17	1,3	0,2	0,3	60 g 10
Fryst grönsaksblandning	72	3,3	0,5	9,5	150 g 108
Fänkål	31	1,2	0,2	4,2	100 g 31
Gräslök	30	3,3	0,7	1,9	10 g 3
Gröna ärter	81	5,4	0,4	8,8	80 g 65
Grönkål	35	2,9	1,5	0,3	60 g 21
Gurka	15	0,7	0,1	3,1	1 st · 120 g 18
Haricots verts	31	1,8	0,2	4,3	150 g 47
Honungsskivling	37	3,2	0,7	2,9	100 g 37
Ingefära	80	1,8	0,8	15,8	10 g 8
Inlagd chili	22	0,8	0,4	2	30 g 7
Inlagd svamp	46	2,4	0,3	6,9	80 g 37
Jalapeños	29	0,9	0,4	3,7	1 st · 14 g 4
Jams	118	1,5	0,2	23,8	150 g 177
Jordärtskocka	73	2	0	15,8	100 g 73
Kantareller	32	1,5	0,5	3,1	100 g 32
Kapris	23	2,4	0,9	1,7	1 tsk · 5 g 1
Karljohansvamp	32	3,1	0,4	3	100 g 32
Kassava	160	1,4	0,3	36,3	150 g 240
Kimchi	15	1,1	0,5	0,8	100 g 15
Konjacnudlar	7	0,2	0	0,1	200 g 14
Koriander	23	2,1	0,5	0,9	10 g 2
Krasse	31	4,2	0,7	0,2	10 g 3
Kronärtskocka	47	3,3	0,1	5,1	1 st · 120 g 56
Kungsmussling	31	2,8	0,4	2,9	100 g 31
Kålrabbi	27	1,7	0,1	2,6	100 g 27
Kålrot	37	1,1	0,2	6,3	100 g 37
Körsbärstomater	18	0,9	0,2	2,7	1 st · 15 g 3
Lök	40	1,1	0,1	7,6	50 g 20
Machesallad	21	2	0,4	3,6	50 g 11
Majs	86	3,3	1,4	16,7	1 st · 200 g 172

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Mangold	19	1,8	0,2	2,1	80 g 15
Morot rå	41	0,9	0,2	6,8	1 st · 80 g 33
Mu-err-svamp	216	7,9	2,1	2,6	5 g 11
Mynta	44	3,3	0,7	1,6	5 g 2
Nori	35	5,8	0,3	4,8	1 st · 3 g 1
Okra	33	1,9	0,2	4,3	100 g 33
Oliver	116	0,8	10,9	4,4	30 g 35
Ostronskivling	33	3,3	0,4	3,8	100 g 33
Pak choi	13	1,5	0,2	1,2	100 g 13
Palmhjärtan	28	2,5	0,6	2,2	80 g 22
Palsternacka rå	75	1,2	0,3	13,1	80 g 60
Paprika	27	1	0,3	3,9	1 st · 150 g 41
Persilja	36	3	0,8	3	10 g 4
Persiljerot	76	2,9	0,5	13,8	1 st · 50 g 38
Pimientos de Padrón stekta	106	0,8	10,2	2,6	100 g 106
Pommes frites friterade	312	3,4	15	39,2	120 g 374
Potatis rå	77	2	0,1	14,9	1 st · 150 g 116
Potatiskroketter	148	2,5	5,7	20,4	1 st · 20 g 30
Potatismos	106	2	4,2	13,5	200 g 212
Pumpa rå	26	1	0,1	6	200 g 52
Purjolök rå	61	1,5	0,3	12,3	50 g 31
Rabarber	21	0,9	0,2	2,7	100 g 21
Radicchio	23	1,4	0,3	3,6	60 g 14
Ramslök	26	1,9	0,2	2,9	30 g 8
Riskor	36	2,8	0,7	2,9	100 g 36
Romanesco	35	2,4	0,3	5,3	150 g 53
Rosmarin	131	3,3	5,9	6,6	3 g 4
Rotselleri rå	42	1,5	0,3	7,4	100 g 42
Rova	28	0,9	0,1	4,6	100 g 28
Ruccola	25	2,6	0,7	2	40 g 10
Rädisor	16	0,7	0,1	1,8	1 st · 10 g 2
Röd chili	40	1,9	0,4	7,3	1 st · 15 g 6
Rödbetor	43	1,6	0,2	6,8	1 st · 200 g 86
Rödkål	31	1,4	0,2	5,3	100 g 31
Sallad	15	1,4	0,2	1,6	50 g 8
Salladskål	16	1,2	0,2	2	100 g 16
Salladslök	32	1,8	0,2	4,7	20 g 6
Salladsmix	20	2	0,4	1,9	50 g 10
Salvia	37	4	0,3	1	3 g 1
Savojkål	27	2	0,1	3	100 g 27
Schalottenlök	72	2,5	0,1	13,6	1 st · 25 g 18
Shiitake	34	2,2	0,5	4,3	100 g 34
Skogssvamp	22	2,4	0,2	1,9	100 g 22
Sockerärter	42	2,8	0,2	5	80 g 34
Soltorkade tomater	213	5,1	14,1	17,5	30 g 64
Spagettipumpa	31	0,6	0,6	5,4	150 g 47
Sparris rå	20	2,2	0,1	1,8	100 g 20
Spenat rå	23	2,9	0,4	1,4	50 g 12
Stekt potatis	170	2,8	8	20,4	200 g 340
Surkål	19	0,9	0,1	1,4	100 g 19

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Svart tryffel	73	8,3	0,5	0,6	5 g 4
Sötpotatis	86	1,6	0,1	17	200 g 172
Taro	112	1,5	0,2	22,4	100 g 112
Timjan	101	5,6	1,7	10,4	3 g 3
Tomat	18	0,9	0,2	2,7	1 st · 120 g 22
Toppmurklor	31	3,1	0,6	2,3	100 g 31
Vattenkrasse	11	2,3	0,1	0,8	30 g 3
Vitkål rå	25	1,3	0,1	3,3	100 g 25
Vitlök	149	6,4	0,5	31	1 st · 5 g 7
Wakame	45	3	0,6	8,6	50 g 23
Zucchini rå	17	1,2	0,3	2,1	150 g 26
Ängssyra	22	2	0,7	0,3	50 g 11
Ärter och morötter	38	2,2	0,3	6,5	100 g 38

Frukt och bär

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Ananas	50	0,5	0,1	11,7	150 g 75
Apelsin	47	0,9	0,1	9,4	1 st · 150 g 71
Aprikos	48	1,4	0,4	9,1	1 st · 35 g 17
Avokado	160	2	14,7	1,8	1 st · 140 g 224
Banan	89	1,1	0,3	20,2	1 st · 120 g 107
Bananchips	519	2,3	33,6	50,7	30 g 156
Björnbär	43	1,4	0,5	4,3	100 g 43
Blåbär	57	0,7	0,3	12,1	80 g 46
Citron	29	1,1	0,3	6,5	1 skiva · 10 g 3
Clementin	47	0,8	0,1	10,3	1 st · 75 g 35
Dadlar	277	1,8	0,1	68,3	1 st · 24 g 66
Drakfrukt	68	0,7	0,2	14,4	1 st · 300 g 204
Durian	147	1,5	5,3	23,3	100 g 147
Fikon	74	0,8	0,3	16,3	1 st · 50 g 37
Fläderbär	73	0,7	0,5	11,4	50 g 37
Fruktcocktail	57	0,4	0,1	13,9	120 g 68
Frost bärmix	50	1,1	0,3	7,9	100 g 50
Granatäpple	83	1,7	1,2	14,7	150 g 125
Grapefrukt	42	0,8	0,1	9,1	1 st · 250 g 105
Guava	68	2,5	0,9	8,9	1 st · 55 g 37
Hallon	52	1,2	0,7	5,4	100 g 52
Hjortron	55	1,5	1,1	6,8	100 g 55
Jackfrukt	95	1,7	0,6	21,8	100 g 95
Jordgubbar	32	0,7	0,3	5,7	150 g 48
Katrinplommon	240	2,2	0,4	56,8	30 g 72
Kiwi	61	1,1	0,5	11,7	1 st · 75 g 46
Kokosnöt	354	3,3	33,5	6,2	50 g 177
Krusbär	44	0,9	0,6	5,9	100 g 44
Kumquat	71	1,9	0,9	9,4	1 st · 20 g 14
Kvitten	57	0,4	0,1	13,4	150 g 86
Körsbär	63	1,1	0,2	13,9	150 g 95
Lime	30	0,7	0,2	7,7	30 g 9
Lingon	56	0,5	0,7	8,9	100 g 56
Litchi	66	0,8	0,4	15,2	100 g 66
Mandarin	53	0,8	0,3	11,5	1 st · 80 g 42
Mango	60	0,8	0,4	13,4	1 st · 300 g 180
Melon	34	0,8	0,2	7,3	1 skiva · 200 g 68
Mirabeller	77	0,6	0,3	18	100 g 77
Mjölbanan	122	1,3	0,3	30,2	1 st · 180 g 220

