

Frukt/bär	kcal	Baljväxter	kcal	Hårt bröd	kcal	Griskött	kcal	Mejeriprodukter/ost	kcal
apelsin 1st medelstor	100	bruna bönor kokta 1 dl	100	knäckebröd 1 skiva typ Husmans	40	bacon 1 förpackning, 140 g	482	minimjolk 0,1 % 1 dl	35
banan 1st medelstor	100	bönor gröna färska, 1 dl	15	knäckebröd 1 hel rund kaka	300	bacon mager, 140 g	160	lättmjolk/fil 0,5 % 1 dl	40
clementin, mandarin 1st	20	vita bönor i tomatås 1 dl	100	sportbröd 1 skiva	50	kassler 100 g	150	mellanmjolk/fil 1,5 % 1 dl	50
grapefrukt ½ st	45	vita bönor kokta 70 g/1 dl	80	Falu rågrut 1 skiva	35	karré rå 100 g	170	standardmjolk/fil 3 % 1 dl	65
blåbär frysta osockrade 2dl	60	linser kokta, 80 g/1 dl	100	frukostknäcke 1 skiva	55	karré stekt 100 g	200	yoghurt naturell 3 % 1 dl	60
hallon frysta osockrade 2 dl	40	kikärter kokta, 70 g/1 dl	90	delikatessbröd 1 skiva	30	kotlett stekt m fettrand 1st 150 g	200	lättoghurt naturell 0,5 % 1 dl	45
jordgubbar färska 2 dl	35	ärtor gröna frysta 1 dl	40	Finn crisp 1 st	20	kotlett stekt u fettrand 1st, 150 g	155	Turkisk/grekisk yoghurt 10 % 1 dl	130
kiwi 1 st medelstor	45	ärtor/majs/paprika blandn. 1 dl	45	kanelknäcke 1 bit	60	skinkstek ytterlår rå 100 g	120	Turkisk lättoghurt 3,5 %, 1 dl	70
mango 1st medelstor, 300 g	170	ärtor/morots blandn. 1 dl	40	Wasa sandwich en förpackning	140-200	skinkstek ugnstek 100 g 2 skivor	160	Rysk yoghurt 17 % 1 dl	190
vattenmelon 1 bit u skal, 100 g	35	Potatis/pasta/ris/nudlar	kcal	Wasa gluten- och laktosfritt 1 skiva	46	grisfilé rå 100 g	105	fruktyoghurt 2,5 % 1 dl	100
nektarin 1st medelstor, 135 g	60	potatis kokt 1 st medelstor, 70 g	60	Mjukt bröd	kcal	grisfilé stekt 100 g	120	fruktyoghurt lätt 0,5 % 1 dl	55
persika 1st medelstor, 135 g	60	potatis bakad 1 st stor, 220 g	200	grovt rågrbröd 1 skiva 35 g	75	Korv/charkuterier	kcal	Soygurt smaksatt 1 dl	70
pommon färska 2 st	30	potatis kokt 2 dl, 90 g	115	fullkornsbröd 1 skiva 35 g	80	falukorv vanlig 100 g	180	Yoggi mini 0,1 % smaksatt 1 dl	35
päron 1st medelstor	55	potatismos på pulver 2 dl	130	Rågkuse, 2 halvor, 60 g	154	cyckelkorv 100 g	195	mild yoghurt m vanilj 2 % 1dl	70
sharonfrukt 1st medelstor	60	potatisos hemlagat 2 dl	180	Rund och god, 2 halvor, 130 g	340	wienerkorv 2 st,100 g kokt/stekt	275	filmjolk smaksatt 3 % 1 dl	80
vindruvor 10–15 st, 100 g	70	potatisgratäng (på vispgrädd) 200 g	430	Rallarhalva, hel, 90 g	220	hot dog, Scan, 2 st, 100 g	220	yoghurt Ayran 2,4 % 1 dl	40
äpple 1st medelstort	60	potatisgratäng (på mjölk 0,5 %) 200 g	190	Danskt rågrbröd, 1 skiva 40 g	95	frukostkorv 1st, 100 g kokt/stekt	270	Yalla drickyoghurt 3,5 dl	230