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Mullbär	43	1,4	0,4	8,1	150 g 65
Nashipäron	42	0,5	0,2	7	1 st · 200 g 84
Nektarin	44	1,1	0,3	8,8	1 st · 140 g 62
Nypon	54	0,7	0,1	6,1	20 g 11
Papaya	43	0,5	0,3	9,1	150 g 65
Passionsfrukt	97	2,2	0,7	13	1 st · 18 g 17
Persika	39	0,9	0,3	8	1 st · 150 g 59
Persimon	70	0,6	0,2	15	1 st · 170 g 119
Plommon	46	0,7	0,3	10	1 st · 40 g 18
Pomelo	38	0,8	0	8,6	200 g 76
Päron	57	0,4	0,1	12,1	1 st · 170 g 97
Reine claud	71	0,9	0,3	16,4	100 g 71
Russin	299	3,3	0,3	74,8	30 g 90
Röda vinbär	56	1,4	0,2	9,5	100 g 56
Skogsblåbär	65	0,8	1,1	10,2	100 g 65
Slånbär	52	0,8	0,2	7,8	50 g 26
Smultron	38	0,8	0,4	5,9	100 g 38
Stekt kokbanan mjölba- nan, stekt (maduros)	267	1,5	9,2	43,7	100 g 267
Stjärnfrukt	31	1	0,3	3,9	1 st · 90 g 28
Surkörsbär	50	1	0,3	10,6	150 g 75
Svarta vinbär	63	1,4	0,4	15,4	100 g 63
Torkad ananas	347	1,2	0,7	81,7	30 g 104
Torkad banan	346	3,9	1,8	78,4	30 g 104
Torkad mango	319	2,5	1,2	76,2	30 g 96
Torkade aprikoser	241	3,4	0,5	55,3	30 g 72
Torkade fikon	249	3,3	0,9	54,1	30 g 75
Torkade tranbär	308	0,2	1,1	77,5	30 g 92
Torkade äpplen	243	0,9	0,3	57,2	30 g 73
Tranbär	46	0,5	0,1	8,4	50 g 23
Vattenmelon	30	0,6	0,1	7,2	1 skiva · 300 g 90
Vindruvor	69	0,7	0,2	17,2	150 g 104
Äppelmos	102	0,2	0,2	24,4	100 g 102
Äpple	52	0,3	0,2	11,4	1 st · 180 g 94

Spannmål, baljväxter och mjöl

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Amarant kokt	102	3,8	1,6	16,6	150 g 153
Basmatiris kokt	117	2,7	0,6	24,4	150 g 176
Bovete kokt	92	3,4	0,6	17,2	180 g 166
Bovetemjöl	335	12,6	3,1	60,6	1 msk · 10 g 34
Bulgur	342	12,3	1,3	63,4	70 g 239
Bönor i tomatås	94	4,8	0,4	17	150 g 141
Chokladris	388	6	2,2	84,2	30 g 116
Cornflakes	384	5,9	0,9	85,3	40 g 154
Couscous kokt	112	3,8	0,2	21,8	180 g 202
Dinkel kokt	127	5,5	0,8	22,5	150 g 191
Dinkelmjöl	352	11,4	3	64	1 msk · 10 g 35
Glasnudlar	351	0,2	0,1	85,6	60 g 211
Granola	489	13,7	24,3	45	50 g 245
Gula ärter	364	23,1	3,9	39,4	60 g 218
Havregryn	379	13,2	6,5	57,6	50 g 190
Havrekli	246	17,3	7	50,8	1 msk · 6 g 15
Havremjöl	404	14,7	9,1	59,2	1 msk · 10 g 40
Hirs kokt	119	3,5	1	22,4	200 g 238

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Jasminris kokt	143	2,9	0,7	30,5	150 g 215
Kidneybönor kokta	127	8,7	0,5	15,4	150 g 191
Kikärter kokta	164	8,9	2,6	19,8	150 g 246
Kikärtsmjöl	387	22,4	6,7	47	1 msk · 10 g 39
Klifflingor	360	11,5	4,4	59,3	40 g 144
Kokt polenta	78	1,4	0,1	16,9	200 g 155
Korngryn kokta	123	2,3	0,4	24,4	200 g 246
Linser kokta	116	9	0,4	12,2	180 g 209
Majsmjöl	361	6,2	2,1	78,1	1 msk · 10 g 36
Majsstärkelse	381	0,3	0,1	90,4	1 msk · 8 g 30
Mannagryn	360	12,7	1,1	68,9	40 g 144
Matvete kokt	149	5,5	0,9	27,4	180 g 268
Müsli	370	10	6	57,6	50 g 185
Onigiri	170	2,7	0,3	36,1	1 st · 110 g 187
Pasta kokt	158	5,8	0,9	29,2	200 g 316
Pintobönor kokta	143	9	0,7	17,2	150 g 215
Polenta	370	7,1	1,8	75,5	70 g 259
Potatismjöl	348	0	0,2	86,3	1 msk · 10 g 35
Puffat ris	391	6,7	1,5	87	30 g 117
Quinoa	368	14,1	6,1	57,2	60 g 221
Ris vitt, kokt	130	2,7	0,3	27,6	180 g 234
Risgrynsgröt	117	2,7	2,6	20,4	250 g 292
Rismjöl	366	6	1,4	77,7	1 msk · 10 g 37
Risnudlar	364	6	0,6	78,6	70 g 255
Rågmjöl	349	10,9	1,5	63,6	1 msk · 10 g 35
Råris kokt	123	2,7	1	24	180 g 221
Smörbönor limabönor (smörbönor), kokta	115	7,8	0,4	13,9	150 g 173
Snabbnudlar	440	10,2	17,6	57,4	1 förp. · 70 g 308
Sobanudlar kokta	99	5,1	0,1	21,4	200 g 198
Sojabönor	446	36,5	19,9	20,9	60 g 268
Spätzle	168	5,8	1,3	32	200 g 336
Svarta bönor kokta	132	8,9	0,5	15	150 g 198
Svartögda bönor kokta	116	7,7	0,5	14,3	150 g 174
Sötade frukostflingor	388	8,2	3,2	79,2	30 g 116
Tapiokapärlor	358	0,2	0	87,8	30 g 107
Udonnudlar kokta	95	2,6	0,4	19,5	220 g 209
Vetegroddar	375	27,2	9,5	35,1	1 msk · 7 g 26
Vetekli	216	15,6	4,3	21,7	1 msk · 4 g 9
Vetemjöl	364	10,3	1	73,6	1 msk · 10 g 36
Vildris	357	14,7	1,1	68,7	60 g 214
Vita bönor kokta	139	9,7	0,3	18,8	150 g 209
Äggnudlar	384	14,2	4,4	68	70 g 269

Bröd och bakverk

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Arepa	189	2,8	3,9	35,1	1 st · 90 g 170
Bagel	275	10,5	1,6	51,1	1 st · 100 g 275
Baguette	287	8,3	1,4	58,3	1 skiva · 30 g 86
Brioche	401	11,3	19,1	46	1 skiva · 30 g 120
Burek	273	8,8	16,5	22,1	1 st · 150 g 409
Chapati	299	7,8	9,2	36,4	1 st · 40 g 120
Chokladcroissant	421	7,4	22,8	46,1	1 st · 70 g 295
Ciabatta	272	7,7	1,1	55,9	1 skiva · 30 g 82
Crackers	510	6,6	26,4	59	30 g 153

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Croissant	406	8,2	21	43,2	1 st · 60 g 244
Dinkelbröd	221	8,4	2,4	38	1 skiva · 40 g 88
Empanadas	333	12,1	19,2	25,9	1 st · 120 g 400
Engelsk fruktkaka	349	4	11,1	58,1	1 skiva · 80 g 279
Engelska muffins	227	8,9	1,7	40,7	1 st · 60 g 136
Fattiga riddare	273	10,4	11,4	31,1	1 st · 60 g 164
Filodeg	289	7,1	6	50,8	100 g 289
Flerkornsbröd	265	13,4	4,2	35,9	1 skiva · 30 g 80
Focaccia	249	8,8	7,9	34	1 skiva · 80 g 199
Fralla	293	9,1	5,3	49,7	1 st · 50 g 147
Frukostfrallor	282	9,9	3,2	48	1 st · 60 g 169
Fullkornsbröd	247	13	3,4	35	1 skiva · 30 g 74
Glutenfritt bröd	261	2,6	3,3	51,8	1 skiva · 30 g 78
Grissini	433	12,7	11,8	65,3	1 st · 5 g 22
Havrebröd	269	8,4	4,4	44,5	1 skiva · 30 g 81
Kanelbulle	372	6,2	16,4	48,5	1 st · 70 g 260
Kannelsnäcka	452	4,5	26,6	47,4	1 st · 100 g 452
Knäckebröd	379	10	3,6	73,7	1 st · 10 g 38
Korv i smördeg	352	8,4	24,1	24,6	1 st · 90 g 317
Krutonger	407	11,9	6,6	68,4	20 g 81
Lantbröd	253	7,5	1,3	50	1 skiva · 30 g 76
Lavash	275	9,1	1,2	53	60 g 165
Lussekatt	317	7,5	8	51,5	1 st · 60 g 190
Mjuk pretzel	330	9,2	7,1	54,6	1 st · 80 g 264
Naanbröd	311	11,1	7,3	45	1 st · 90 g 280
Pandoro	401	8,1	17,4	51,5	1 skiva · 80 g 321
Pitabröd	259	7,5	0,9	53	1 st · 60 g 155
Potatisbröd	266	12,5	3,1	40,8	1 skiva · 30 g 80
Quiche	365	11,9	29,2	12,9	150 g 548
Riskakor	385	7,3	3	80,5	1 st · 8 g 31
Rostbröd	278	7,1	3,6	52,3	1 skiva · 25 g 70
Russinbröd	274	7,9	4,4	48	1 skiva · 30 g 82
Russinbulle	280	8	5,6	48,5	1 st · 60 g 168
Russinsnäcka	333	5,1	9	55,9	1 st · 80 g 266
Rågbröd	259	8,5	3,3	43,5	1 skiva · 30 g 78
Rågsiktsbröd	218	7,4	1	42	1 skiva · 40 g 87
Scones	382	6,7	18,4	46,9	1 st · 70 g 267
Skorpor	402	8,9	8,3	68,5	1 st · 10 g 40
Ströbröd	395	13,3	5,3	67,5	20 g 79
Tacoskal	476	6,4	21,8	56,8	1 st · 13 g 62
Tortilla	297	8	7,6	46,9	1 st · 50 g 149
Tunnbröd	280	8	3,1	52,4	1 st · 40 g 112
Vitlöksbröd	349	8,3	16,6	39,1	1 skiva · 30 g 105
Vitt bröd	265	9	3,2	45,2	1 skiva · 30 g 80
Wienerbröd	403	7	22,4	43,3	1 st · 80 g 322
Yorkshire pudding	197	6,7	8,3	23,4	1 st · 25 g 49
Äppelknyte	338	4,2	18,7	36,6	1 st · 100 g 338