ananas konserv medelsöt 2 ringar	90	stekt potatis 2 dl	190	Frökusar, 2 halvor, 80 g	225	lammkorv rå 1 st, 120 g	305	Yalla zero drickyoghurt 3,5 dl	175
fikon torkad 1 st	55	pommes frites i ugn 2 dl	190	Fruktbröd, 2 halvor, 80 g	232	medvurst 2 skivor, 20 g	45	crème Fraiche 34 % 1dl	325
katrinplommon torkad 1 st	20	pommes frites gatukök 2 dl	275	limpa 1 skiva, 40 g	118	salami 2 skivor, 10 g	45	lätt crème fraiche 15 % 1 dl	160
dadel torkad 1 st	20	potatissallad Rydbergs original, 2 dl	440	formbröd, Jättefranska 1 skiva, 35 g	85	leverpastej 24 %, 1 msk	40	minifraiche 5 % 1 dl	85
russin 1/2 dl	90	sötpotatis ugnsbakad, 70 g	60	småfranska 1st hel, 90 g	230	leverpastej 3,5 %, 1 msk	15	vispgrädd (ovispad) 40 % 1 dl	370
Grönsaker/rotfrukter		sötpotatis friterade, 125 g	230	baguette 5cm 25 g	65	hamburgerkött 2 skivor, 14 g	15	vispgrädd vispad 1 dl	190
Färska och tillagade	kcal	pasta kokt 2 dl, 90 g	115	minibaguette portionsbit 75 g	180	skinka rökt/kokt 3 %, 2 skivor, 20 g	20	mellangrädd 27 % 1 dl	265
aubergine färsk 100 g ca 4 skivor	20	pasta fullkorn kokt, 2 dl, 110 g	177	ciabatta 1 st, 125 g	370	prosciuttoskinka 2 skivor, 14 g	35	matlagingsgrädd 15 % 1 dl	160
avocado ½ medelstor	120	bönpasta kokt, 100 g	120	surdegsbröd typ levain 55 g	135	kalvsylta 1 skiva, 20 g	20	kaffegrädd/gräddfil 12 % 1 dl	135
blomkål färsk 1 dl	10	sjögräsnudlar, Risberg, 100 g	6	bagel 1 st, 80 g	250	Fisk/fiskprodukter	kcal	Milda Mat 15 % 1 dl	155
broccoli färsk 1 dl	30	ris kokt 2 dl, 170 g	190	tekaka 1 st, 75 g	210	strömmingsflundra panerad stekt, 100 g	250	Milda Mat 4 % 1 dl	60
brysselkål färsk 1 dl	20	fullkornsris kokt 2 dl, 170 g	235	korvbröd 1 st, 30 g	85	kokt lax 100 g u ben	245	Keso 4 % 1 dl	100
champinjoner färska skivade 1 dl	10	quinoa röd, kokt 2 dl, 170 g	235	tunnbröd mjukt, Sarek 1 st, 47 g	135	kokt lax portionsbit, 125 g	310	Keso mini 1,5 % 1 dl	80
champinjoner konserv 1 dl	15	bulgur, kokt 2 dl, 160 g	205	pitabröd 1 st, 90 g	220	gravad lax 2 skivor, 90 g	150	Kvarg, naturell 10 % 1 dl	140
gurka färsk 5 cm	10	couscous kokt, 2 dl 150 g	160	taboskal 1 st, 12 g	60	sardiner i tomatås 100 g	215	Kvarg, naturell, 0,2 % 1 dl	65
gurka inlagd 4 skivor	15	snabbnudlar 1 paket 85 g	315	soft tortilla original medium 40 g	120	torsk kokt 100 g	130	Smaksatt kvarg 0,2 % 1 dl	85
kålrot rå i tärningar 1 dl	20	Flingor/gryn	kcal	Nötkött	kcal	spättafilé 100 g	145	Smaksatt kvarg utan socker, 0,2 % 1 dl	60