Kött och fågel

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Anka rå med skinn	404	11,5	39,3	0	150 g 606
Ankbröst (magret), stekt	222	26,7	12,8	0	150 g 333
Anklår	212	17,2	16	0	1 st · 200 g 424
Bacon stekt	468	33,9	35,1	1,7	1 skiva · 8 g 37
Beef jerky	410	33,2	25,6	9,2	30 g 123

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Biff	131	22,1	4,1	0	200 g 262
Blandfärs rå	250	18,4	19,6	0	150 g 375
Blodkorv	313	12,2	27,1	4,5	100 g 313
Bolognakorv	308	15,2	24,6	5,5	1 skiva · 20 g 62
Bratwurst	333	13,7	29,2	2,9	1 st · 85 g 283
Carne asada	273	24,7	18,5	0,3	150 g 409
Cervelatkorv	278	11,9	24,8	1,6	1 skiva · 15 g 42
Cevapcici	223	24,8	13,5	0,4	1 st · 25 g 56
Char siu	249	25,9	12,8	7,5	150 g 373
Chorizo	476	20,9	41,9	2,6	50 g 238
Confit de canard	195	32	7,4	0	150 g 293
Corned beef	142	21,7	6	0,3	1 skiva · 30 g 43
Falukorv	254	12,7	19,3	7,9	1 skiva · 30 g 76
Fasan	220	27,9	12	0	150 g 330
Fläskbog mager, rå	148	19,6	7,1	0	150 g 222
Fläskfilé	143	21	6	0	150 g 215
Fläskfärs rå	263	16,9	21,2	0	150 g 395
Fläskinnanlår	106	22,2	1,9	0	150 g 159
Fläskkarré rå	175	19,2	10,9	0	150 g 263
Fläskkotlett	170	20,7	9	0	150 g 255
Fläsklägg	239	36,6	9,9	0,9	250 g 598
Fläskstek	163	30,5	4,3	0,7	150 g 245
Friterad fläsksvål	580	54,1	40,3	0	30 g 174
Grillad kyckling	239	27,3	13,6	0	200 g 478
Grislever	134	21,4	3,6	2,5	150 g 201
Gåslår	231	17,2	18,1	0	1 st · 250 g 578
Gåsstek	238	29	12,7	0	150 g 357
Harkött	113	21,6	3	0	150 g 170
Hjortkött	120	23	2,4	0	150 g 180
Hästkött	133	21,4	4,6	0	150 g 200
Isterband	278	11	24	4,6	1 st · 60 g 167
Julskinka	186	21,1	8,5	4,9	1 skiva · 30 g 56
Kabanoss	460	26,1	39,1	0,8	1 st · 20 g 92
Kalkonfilé	114	23,7	1,5	0	150 g 171
Kalkonfärs rå	150	18,7	8,3	0	150 g 225
Kalkonkorv stekt	196	23,9	10,4	0	100 g 196
Kalkoniår klubba, rå	118	20,5	4	0	200 g 236
Kalvkött	107	21,3	1,8	0	150 g 161
Kalvlever rå	86	14,9	1,1	4,1	100 g 86
Kanin rå	136	20,1	5,5	0	150 g 204
Karaage (japansk frite-rad kyckling)	307	24,2	18,1	13	1 st · 30 g 92
Kassler	107	22	2,2	0	1 skiva · 20 g 21
Kebabkött	377	23,5	31,4	0	100 g 377
Kokt skinka	164	16,6	8,8	2,3	1 skiva · 20 g 33
Kycklingfilé rå	110	23	1,2	0	150 g 165
Kycklingfärs	143	17,4	8,1	0	150 g 215
Kycklinghjärtan	153	15,6	9,3	0,7	150 g 230
Kycklingklubbor	161	18,1	9,2	0,1	1 st · 75 g 121
Kycklinglever rå	119	16,9	4,8	0,7	150 g 179
Kycklingleverpastej	269	13,8	22,9	2	1 msk · 15 g 40
Kycklinglår lårfilé, rå	121	19,7	4,1	0	150 g 182
Kycklingvingar	191	17,5	12,8	0	150 g 287
Köfte	290	25,3	20,5	1,3	1 st · 50 g 145
Lammfärs	282	16,6	23,4	0	150 g 423
Lammkött lammstek, rå	230	17,9	17,1	0	150 g 345

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Leverpastej	326	14,1	28,5	2,2	30 g 98
Lufttorkad korv	417	28,7	32,3	1,8	1 skiva · 10 g 42
Lufttorkad skinka	229	31	11,5	0,3	1 skiva · 15 g 34
Luncheon meat	315	13,4	26,6	4,6	60 g 189
Merguez stekt	283	19,8	21,8	1,8	1 st · 40 g 113
Mortadella	305	15	26,7	1,4	1 skiva · 15 g 46
Nötfärs 20 % fett, rå	250	17	20	0	150 g 375
Nöthjärta	112	17,7	3,9	0,1	150 g 168
Nötkött	170	20	10	0	150 g 255
Nötlever rå	135	20,4	3,6	3,9	150 g 203
Nötnjure	99	17,4	3,1	0,3	150 g 149
Oxbringa	157	20,7	7,4	0,6	150 g 236
Oxfilé rå	121	21,2	4	0	150 g 182
Oxtunga rå	224	14,9	16,1	3,7	100 g 224
Pancetta	342	20,2	28,8	0,8	1 skiva · 10 g 34
Panerad kycklingfilé kycklingbröst, panerat och stekt	219	24,6	10	5,8	150 g 329
Pastrami	147	21,8	5,8	0,4	1 skiva · 15 g 22
Paté	355	10,8	33,3	2,9	1 msk · 15 g 53
Pepperoni	504	19,3	46,3	1,2	30 g 151
Picanha	257	26,8	15,8	0	200 g 514
Polsk korv	325	10,8	29,6	3,7	60 g 195
Pressylta	173	14,1	12,9	0,2	1 skiva · 20 g 35
Prime rib	365	22,6	29,8	0	200 g 730
Prinskorv stekt	283	10,6	25,4	4	1 st · 10 g 28
Renkött	106	22,6	1,7	0	150 g 159
Revbensspjäll	277	15,5	23,4	0	200 g 554
Rullsylta	269	15,3	23,1	0	1 skiva · 10 g 27
Rumpstek rå	110	22,1	2,4	0	150 g 165
Rökt kalkon	208	28,1	9,7	0	80 g 166
Rökt korv	320	12	28,7	2,4	50 g 160
Rökt sidfläsk	304	16,6	26,2	0,5	1 skiva · 15 g 46
Salami	378	21,1	31,6	0,7	1 skiva · 10 g 38
Salsiccia	317	18,2	26,2	2,1	1 st · 80 g 254
Serranoskinka	229	31	11,5	0,3	1 skiva · 15 g 34
Short ribs	269	37,3	13,3	0	200 g 538
Sidfläsk	518	9,3	53	0	100 g 518
Vaktel	134	21,8	4,5	0	150 g 201
Varmkorv	260	11	23	1,6	1 st · 50 g 130
Vildsvin	122	21,5	3,3	0	150 g 183

Fisk och skaldjur

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Abborre	82	17,9	1,2	0	150 g 123
Alaska pollock rå	76	17,2	0,8	0	150 g 114
Blåmusslor	86	11,9	2,2	3,7	100 g 86
Bläckfisk rå	82	14,9	1	2,2	100 g 82
Crabsticks	95	7,6	0,5	14,5	1 st · 16 g 15
Dorade	129	20,9	5,1	0	150 g 194
Fiskpinnar	277	11	16,2	20,2	1 st · 28 g 78
Friterad torsk torsk i fri-tyrsmet (takeaway)	240	16,8	14,7	9,8	180 g 432
Friterade calamares ca-lamari, friterad	234	13,8	13,2	13,6	150 g 351