lök rå hackad 1 dl	20	cornflakes 2 dl, 26 g	100	nötfärs10 % rå 100 g	180	spättafilé stekt panerad, 100 g	200	Smaksatt kvarg utan socker, 0,2 % 1 dl	60
stekt lök 1 dl (i lite fett)	40	Kellogg's Frosties 2 dl, 34 g	130	blandfärs 15 % rå 100 g	211	fiskpinnar stekta 4 st, 120 g	270	Kaymak grädd, 100 g	235
majs konserv 1 dl	60	Rice Crispies 2 dl, 24 g	95	biff renskuren rå 100 g	120	tonfisk i olja, 150 g avrunnen	285	ost 10 % 2 skivor 20 g	45
morot 1st medelstor, 80 g	30	Special K Classic 2 dl, 18 g	70	biff renskuren stekt 100 g	145	tonfisk i vatten, 150 g avrunnen	160	ost 17 % 2 skivor 20 g	55
morot riven 1 dl	20	All bran 26 g	95	oxfilé rå 100 g	125	makrill i tomatås 1 burk à 125 g	230	ost 28 % 2 skivor 20 g	70
rödbeta inlagd 4 skivor ca 50 g	30	Havrekuddar 2 dl, 22 g	85	oxfilé stekt 100 g	160	inlagd sill 6 bitar, 50 g	115	ost 17 % riven 1 dl ca 40 g	110
paprika 1 st medelstor, 80 g	20	basmüsli 1dl, 38 g	130	entrecote rå 100 g	140	matjesill konserv, 6 bitar, 50 g	155	ost 28 % riven 1 dl ca 40 g	140
tomat 1 st medelstor, 35 g	10	müsli med frukt o nötter 1 dl, 40 g	150	entrecote stekt 100 g	165	Skaldjur	kcal	mjukost 4 % 1 msk	20
konserverade tomater 1 dl	25	flingor typ Start 1 dl, 40 g	185	rostbiff rå 100 g	120	räkor konserver utan lag 100 g	75	mjukost 22 % 1 msk	45
strimlad isberg/salladskål 2 dl	5	granola, Risenta 1 dl, 50 g	210	rostbiff ugnstek 100 g	140	räkor 1 påse (500 g m skal, 200-250 utan skal)	140-190	grönmögelost 30 % 1 msk	60
sallad, tomat, gurka 2 dl	10	havregrynsgröt kokt 1 port	130	Kyckling	kcal	messlor konserv utan lag 100 g	110	ädelost 43 % 1 msk	70
spenat färsk 1 dl	5	risgrynsgröt, 250 g, Felix	260	grillad m skinn 100 g	215	krabba ½ kokt, 150 g	125	Camembert 23 % 1 msk	45
spenat stuvad 1 dl (på mjölk 3%)	60	Ägg	kcal	bröstfilé stekt utan skinn 100 g	116	kaviar ½ kokt, 150 g	125	Brie 28 % 1 msk	50
svampstuvning 1 dl (på mjölk 3%)	150	kokt ägg medelstort 60 g 1st	80	bröstfilé rå utan skinn 100 g	105	kaviar örkt tub typ Kalles 1 msk	60	Cantadou/Boursin 34 % 1 msk	65
squash/zucchini 100 g	15	stekt ägg 1st	115	kyckling kokt 100 g	170	stenbitsrom svart/röd 100 g	85	Fetaost/salladsost 23 % ½ dl, 30 g	85
vitkål riven 1 dl	10	omelett 2 ägg + vatten	210	kycklingvingar 100 g	215			Fetaost/salladsost 16 % ½ dl, 30 g	65
vitkålsallad (pizzeria typ) 1 dl	50							fetaost i olja ½ dl 30 g	95
								mozzarella 18 % 125 g	270
								halloumi 22 % 125 g	360
								messmör 1 msk 16 g	40

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 medelvärden.