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Friterade räkor räkor, friterade	218	12,3	12,9	11,9	150 g 327
Gravad lax	212	19,3	12,6	4,1	1 skiva · 15 g 32
Guldmakrill	109	23,7	0,9	0	150 g 164
Gädda rå	88	19,3	0,7	0	150 g 132
Gös	80	18,7	0,4	0	150 g 119
Havsabborre rå	97	18,4	2	0	150 g 146
Hälleflundra rå	91	18,6	1,3	0	150 g 137
Kalmar rå	92	15,6	1,4	3,1	100 g 92
Karp rå	127	17,8	5,6	0	150 g 191
Klippfisk	206	47,6	1,7	0	50 g 103
Kolja rå	74	16,3	0,5	0	150 g 111
Krabba rå	87	18,1	1,1	0	100 g 87
Kräftor	77	16	0,9	0	100 g 77
Kummel rå	83	17,6	1,4	0	150 g 124
Kungsfisk rå	92	15,3	3,5	0	150 g 138
Kungskrabba	84	18,3	0,6	0	100 g 84
Lax	208	20	13	0	150 g 312
Laxrom	143	22,3	6,4	1,5	1 msk · 15 g 21
Lutfisk kokt	28	5,9	0,5	0	150 g 42
Makrill rå	205	18,6	13,9	0	150 g 308
Marulk	98	23	0,7	0	150 g 147
Ostron	59	5,2	1,6	5,5	1 st · 15 g 9
Panerad fisk stekt	193	11,9	10	13,4	150 g 290
Pangasius rå filé	74	14,9	1,6	0	150 g 111
Piggyvar rå	92	17,2	2,5	0	150 g 137
Pilgrimsusslor	69	12,1	0,5	3,2	100 g 69
Puckellax	127	20,5	4,4	0	150 g 191
Regnbåge rå	141	19,9	6,2	0	150 g 212
Rå hummer	89	19	0,9	0	150 g 134
Räkor	85	20	0,5	0	150 g 128
Röding	109	21,2	2,7	0	150 g 164
Rödlax	131	22,3	4,7	0	150 g 197
Rödspätta flundra / röd-spätta, rå	70	12,4	1,9	0	150 g 105
Rökt lax	178	22	9,5	0,9	50 g 89
Sardeller	210	28,9	9,7	0	20 g 42
Sardiner	208	24,6	11,4	0	90 g 187
Sej	100	23,1	0,8	0	150 g 150
Sepiabläckfisk	79	16,2	0,7	0,8	100 g 79
Sik	134	19,1	5,9	0	150 g 201
Sill	262	14,2	18	9,6	80 g 210
Sjötunga	97	23,6	0,3	0	150 g 145
Skarpsill	186	19,8	11,9	0	100 g 186
Smörgåskaviar	414	8,8	35,8	15,2	1 msk · 15 g 62
Snapper	121	26,3	1,7	0	150 g 182
Stekta pilgrimsusslor	110	20,2	1,8	3,2	100 g 110
Stenbitsrom	111	10,4	7,3	1	1 tsk · 7 g 8
Stör	123	17,7	5,8	0	150 g 185
Svärdfisk	172	23,4	7,9	0	150 g 258
Taggmakrill	116	19	4,4	0	150 g 174
Taramasalata	534	6,8	54,8	3,2	1 msk · 15 g 80
Tilapia rå	96	20,1	1,7	0	150 g 144
Tonfisk	116	25,5	0,8	0	100 g 116
Torsk rå	82	17,8	0,7	0	150 g 123
Torsklever	433	7,3	44,4	1,1	50 g 217

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Venusmusslor	86	14,7	1	3,6	100 g 86
Vinbergssnäckor	277	12,9	23,7	2,3	80 g 222
Vitling	79	18,8	0,5	0	150 g 119
Ål	184	18,4	11,7	0	100 g 184

Mejeriprodukter och ägg

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Ankäggs	185	12,8	13,8	1,4	1 st · 70 g 130
Brie	334	20,8	27,7	0,5	30 g 100
Buffelmozzarella	260	14,5	22,3	0,2	60 g 156
Burrata	273	17,4	21,4	2,7	1 st · 125 g 341
Camembert	300	19,8	24,3	0,5	30 g 90
Cheddar	410	24,3	33,8	2,1	1 skiva · 20 g 82
Chèvre	264	18,5	21,1	0	30 g 79
Cottage cheese	121	17	5	1,8	150 g 182
Drickyoghurt	74	3	1,4	11,6	1 glas · 250 g 184
Edamer	357	25	28,6	1,4	1 skiva · 20 g 71
Emmentaler	393	27	31	1,4	1 skiva · 20 g 79
Evaporerad mjölk	134	6,8	7,6	10	1 msk · 15 g 20
Fetaost	265	14,2	21,5	3,9	40 g 106
Filmjölk	57	3,3	2,8	4,6	1 glas · 200 g 114
Fruktyoghurt	105	4,9	1,4	18,6	150 g 158
Färskost	350	6,2	34,4	5,5	1 msk · 15 g 53
Getmjölksyoghurt	73	4,2	5,2	1,1	1 st · 125 g 92
Gorgonzola	312	19	26,4	0	30 g 94
Grana Padano	396	34,1	29,2	0	15 g 59
Grekisk yoghurt	73	9,9	2	3,9	150 g 110
Gruyère	413	29,8	32,3	0,4	1 skiva · 20 g 83
Grädd	131	3,1	11,5	4,3	1 msk · 15 g 20
Gräddfil	162	2,6	15	3	1 msk · 20 g 32
Halloumi	313	23,9	23,5	1,6	1 skiva · 25 g 78
Havarti	342	24	26,8	0,1	1 skiva · 20 g 68
Hårdost	356	25	27	2,2	1 skiva · 20 g 71
Kefir	40	3	1	4	1 glas · 250 g 100
Kokosyoghurt	92	0,7	7,6	5	150 g 138
Kvarg	88	7,1	4,3	5,7	150 g 132
Kärnmjölk	40	3,3	1,1	4,8	1 glas · 250 g 100
Labneh	158	8,1	12,5	3,6	1 msk · 30 g 47
Maasdam	359	25,5	28,4	0	1 skiva · 20 g 72
Mascarpone	385	4,4	39	4	1 msk · 15 g 58
Mjölk	52	2,8	2,5	4,7	1 glas · 250 g 130
Mjölkpulver	496	26,3	26,7	38,4	1 msk · 8 g 40
Mozzarella	256	19,5	19,5	0,7	50 g 128
Naturell yoghurt	61	3,5	3,3	4,7	150 g 92
Paneer	328	26	24,5	0,9	50 g 164
Parmesan	392	35,8	25,8	3,2	20 g 78
Pecorino	387	31,8	26,9	3,6	15 g 58
Proteinyoghurt	98	7,5	2,3	11,5	1 st · 150 g 147
Provolone	351	25,6	26,6	2,1	1 skiva · 20 g 70
Ricotta	150	7,5	10,2	7,3	50 g 75
Roquefort	384	19,5	33,9	0	30 g 115
Skyr	49	8	0	3,9	150 g 74
Smältost	297	17,8	23	4,8	1 skiva · 20 g 59
Smör	717	0,9	81	0,1	10 g 72
Sojayoghurt	94	3,5	1,8	15,8	125 g 118

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Stekt ägg	196	13,6	15	0,8	1 st · 55 g 108
Tjockmjölk	67	3,3	3,5	4,8	1 glas · 250 g 168
Vaktelägg	158	13,1	11,1	0,4	1 st · 10 g 16
Vassle	25	0,8	0,2	4,7	1 glas · 250 g 63
Vassleprotein	400	80	6	8	1 skopa · 30 g 120
Vispad grädde	257	3,2	22,2	12,5	20 g 51
Yoghurt med müsli	91	3,6	3,4	11,3	1 st · 125 g 114
Ädelost	353	21,4	28,7	2,3	30 g 106
Ägg	143	12,6	9,5	0,7	1 st · 55 g 79
Äggröra	145	10	11	1,6	120 g 174
Äggula	322	15,9	26,5	3,6	1 st · 17 g 55
Äggvita	52	10,9	0,2	0,7	1 st · 33 g 17

Nötter och fröer

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Cashewnötter	553	18,2	43,9	26,9	30 g 166
Cashewsmör	587	17,6	49,4	25,6	1 msk · 16 g 94
Chiafrön	486	17	31	7,6	1 msk · 12 g 58
Hampafrön	553	31,6	48,8	4,7	1 msk · 10 g 55
Hasselnötter	628	14,9	60,8	7	30 g 188
Jordnötssmör	588	25	50	15	1 msk · 16 g 94
Jordnötter	567	25,8	49,2	7,6	30 g 170
Kastanjer	245	3,2	2,2	47,9	50 g 123
Linfrön	534	18,3	42,2	1,6	1 msk · 10 g 53
Macadamianötter	718	7,9	75,8	5,2	30 g 215
Mandelsmör	614	21	55,5	8,5	1 msk · 16 g 98
Mandlar	579	21	50	9,5	30 g 174
Nötmix	607	19,5	53,5	16	30 g 182
Paranötter	659	14,3	67,1	4,2	20 g 132
Pekannötter	691	9,2	72	4,3	30 g 207
Pinjenötter	673	13,7	68,4	9,4	20 g 135
Pistagenötter	560	20,2	45,3	16,6	30 g 168
Pumpakärnor	559	30,2	49	4,7	30 g 168
Sesamfrön	573	17,7	49,7	11,7	1 tsk · 3 g 17
Solrosfrön	584	21	51	11,4	30 g 175
Sötade kokosflingor	501	2,9	35,5	43,2	1 msk · 5 g 25
Tahini	595	17	53,8	11,9	1 msk · 15 g 89
Vallmofrön	525	18	41,6	8,6	1 tsk · 3 g 16
Valnötter	654	15	65	7,3	30 g 196

Oljor, såser och smaksättare

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Ajvar	122	1	10,1	5,8	1 msk · 20 g 24
Avokadoolja	884	0	100	0	1 msk · 14 g 124
Balsamvinäger	88	0,5	0	17	1 msk · 15 g 13
Barbecueksås	172	0,8	0,6	39,9	1 msk · 17 g 29
Bearnaisesås	451	0,9	47,7	4,5	1 msk · 15 g 68
Béchamelsås	147	3,8	10,6	9	1 msk · 15 g 22
Brun sås	53	3,8	2,4	4,4	60 g 32
Caesardressing	542	2,2	57,9	2,8	1 msk · 15 g 81
Chimichurri	471	1,5	50,4	3,3	1 msk · 15 g 71
Currysås	77	1	3,2	10,6	1 msk · 15 g 12
Druvkärnolja	884	0	100	0	1 msk · 14 g 124
Färdig köttfärrsås	89	4,2	4,8	7,3	100 g 89

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Ghee	876	0,3	99,5	0	1 tsk · 5 g 44
Gräddsås	78	1,1	5,5	5,9	60 g 47
Gåsfett	900	0	99,8	0	1 msk · 13 g 117
Harissa	66	2,7	2,9	7,3	1 tsk · 5 g 3
Het chilisås	12	1,3	0,8	0,2	1 tsk · 5 g 1
Hollandaisesås	201	1,2	19,8	4,6	1 msk · 15 g 30
Honungssenapsdres-sing	464	0,9	40,8	22,9	1 msk · 15 g 70
Hummus	237	7,8	17,8	9,5	1 msk · 15 g 36
Ister	902	0	100	0	1 msk · 13 g 117
Jordnötsolja	884	0	100	0	1 msk · 14 g 124
Ketchup	112	1	0,1	25,7	1 msk · 17 g 19
Kokosolja	892	0	99,1	0	1 msk · 13 g 116
Linfröolja	884	0,1	100	0	1 msk · 13 g 115
Majonnäs	680	1	75	0,6	1 msk · 15 g 102
Majsolja	900	0	100	0	1 msk · 14 g 126
Mangochutney	246	0,3	0,1	59,6	1 msk · 15 g 37
Margarin	717	0,2	80,7	0,7	10 g 72
Marinarasås	50	1,4	1,6	5,6	100 g 50
Olivolja	884	0	100	0	1 msk · 13 g 115
Palmolja	884	0	100	0	1 msk · 14 g 124
Passata	29	1,4	0,2	4,3	100 g 29
Pepparrot	48	1,2	0,7	8	1 msk · 15 g 7
Pesto	418	5	40	4,2	1 msk · 16 g 67
Pizzasås	54	2,2	1,1	6,7	1 msk · 15 g 8
Ranchdressing	430	1,3	44,5	5,9	1 msk · 15 g 65
Rapsolja	884	0	100	0	1 msk · 14 g 124
Rhode Island-dressing	379	1,1	35,1	13,8	1 msk · 15 g 57
Salsa	29	1,5	0,2	4,7	1 msk · 16 g 5
Senap	60	3,7	3,3	1,8	1 tsk · 5 g 3
Sesamolja	884	0	100	0	1 msk · 14 g 124
Sojasås	60	10,5	0,1	4,8	1 msk · 16 g 10
Solrosolja	884	0	100	0	1 msk · 13 g 115
Svampsås	94	3,2	6,3	6,3	60 g 56
Sötsur sås	84	0,6	0,2	20,1	1 msk · 15 g 13
Tapenade	223	1,3	23	2,6	1 msk · 15 g 33
Tartarsås	517	1	55	4,6	1 msk · 15 g 78
Tomatpuré	82	4,3	0,5	14,8	1 msk · 16 g 13
Vinäger	23	0	0,1	0,6	1 msk · 15 g 3
Worcestershiresås	77	0	0	19,2	1 tsk · 5 g 4
Yoghurtsås	97	3,6	6,9	5	1 msk · 15 g 15

Sötsaker och desserter

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Agavesirap	310	0,1	0,5	76,2	1 msk · 21 g 65
Amaretti	464	8,8	13	76,7	1 st · 10 g 46
Baklava	440	6,6	29,3	35	1 st · 30 g 132
Bananbröd	331	4,4	12,4	50,6	1 skiva · 70 g 232
Biscotti	373	7,6	8,4	65,6	1 st · 15 g 56
Blinier	260	6	11,2	33,7	1 st · 25 g 65
Blåbärsmuffins	375	4,5	16,1	51,9	1 st · 60 g 225
Brownie	405	4,8	16,3	61,8	1 st · 60 g 243
Brylépudding	132	4,5	3,6	20,6	1 st · 100 g 132
Cannoli	307	6,2	15	36,7	1 st · 80 g 245
Chiapudding	118	2,8	5,4	10,2	200 g 236

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Chokladbitar	523	6,1	28,1	60,5	1 st · 25 g 131
Chokladboll	508	4,9	31,5	49,1	1 st · 40 g 203
Chokladlinser	505	5,5	24,3	65	30 g 152
Chokladmousse	150	5,4	4,4	21,3	1 st · 100 g 150
Chokladpaj	464	5,9	30,7	40,9	1 skiva · 100 g 464
Chokladtårta	389	3,5	20,1	50,6	1 skiva · 80 g 311
Chokladöverdragna jordnötter	499	9,5	25	55,9	30 g 150
Churros	419	6	22,2	46,3	1 st · 25 g 105
Citronmarängpaj	251	2,9	8,5	40,9	1 skiva · 110 g 276
Citronpaj	379	5	20,9	42,7	1 skiva · 100 g 379
Cookies	481	5,4	22,6	64,3	1 st · 10 g 48
Crème brûlée	272	4,5	20,8	16,6	1 st · 100 g 272
Crêpes	381	8,1	14,6	54,3	1 st · 60 g 229
Cupcakes	352	2,8	14,8	52,6	1 st · 60 g 211
Dammsugare	453	5	20,2	61,2	1 st · 50 g 227
Danska smörkakor	467	6,1	18,8	68,1	1 st · 5 g 23
Digestivekex	463	6,2	21,3	60,4	1 st · 15 g 69
Dragerade mandlar	470	5	17,2	73,9	30 g 141
Dulce de leche	307	6,5	5,5	58	1 msk · 20 g 61
Eclair	264	4,8	21,5	12,5	1 st · 60 g 158
Energibollar	388	9,3	17,8	47	1 st · 20 g 78
Flan	178	5,2	4,9	28,2	100 g 178
Florentiner	514	9,3	28,7	50,7	1 st · 15 g 77
Frozen yoghurt	127	3	3,6	21,6	100 g 127
Fruktgelée	336	1,7	1,8	76,6	30 g 101
Fruktos	368	0	0	100	1 tsk · 4 g 15
Frukttarte	298	3,7	10,6	46,9	1 skiva · 100 g 298
Fyllda chokladkex	460	6,7	18	67,9	1 st · 11 g 51
Gelato	249	3,5	16,2	22,3	1 skopa · 60 g 149
Gelé	60	1,2	0	14,2	100 g 60
Glass	227	3,2	15	19,3	100 g 227
Glassandwich	237	4,3	8,6	37,1	1 st · 70 g 166
Gulab jamun	306	7,2	12,8	41	1 st · 30 g 92
Halva	469	12,5	21,5	56	30 g 141
Hasselnötskräm	539	5,4	29,7	57	1 msk · 20 g 108
Havrekakor	450	6,2	18,1	65,9	1 st · 15 g 68
Honung	304	0,3	0	82,2	1 tsk · 8 g 24
Hårda karameller	394	0	0,2	98	1 st · 5 g 20
Isglass	85	0,1	0,2	20,8	1 st · 60 g 51
Jaffa cakes	354	4,4	8,5	65,4	1 st · 12 g 42
Jordgubbstarte	315	3,2	19,8	31	1 skiva · 100 g 315
Jordgubbstårta	260	3,3	15,5	26,7	1 skiva · 100 g 260
Kaiserschmarrn	210	6,8	7	29,2	250 g 525
Kakaopulver	228	19,6	13,7	20,9	1 tsk · 5 g 11
Kanelstjärnor	505	14,2	25,9	50,9	1 st · 10 g 51
Kladdkaka	396	6,3	21,7	45,9	1 skiva · 80 g 317
Klenäter	451	6,5	25	48,9	50 g 225
Knäck	463	2,5	22,3	62,5	1 st · 10 g 46
Kokostoppar	460	3	22,6	56,1	1 st · 15 g 69
Kola	382	4,6	8,1	77	1 st · 8 g 31
Kolaäpple	134	1,3	2,1	27,8	1 st · 200 g 268
Kondenserad mjölk	321	7,9	8,7	54,4	1 msk · 20 g 64
Kunafa	346	7,8	19,5	35,8	1 st · 100 g 346
Lakrits	311	5,2	0,5	70,6	30 g 93
Lebkuchen	326	7	1,3	68,7	1 st · 40 g 130

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Lemon curd	266	0,6	4,9	55,4	1 msk · 20 g 53
Lokum	295	0,6	0	73,8	1 st · 10 g 30
Lönnsirap	260	0	0,1	67	1 msk · 20 g 52
Macarons	430	10	21,2	49,7	1 st · 12 g 52
Madeleinekakor	462	5,2	25,2	53,5	1 st · 25 g 116
Marrons glacés	290	1,7	1,2	66,3	1 st · 20 g 58
Marshmallows	318	1,8	0,2	81,2	1 st · 7 g 22
Marsipan	407	4	12,4	68,6	30 g 122
Maränger	396	4,1	0,3	94,3	1 st · 10 g 40
Medovik	395	5,3	17,8	53,5	1 skiva · 100 g 395
Mjuk pepparkaka	356	3,9	16,4	49,2	1 st · 40 g 142
Mjölkchoklad	535	7,7	29,7	56	25 g 134
Mochi	223	4	0,6	45,5	1 st · 50 g 112
Morotskaka	374	2,5	17,5	50,7	100 g 374
Munk	426	5,2	22,9	49,3	1 st · 60 g 256
Mörk choklad	598	7,8	42,6	35	20 g 120
Napoleonbakelse	292	3,9	11,3	43,7	1 st · 100 g 292
Ostkaka	172	10,4	7	16,6	1 skiva · 120 g 206
Palmier	490	5,9	28,2	53,1	1 st · 15 g 74
Panettone	354	6,4	10,7	56,5	1 skiva · 80 g 283
Pastel de nata	326	5,5	16,4	38,9	1 st · 60 g 196
Pekannötspaj	443	5,5	29	41,8	1 skiva · 110 g 488
Pepparkakor	453	4,9	15,4	72,1	1 st · 7 g 32
Petit-chou	223	4,3	7,3	34,9	1 st · 70 g 156
Petit-chou med vispgrädde	348	4,6	26,4	22,9	1 st · 70 g 244
Pinnglass med choklad	328	3,4	19,8	33,4	1 st · 70 g 230
Prinsesstårta	295	4,3	13,8	37,3	1 skiva · 100 g 295
Pudding	142	2,1	4,6	23	100 g 142
Pumpapaj	201	4	8,8	22,8	1 skiva · 120 g 241
Ris à la Malta	132	2,9	6,3	15,6	150 g 198
Rispudding	108	3,2	2,1	18,1	150 g 162
Rån	455	4,9	16,4	71	30 g 137
Räkchips	570	0,3	39	53	25 g 143
Sachertårta	397	5,2	21	47,3	1 skiva · 90 g 357
Saltpinnar	388	11,5	4,3	73,7	30 g 116
Sandkaka och tigerkaka	438	5,9	25,6	46	1 skiva · 40 g 175
Savoiardikex	385	8	3,8	79,9	1 st · 6 g 23
Schwarzwaldtårta	324	4,1	19	34,2	1 skiva · 100 g 324
Semla	323	6,9	14,9	40,1	1 st · 110 g 356
Shortbread	489	6,4	22,7	64,8	1 st · 10 g 49
Socker	387	0	0	100	1 tsk · 5 g 19
Sorbet	110	0,8	0,1	26,6	1 skopa · 60 g 66
Stollen	407	5,9	18,6	53,5	1 skiva · 60 g 244
Stroopwafel	405	4,8	12,6	68,7	1 st · 30 g 122
Suckat	298	0,3	0,1	72,3	30 g 89
Sylt	278	0,4	0,1	67,8	1 msk · 20 g 56
Tarte Tatin	241	2,3	9,3	37,1	1 skiva · 120 g 289
Tiramisu	353	5,7	23,9	28,8	120 g 424
Tortillachips	497	6,6	22,3	62,7	40 g 199
Trifle	167	2,7	7,9	20,4	150 g 251
Tuggummi	228	0,7	0,5	78,1	1 st · 2 g 5
Vaniljhorn	543	8,5	33	51,4	1 st · 8 g 43
Vaniljsås	114	4	4,2	15,3	120 g 137
Vingummi	396	0	0	98,8	30 g 119