Matfett/majonnäs/såser	kcal	Snabbmat/färdiglagat	kcal	Drycker	kcal	Godis	kcal	Kärnor och frön	kcal
lättmarg 40 % 1 tsk.....	20	1 korv m mos, senap & ketchup, Sibylla	350	Vatten/mineralvatten	0	choklad ljus 100 g	564	solroskärnor 1 msk ca 9 g.....	55
lättmarg 40 % 1 msk.....	50	1 kokt korv m bröd senap & ketchup, S	245	kaffe/te 1 kopp 1,5 dl.....	3	choklad mörk >70 % 100 g.....	572	pumpakärnor 1 msk	50
lättmargarin 28 % 1 msk.....	40	1 grillkorv m bröd, senap & ketchup, S	295	cappuchino 1 kopp.....	50	choklad m nöter 100 g.....	545	vallmofrön 1 msk.....	50
marg/smör/Bregott 75-80 % 1 tsk.....	35	tunnbrödrulle 1st korv u. tillbehör, S	480	kaffe latte på lättmjölk 2,5 dl.....	110	Daim dubbel 1st 56 g.....	315	sesamfrön 1 msk.....	50
marg/smör/Bregott 75-80 % 1 msk.....	95	Hamburgare McD 1st	260	kaffe latte på standardmjölk 2,5 dl.....	165	Japp dubbel 1st 60 g.....	265	chiafrön 1 msk.....	40
rops/oliv/matolja 100 % 1 tsk.....	40	Cheeseburgare McD 1 st.....	305	Ice latte McD.....	160	Snickers 1st ca 50 g.....	245	linfrön 1 msk.....	50
rops/oliv/matolja 100 % 1 msk.....	120	Dubbel cheeseburgare McD 1 st.....	460	iced frappé caramel, McD.....	235	kechoklad 1 vanlig 60 g.....	300		
rops/oliv/matolja 100 % 1 dl, 90 g.....	795	Trippel cheeseburgare McD 1 st.....	610	choklad på lättmjölk 2,5 dl.....	170	chokladpralin typ Alladin 1st	43	Kaffebröd/kex/kakor	kcal
majonnäs vanlig 80 % 1 msk.....	90	Big Mac McD 1st.....	545	choklad på standardmjölk 2,5 dl.....	225	chokladask Alladin 500 g.....	2600	kanelbulle 1 st 90 g.....	280
lättmajonnäs 30 % 1 msk.....	45	Dubbel Tasty Bacon McD 1 st.....	950	chokladdryck Pucko 270 g	180	Dumlekola 1 st 10 g.....	45	lussekatt 1 st 60 g.....	190
fettfri majonnäs 0,5 % 1 msk.....	15	Chicken Mc Nuggets, 6-pack.....	265	saft typ FUNlight 1 glas 2 dl	2	kola choklad/grädd 1 st 12 g.....	45	sockerkaka 1 skiva 50 g.....	160
gravlaxsås, Druvan, 1 msk.....	50	pommes frites mellan McD.....	325	saft vanlig 1 glas 2 dl	70	After Eight 1 st 8 g	35	wienerbröd fyllt 1 st 90 g.....	410
olja/vinägerdressing 65 % 1 msk.....	80	Sallad, kyckling McD.....	460	saft Mer päron, en flaska 5 dl	225	smågodis u choklad 100 g	365	croissant 1 st 50 g.....	180
dressing på majonnäs 40 % 1 msk.....	70	kebabrulle 500 g	1080	lättdryck t ex BOB 2 dl.....	60	smågodis m choklad 100 g	450	mazarin 1 st 50 g	220
dressing på gräddfil 10 % 1 msk.....	20	kebab med pommes frites 500 g.....	1085	måltidsdryck lingon/äpple 2 dl	60	skumgodis/lakritsdyck 100 g.....	350	tosca bakelse 1 st 65 g.....	320
bearnaise/hollandaise/aioli 1dl.....	680	pizza från pizzeria 1 st.....	1190	apelsin/äppeljuice 1 glas 2 dl.....	80	gelégodis/vingum 100 g	330	semla 1 st 125 g.....	420
bearnaisesås 1 dl (på pulver).....	211	Ost o skinkpaj, Felix 220 g.....	615	morotsjuice 1 glas 2 dl.....	70	syrliga karameller 100 g.....	395	chokladbiskvi 1 st liten 40 g.....	200
brunsås på buljong 1 dl.....	95	Stor ost o skinkpaj, Felix 300 g.....	730	blåbärs/nyponsoppa, Ekström 3 dl	155	saltlaktrits 100 g.....	395	punchrulle 1 st 45 g	220
vitsås 1 dl (lättmjölk 0,5 %).....	100	Kyckling och broccolipaj, Felix 215 g.....	580	Proviva, fruktdryck, 2 dl	80-110	polkagrisar 100 g.....	400	chokladtårta 1 bit 100 g.....	445