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Vit choklad	539	5,9	32,1	59	25 g 135
Vit nougat	508	7,9	25,2	62,5	30 g 152
Äppelpaj	237	1,9	11	32,4	1 skiva · 120 g 284
Äppelsmulpaj	229	2,2	9,5	33,8	150 g 344
Äppelstrudel	281	2	14,1	36,4	120 g 337
Äppeltarte	220	2,5	8,8	32,7	1 skiva · 120 g 264

Drycker

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Alkoholfri öl	25	0,3	0	4,9	1 glas · 500 g 127
Ananasjuice	53	0,4	0,1	12,1	1 glas · 250 g 132
Apelsinjuice	45	0,7	0,2	10,2	1 glas · 250 g 113
Aprikosnektar	56	0,2	0	13,7	1 glas · 250 g 140
Ayran	40	2,9	1,5	3,7	1 glas · 250 g 99
Bloody Mary	73	0,7	0,2	3,4	1 glas · 200 g 146
Bubble tea	55	0,4	1,4	10,3	1 glas · 450 g 248
Caffè latte	43	2,8	1,6	4,3	1 glas · 300 g 129
Cappuccino	37	1,9	2	2,8	250 g 93
Chokladmjölk	64	2,8	1	10,8	1 glas · 250 g 160
Cider	56	0	0	5,9	1 glas · 330 g 185
Cola	42	0	0,3	10,4	1 glas · 250 g 105
Daiquiri	119	0,1	0,1	15,5	1 glas · 150 g 179
Druvjuice	60	0,4	0,1	14,6	1 glas · 250 g 150
Eggnog	88	4,5	4,2	8,1	1 glas · 150 g 132
Energidryck	43	0,5	0	10,2	250 g 108
Espresso	9	0,1	0,2	1,7	30 g 3
Flat white	38	2,4	1,4	3,9	1 glas · 160 g 60
Getmjölk	56	3,4	2,8	4,3	1 glas · 250 g 140
Gin	265	0	0	0	1 glas · 50 g 133
Glögg	155	0,3	0,2	19,2	1 glas · 200 g 310
Granatäppeljuice	55	0,1	0,3	13	1 glas · 200 g 110
Grapefruktjuice	43	0,5	0,1	8,9	1 glas · 250 g 106
Grönsaksjuice	22	0,7	0,1	4,7	1 glas · 250 g 54
Grönt te	1	0,2	0	0	250 g 3
Gurkmejelatte	68	3,2	1,9	9,8	1 glas · 250 g 170
Havremjölk	43	0,2	1,1	7,8	1 glas · 250 g 107
Iste	45	0	0,2	10,8	1 glas · 500 g 225
Kaffe	2	0,3	0	0	250 g 5
Kaffelikör	308	0,1	0,3	32,2	1 glas · 50 g 154
Katrinplommonjuice	77	0,4	0	18,7	1 glas · 200 g 154
Kokosvatten	15	0,2	0,1	3,3	1 glas · 330 g 50
Kombucha	16	0,1	0	4	1 glas · 250 g 40
Latte macchiato	54	2,5	3,2	3,7	1 glas · 300 g 162
Lemonad	46	0	0	12,1	1 glas · 330 g 152
Likör	279	0	0,1	33,2	1 glas · 50 g 140
Mandelmjölk	38	0,4	1	6,2	1 glas · 250 g 95
Mangolassi	83	3,4	1,8	13,8	1 glas · 250 g 209
Mangonektar	51	0,2	0,1	12,3	1 glas · 250 g 128
Margarita	122	0,1	0,1	16,1	1 glas · 150 g 183
Martini	201	0,1	0	0,1	1 glas · 100 g 201
Matcha latte	61	3,4	1,9	7,6	1 glas · 300 g 184
Matchapulver	237	29,6	5,3	1,5	1 tsk · 2 g 5
Milkshake	112	3,9	3	17,8	300 g 336
Mimosa	64	0,4	0,2	6,3	1 glas · 150 g 96
Mojito	61	0,1	0	2,3	1 glas · 250 g 153

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Morotsjuice	29	0,4	0,1	6,5	1 glas · 250 g 73
Multijuice	48	0,5	0,1	11,3	1 glas · 250 g 120
Persikonektar	50	0,2	0,1	12,1	1 glas · 250 g 125
Piña colada	151	0,4	2,1	19,4	1 glas · 200 g 302
Prosecco	71	0,2	0	1,5	1 glas · 125 g 89
Proteinsmoothie	118	9,2	4	11,7	1 glas · 300 g 354
Risdryck	54	0,2	1	10,8	1 glas · 250 g 134
Rom	231	0	0	0	1 glas · 50 g 116
Sake	134	0,5	0	5	1 glas · 100 g 134
Sangria	85	0	0	7,2	1 glas · 200 g 170
Shandy	38	0,2	0	7,1	1 glas · 500 g 190
Smoothie	66	2,3	1,1	10,9	1 glas · 300 g 198
Snabbkaffepulver	296	19,4	1,1	42,6	1 tsk · 2 g 6
Snaps	229	0	0	0,4	1 glas · 50 g 115
Sojamjölk	37	3,3	2,1	0,7	1 glas · 250 g 93
Sportdryck	26	0	0	6,4	1 glas · 500 g 130
Sprit	231	0	0	0	50 g 116
Spritz	77	0,1	0	5,7	1 glas · 200 g 155
Te	1	0	0	0,2	250 g 3
Tomatjuice	17	0,8	0,3	3,1	1 glas · 250 g 43
Tonic	34	0,1	0,1	8,3	1 glas · 200 g 68
Tranbärsjuice	46	0,4	0,1	12,1	1 glas · 200 g 92
Varm choklad	85	3,2	3,2	11,6	1 glas · 250 g 213
Varm choklad, lätt	72	1,8	1	13,7	1 glas · 250 g 180
Vatten	0	0	0	0	1 glas · 250 g 0
Vin	85	0,1	0	2,6	1 glas · 150 g 128
Vitt vin	82	0,1	0	2,6	1 glas · 150 g 123
Vodka	231	0	0	0	1 glas · 50 g 116
Whiskey sour	149	0	0	13,2	1 glas · 120 g 179
Whisky	250	0	0	0,1	1 glas · 50 g 125
Äppeljuice	46	0,1	0,1	11,1	1 glas · 250 g 115
Öl	43	0,5	0	3,5	1 glas · 500 g 215

Maträtter

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Aloo gobi	60	2,6	2	6,2	250 g 150
Arancini (friterade risbollar)	253	7,4	14,6	22,3	1 st · 150 g 379
Baba ganoush	183	4,8	15	4,3	1 msk · 20 g 37
Baconlindade prinskorvar	381	22,8	31,3	1,4	1 st · 25 g 95
Bananpannkakor	150	5,6	9	11,4	1 st · 40 g 60
Banh mi	233	11,1	9,8	23,6	1 st · 210 g 490
Bao	273	11,2	7,6	38,6	1 st · 90 g 246
BBQ-revbensspjäll	254	16,2	15,1	11,8	250 g 635
Beef Wellington	356	16,3	25,5	14,8	250 g 890
Bibimbap	76	5,5	2,4	7	400 g 304
Biff med broccoli	160	10,4	10,6	3,8	250 g 400
Biff stroganoff	150	10,1	9,3	5,5	250 g 375
Bigos	114	6,9	7,3	3,8	300 g 341
Biryani	104	7,2	2,4	12,4	300 g 312
BLT	231	10,9	7,5	28	1 st · 180 g 416
Boeuf bourguignon	85	8,9	3,3	4,2	300 g 254
Borsjtj	49	2,4	2,1	4,5	300 g 147
Bruschetta	171	4,3	7,6	19,8	1 st · 40 g 68

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Buddha bowl	109	4,1	3,6	12,4	400 g 438
Buffalo wings	267	17	20	5	150 g 401
Buljong	6	0,9	0,2	0,2	300 g 18
Burrito	219	11,1	8,5	21,4	1 st · 250 g 548
Burrito bowl	155	12,5	5	14	350 g 543
Butter chicken	208	13,3	15,4	4	300 g 624
Bönsoppa	67	3,8	0,8	7,6	350 g 235
Caesarsallad	150	9	10	4,2	250 g 375
Cannelloni	191	9,8	10,1	14,3	300 g 573
Caprese	205	10,5	17,1	2,3	200 g 410
Carnitas	271	24,6	18,3	0	120 g 325
Carpaccio	271	15,2	23	0,6	100 g 271
Ceviche (marinerad rå fisk)	63	10,5	0,8	3,1	150 g 95
Chana masala	109	5,9	3,5	13,2	250 g 273
Cheeseburgare	296	17,9	16,1	18,1	1 st · 210 g 622
Cheesecake	321	5,5	22,5	25	120 g 385
Chicken nuggets	307	15,9	20,4	14	1 st · 17 g 52
Chicken tikka masala	156	12,4	9,8	4,6	300 g 468
Chili con carne	118	9,8	4,3	7,3	300 g 354
Chow mein med kyckling	147	8,5	7,2	12,1	350 g 515
Citronkyckling	150	16,9	6,2	6,6	250 g 375
Clam chowder	93	3,1	4,8	8,3	300 g 279
Clubsandwich	222	15,1	7,5	22,1	1 st · 250 g 555
Coleslaw	117	0,9	8	8,6	150 g 176
Coq au vin	133	13	7	4	300 g 399
Cordon bleu	210	22,6	9,2	8,7	1 st · 200 g 420
Corn dog	250	8,6	12	26	1 st · 100 g 250
Couscous med kyckling	130	7,5	3,9	15,6	300 g 390
Crabsticksallad	157	5,2	9,4	12,5	150 g 235
Crêpes med skinka och ost	182	8,8	7,5	19,1	1 st · 100 g 182
Croque monsieur	273	11,3	12,9	26,8	1 st · 150 g 410
Croquetas	263	17,4	14,6	15,3	1 st · 30 g 79
Curry	107	6,5	6,5	5,1	250 g 268
Currywurst	308	10,6	26,1	7,6	200 g 617
Dal	145	8,6	4,3	11,7	250 g 363
Dolmar	228	8,2	17	8,2	1 st · 30 g 68
Dumplings	113	6,9	4,6	9,9	1 st · 25 g 28
Eggs Benedict	288	13,8	22,1	7,9	1 st · 125 g 360
Enchiladas	178	10	9	12,3	250 g 445
Engelsk frukost	160	8,9	9,4	9,9	330 g 529
Fajitas	206	11,3	9,8	16,5	250 g 515
Falafel	333	13,3	17,8	31,8	1 st · 17 g 57
Falafel i pitabröd	265	6,2	14,8	24,5	1 st · 250 g 663
Fish and chips	224	8,8	10,9	22	350 g 785
Fiskbiffar	156	12,3	9,1	6,2	1 st · 75 g 117
Flammkuchen	300	8,8	14,8	31,8	200 g 600
Fläskpannkaka	199	7,6	12,2	14,4	1 skiva · 100 g 199
Fransk löksoppa	108	5,5	4,5	10,7	300 g 324
Friterad kyckling	241	19,1	15,1	5,8	1 st · 100 g 241
Friterade vårrullar vår-rullar med kött, friterade	242	6,5	16,4	17	1 st · 50 g 121
Frittata	160	9,4	12,3	2,5	200 g 320
Fyllda champinjoner	288	10,7	15	24,7	1 st · 30 g 86

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Fyllda paprikor	95	5,5	4,5	7,3	1 st · 200 g 190
Fyllda tomater	122	5,5	9,7	2	1 st · 150 g 183
Fyllda ägg	198	11,5	15,9	1,1	1 st · 30 g 59
Färska vårrullar	112	5,7	2,6	15,3	1 st · 70 g 78
Gambas al ajillo	270	13,7	22,9	3,3	150 g 405
Gazpacho	26	0,8	0,6	3,5	300 g 78
Gnocchi	135	2,4	6,3	16,2	200 g 270
Grekisk sallad	110	3,5	9	3	200 g 220
Grillad ostmacka	343	11	20,8	26,9	1 st · 130 g 446
Grillspett	230	20	16	0,2	200 g 460
Grytstek	251	28,4	15,3	0	150 g 377
Grönsakssoppa	27	0,8	0,5	4,1	350 g 95
Grönsakstempura	239	3,8	15,8	18,9	150 g 359
Gulasch	145	13	9	2,2	250 g 363
Gulaschsoppa	67	4,8	2,4	6,3	350 g 235
Gurksallad med gräddfil	56	1,1	4	4,4	150 g 84
Gyros	184	11,2	6,8	17,8	1 st · 250 g 460
Hamburgare	260	13	12	24,3	1 st · 220 g 572
Hash browns	190	1,9	12,3	17	1 st · 60 g 114
Hot and sour-soppa	39	2,6	1,2	3,9	300 g 117
Huevos rancheros	121	6,7	6,7	7,2	300 g 363
Jambalaya	161	13,8	8	8	300 g 483
Janssons frestelse	166	3,6	11,1	12,6	250 g 415
Japansk curry	140	2,5	4	22,2	350 g 490
Kalops	77	7,2	3,8	3	300 g 231
Kebab och shawarma	215	10	11	18	350 g 753
Kimbap	144	4,6	3,7	21,7	1 skiva · 21 g 30
Klar fisksoppa	36	3,8	1,2	2,1	350 g 126
Koreansk friterad kyckling	279	13,7	16,3	19,1	200 g 558
Korv med bröd	260	10	15	22	1 st · 150 g 390
Korvgryta med kål	82	6	4,3	3,7	300 g 246
Kroppkakor	156	4,6	6,1	19,7	1 st · 120 g 187
Kung pao-kyckling	129	9,8	7	5,4	250 g 323
Kyckling Kiev	280	21,3	19,2	5,3	1 st · 180 g 504
Kyckling med cashewnötter	160	18,4	7	4,5	300 g 480
Kyckling parmigiana	174	16,3	8,3	7,5	250 g 435
Kycklingkorma	127	14,6	5,1	4,3	300 g 381
Kycklingpaj	255	9,2	13,5	21,9	250 g 638
Kycklingröra	219	6,5	20,6	1,6	100 g 219
Kycklingsatay	191	21,7	10,3	2,8	1 st · 30 g 57
Kycklingsoppa med nudlar	53	3,8	1,4	5,5	300 g 159
Kycklingstrips	271	19,2	13,9	16,1	1 st · 30 g 81
Kycklingtagine	127	7,5	3,7	14,4	300 g 381
Kåldolmar	105	6,5	5,5	6,7	1 st · 150 g 158
Köttbullar stekta	260	14,4	18,6	7,8	1 st · 20 g 52
Köttfärslimpa	199	17,5	10,7	6,8	1 skiva · 100 g 199
Köttgryta	107	8,8	5,1	5	300 g 321
Lammgryta	133	8,1	8,6	5	300 g 399
Langos	351	7,1	20,1	34,1	1 st · 200 g 702
Lasagne	139	7,5	5	14,6	300 g 417
Laxsoppa	70	4,2	4,1	3,9	350 g 246
Linssoppa	60	3,8	0,7	6,5	300 g 180

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Lobster roll	234	12,2	12,4	17,7	1 st · 180 g 421
Lökringar	352	4,2	19,8	37,3	100 g 352
Mac and cheese	223	8,7	10,5	21,9	250 g 558
Mapo tofu	104	7,8	6,8	1,9	250 g 260
Mexikanskt ris	149	2,4	4,3	24,1	200 g 297
Minestrone	40	1,7	0,5	5,8	300 g 120
Misosoppa	24	2,2	0,8	1,7	250 g 60
Morotssallad med äpple	88	0,7	4,2	10,7	150 g 132
Moussaka	147	5,8	10,8	5,2	300 g 441
Mozzarellasticks	325	14,8	18,3	23,1	1 st · 20 g 65
Nachos	265	7,6	15,8	22,1	150 g 398
Nasi goreng (indone- siskt stekt ris)	158	7,1	6,3	17,1	380 g 601
Omelett	154	10,6	11,7	1,6	150 g 231
Osso buco	97	11,2	4,1	3,5	300 g 290
Ostfondue	231	16,2	17,2	2,6	150 g 347
Overnight oats	160	6,8	3,8	21,6	250 g 399
Pad see ew (stekta breda risnudlar)	135	6,4	5,2	14	350 g 474
Pad thai	154	8,1	7,5	13,2	300 g 462
Paella	148	7,9	4,9	17,1	300 g 444
Pakora (friterade grönsa- ker i kikärtssmet)	125	4,9	4,8	13	100 g 125
Palak paneer	101	5,4	7	3,4	250 g 253
Paneer butter masala	250	10,7	20,9	5	250 g 624
Pannbiff	240	15	17	8,5	1 st · 90 g 216
Pannkakor	220	6	9	28,4	1 st · 45 g 99
Parmigiana di melanzane	155	7	10,5	7,1	250 g 388
Pasta bolognese	125	5,9	2,6	17,6	300 g 375
Pasta carbonara	164	6,1	7,9	15,8	300 g 492
Pasta e fagioli	91	3,7	3,4	9	350 g 317
Pasta med köttfärs	190	9,8	7,5	19,4	250 g 475
Pasta med sås	106	3,7	1,2	18,1	300 g 318
Pastagrätäng	179	7,1	9,2	16,4	250 g 448
Pastasallad	211	7,7	10,6	19,6	200 g 422
Patatas bravas	199	2,3	14,2	14,2	200 g 397
Pekinganka	154	5,3	11,8	6,2	200 g 308
Pelmeni	275	12	12	27,8	200 g 550
Pepperonipizza	282	11,7	11,9	29,7	1 skiva · 110 g 310
Peri peri-kyckling	247	21,1	17,3	0,7	250 g 618
Pho	77	5,8	3,3	5,2	450 g 347
Pierogi	148	4,4	2,8	25,1	200 g 296
Pizza	250	11	9,5	28,7	1 skiva · 110 g 275
Plov	160	7	6	19,3	300 g 480
Pokébowl	172	7,5	7,8	16,4	350 g 602
Potatisgrätäng	109	3,4	4,2	14,5	200 g 218
Potatisgryta med kött	130	7,3	5,6	11,8	300 g 389
Potatisplättar	196	4,5	10,8	18,4	1 st · 60 g 118
Potatissallad	168	1,5	11,1	14,3	150 g 252
Potatissoppa	90	1,5	4,7	9,3	350 g 315
Poutine	213	7,7	12	18,1	350 g 745
Proteinpannkakor	237	14,5	7,5	24,6	1 st · 45 g 106
Pulled pork-burgare	243	15	8,8	24,1	1 st · 220 g 535
Pumpasoppa	72	1,1	4,7	5,4	300 g 216
Pytt i panna	193	6,5	13,5	10,6	350 g 677

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Pölsa	188	14	11,3	7,2	250 g 470
Quesadilla	287	14,4	13	25,4	200 g 574
Quinoasallad	139	4	7,8	11,6	250 g 347
Raggmunk	149	4,2	5,5	20	1 st · 75 g 112
Ramen	127	7,1	4,6	13,1	450 g 572
Ratatouille	53	1,2	3,1	5	250 g 133
Ravioli	173	7,4	6,3	21	200 g 346
Refried beans	90	5	2	9,8	150 g 135
Rogan josh	149	14,4	9,1	3,7	300 g 447
Räktempura	194	20	10,3	6,5	1 st · 30 g 58
Rösti	182	2,4	8,3	22,5	150 g 273
Salade niçoise	123	7,3	8,5	3,7	300 g 370
Saltimbocca	216	28,8	11,2	0,1	150 g 324
Samosa	310	5,1	17,5	31,4	1 st · 80 g 248
Schnitzel	271	22,9	14,1	12,6	1 st · 150 g 407
Sesamkyckling	293	14,3	14,3	26,2	250 g 733
Shakshuka	117	5,5	9,5	1,6	250 g 291
Shepherd's pie	123	7,6	6,3	7,2	300 g 369
Sillsallad	94	4,3	3,5	10,3	150 g 141
Skagenröra	161	12,6	11,6	1,9	80 g 129
Smoothie bowl	145	2,8	4,7	21,3	300 g 435
Smörgås	345	13,6	18,2	30,5	1 st · 55 g 190
Smörgåstårta	237	8,7	15,5	15,1	1 skiva · 150 g 356
Som tam	68	2,4	2,2	10	200 g 136
Souvlaki	124	13,9	5,2	4,3	1 st · 100 g 124
Spansk tortilla	165	5,6	9,9	11,7	1 skiva · 120 g 198
Stekt ris	165	4	5,5	23,9	250 g 413
Sushi	150	6	3	24	1 st · 30 g 45
Svampsoppa	74	2,1	4,8	4,5	300 g 222
Sötpotatispomes	192	2,3	9,4	31,4	150 g 288
Sötsur kyckling	250	10,1	12,7	22,9	250 g 625
Sötsurt fläsk	260	8,9	13,6	24,5	250 g 650
Tabbouleh	127	1,6	9,7	7,8	150 g 191
Tacos	246	15,3	13,6	13,4	1 st · 100 g 246
Tacosallad	179	7,5	9,3	13,6	300 g 537
Tandoorikyckling	214	27,4	10,8	1,9	200 g 428
Teriyakikyckling	163	25,7	6	1,6	250 g 408
Thaicurry	119	8,8	8,7	1,4	300 g 357
Tom kha gai	87	4,6	7	2,4	350 g 304
Tom yum	22	3,1	0,3	1,9	350 g 78
Tomat- och gurksallad	36	1	2,1	3,3	200 g 72
Tomatsoppa	70	1,2	4,7	5,4	300 g 210
Tonfiskröra	194	10,1	15,8	2,5	150 g 291
Tortellini	236	10,4	5,6	34,6	200 g 472
Tteokbokki	131	4,1	4	18,8	250 g 328
Tunnbrödsrulle	186	4,5	11,1	16,4	1 st · 250 g 465
Ugnspannkaka	159	6,1	8	15,1	1 skiva · 100 g 159
Vitello tonnato	197	21,3	12,1	0,7	150 g 296
Vitkålssallad	73	1,1	5,1	4,3	150 g 109
Vitlöksräkor	192	15,4	13	2,1	200 g 384
Våfflor	290	7,9	14	30,5	100 g 290
Wallenbergare	246	16,7	16,7	7,1	1 st · 150 g 369
Wontonsoppa	33	2,4	1,3	2,6	300 g 99
Wrap	232	12,8	9,4	21,8	1 st · 250 g 580
Yakisoba (japanska stekta nudlar)	161	4,5	7,9	16,6	300 g 482

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Yakitori	172	26	3,3	9,3	1 st · 30 g 52
Äggmuffins	136	10,6	9,3	1,8	1 st · 60 g 82
Äggsallad	257	10,3	23,1	1	100 g 257
Ärtsoppa	80	5,6	2,4	5,8	350 g 280

Snacks, kryddor och övrigt

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Agar-agar	27	0,5	0	6,3	1 tsk · 2 g 1
Alfredosås	150	2,1	15	1,8	1 msk · 16 g 24
Bakpulver	142	2	0,2	33,2	1 tsk · 5 g 7
Cayennepeppar	376	12	17,3	29,4	1 tsk · 2 g 8
Chips	532	6,4	34	50,7	30 g 160
Citronsaft	22	0,3	0,2	6,6	1 msk · 15 g 3
Currypulver	301	14,5	14	2,6	1 tsk · 2 g 6
Fisksås	35	5,1	0	3,6	1 msk · 18 g 6
Garam masala	379	15,6	15,1	45,2	1 tsk · 2 g 8
Gelatin	335	85,6	0,1	0	1 tsk · 3 g 10
Guacamole	155	1,9	14,2	1,9	1 msk · 15 g 23
Gurkmeja	312	9,7	3,3	44,4	1 tsk · 3 g 9
Hoisinsås	220	3,3	3,4	41,3	1 msk · 16 g 35
Jäst	105	8,4	1,9	10	10 g 11
Kanel	247	4	1,2	27,5	1 tsk · 3 g 7
Kardemumma	321	10,8	6,7	40,5	1 tsk · 2 g 6
Kokosmjölk	197	2	21,3	2,8	100 g 197
Kryddnejlikor	335	6	13	31,6	1 tsk · 2 g 7
Kummin	334	19,8	14,6	11,9	1 tsk · 2 g 7
Lagerblad	353	7,6	8,4	48,6	1 st · 0,2 g 1
Malen ingefära	335	9	4,2	58,3	1 tsk · 2 g 7
Mejram	276	12,7	7	20,3	1 tsk · 1 g 3
Misopasta	198	12,8	6	20	1 msk · 17 g 34
Muskotnöt	507	5,3	36,3	28,5	1 tsk · 2 g 10
Müslibar	471	10,1	19,8	59,1	1 st · 25 g 118
Näringsjäst	334	40,4	4,5	21,8	1 msk · 5 g 17
Oregano	265	9	4,3	26,4	1 tsk · 1 g 3
Ostronsås	51	1,4	0,3	10,6	1 msk · 18 g 9
Paprikapulver	282	14,1	12,9	19,1	1 tsk · 2 g 6
Pico de gallo	17	0,7	0,1	2,6	1 msk · 15 g 3
Popcorn	387	12,9	4,5	63,3	30 g 116

LIVSMEDEL	KCAL	P	F	K	VANLIG PORTION, KCAL
Proteinbar	412	30,3	15,2	31,1	1 st · 50 g 206
Provensalska örter	283	11,5	7,2	23	1 tsk · 1 g 3
Saffran	352	11,4	5,8	61,5	1 g 4
Salt	0	0	0	0	1 tsk · 6 g 0
Saltkringlor	384	10	2,9	77	30 g 115
Seitan	134	20,6	2,5	6,7	100 g 134
Sojafärs	150	18,6	2,9	7	100 g 150
Spirulina	290	57,5	7,7	20,3	1 tsk · 3 g 9
Spiskummin	427	17,8	22,3	33,7	1 tsk · 2 g 9
Sriracha	93	1,9	0,9	17	1 tsk · 6 g 6
Svartpeppar	251	10,4	3,3	38,6	1 tsk · 2 g 5
Tempeh	192	20,3	10,8	7,6	100 g 192
Teriyakisås	89	5,9	0	15,5	1 msk · 18 g 16
Tofu	144	17,3	8,7	0,5	100 g 144
Torrjäst	307	44,5	6,4	17,9	1 tsk · 3 g 9
Tranbärssås	159	0,9	0,1	39,3	1 msk · 20 g 32
Tzatziki	91	5,2	6	3,9	1 msk · 15 g 14
Vaniljextrakt	240	0,1	0	2,4	1 tsk · 4 g 10
Vegoburgare	197	18	11,1	4,1	1 st · 110 g 217
Vegofärs	167	14,8	8,4	5	100 g 167
Vegokorv	229	13,4	16,3	5,7	1 st · 50 g 115
Vitlökspulver	344	16,7	0,8	62,8	1 tsk · 3 g 10
Wasabi	292	2,2	10,9	40	1 tsk · 5 g 15

Om tabellen

Varje rad är det huvudsakliga livsmedlet på motsvarande sida på 17 Fit, rått eller tillagat så som namnet anger. Kolhydraterna är utan fiber. Värdena är genomsnitt: en viss tillverkares produkt kan avvika, så kontrollera dess etikett.

Källor: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

På nätet, med en fullständig sida för varje livsmedel: <https://17-fit.app/sv/kalorier/kaloritabell-pdf>