vitsås 1 dl (standardmjölk 3 %).....	125	pirog "Gorbys" 1st 140 g.....	365	Proviva, utan tillsatt socker 2 dl... ..	45-70	karameller sockerfria 100 g.....	170	kladdkaka 100 g.....	405
gräddsås 1dl (på visprädde).....	250	Billys pan pizza,Original 1 st, 170 g.....	425	Froosh smoothie mango-apelsin 2,5 dl ...	140	kola/lakrits/hallonrem 1 st 25 g.....	100	gräddtårta 1 bit 100 g.....	300
svampsås pulver 1 dl (på mjölk 3 %)..	115	Krögarpytt 360 g, Felix.....	550	Smoothie antioxidant innocent 7,5 dl ..	435	Läkerol sockerfri 1 ask 25 g.....	53	cheesecake m kexskal 1 bit 110 g.....	320
tzatziki 1 dl.....	75	köttbullar färdiga 10 st ca 100 g Felix	230	tomatjuice 1 glas 2 dl.....	35			frukttårta 1 bit 125 g.....	310
hummus Sevan 100 g.....	250	Karins lasagne Dafgårds 390 g	650	fruktdryck u kolsyra 2 dl	100	Nöter/snacks	kcal	äppelmunk 1 st 65 g.....	205
baba ganoush, auberginröra 100 g.....	120	sushi, lax 10 bitar 300 g	500	VitaminWell vitamindryck 5 dl.....	85	jordnötter, salta, 100 g.....	605	Semmelsnäcka Espresso H 160 g.....	460
sweet chili 1 msk.....	35	pannkaka 4 st 200 g.....	370	Vitamin well zero 5 dl	5	cashewnötter, naturella 100 g.....	580	Choco four muffins Espresso H 130 g.....	520
ketchup 1 msk	15	blodpudding, 3 skivor 150 g	255	Vitamin well sparkling 6 dl.....	0	cashewnötter 1dl, ca 65 g	375	Kardemummabulle Espresso H 100 g.....	340
ketchup osötad 1 msk.....	10			Aloe Vera Drycken 5 dl	165	cashewnötter 12 st, 15 g	85	Delicatoboll 1 st 60 g.....	280
senap svensk 1 msk.....	30	Glass/dessertes	kcal	light läsk 1 burk/flaska 3,3 dl	3	hassel nötter, 1 dl, 65 g	430	småkakor 2 st 10 g st.....	100
		glasstrut typ Daim	345	läsk 1 burk/flaska 3,3 dl.....	120	sötmandel 100 g.....	590	mördegskakor 2 st 20 g st.....	200
		glasspinne choklad typ Magnum	245	Coca-cola, 1 stor flaska, 1,5 l.....	630	sötmandel 1 dl, ca 70 g	415	fyllda kex 2 st 12 g st.....	120
		glasspinne Nogger/88:a	200	Red bull 1 burk 2,5 dl.....	115	sötmandel 5 st, ca 5 g	30	digestivekex 1 st 15 g.....	70
		glasspinne Solero exotic.....	130	Red bull sugar free 2,5 dl.....	5	Risenta mandel rostade och saltade 60 g	360	bragokex 2 st 6 g st.....	60
		isglass typ Piggelin.....	50			Risenta cashew rostade och saltade 60 g	340	pepparkakor 2 st (små)	55
		Sunday choklad mjukglass McD.....	255	Cider/öl	kcal	Risenta sesamkakor 1 pkt/40 g.....	210	mariekex 2 st 6 g st.....	55
		Sunday cola mjukglass McD.....	290	alkoholhalt anges i volym-%		Dave&Jon´s bondbönor 100 g.....	440	riskaka 1st (naturell).....	30
		McFlurry Daim.....	295	light cider 0,8 % 3,3 dl	40	Dave&Jon´s dadlar smaksatt 100 g.....	320-410	riskaka 1 st ostsmak.....	35
		gräddglass 1,5 dl.....	165	cider 2,25 % 3,3 dl.....	150	Exotic snacks Japansk mix 175 g.....	695	veteskorpor 2 st 10 g st.....	85
		glass typ Big Pack 1,5 dl	135	cider 4,5 % 5,0 dl	350	Exotic snacks Bara mango ananas 55 g	175	fiberskorpor 2 st 13 g st.....	100
		Ben&Jerry Cookie Dough 465 ml.....	1160	Alkoholfri öl, 0,0 % , 3,3 dl.....	60	Exotic snacks Bananchips 100 g	530	smörgäsrån 2 st 6 g st.....	50
		sorbet 1,5 dl.....	110	lättöl 1 flaska 2,3 % 3,3 dl.....	95	Exotic snacks Wasabinötter 110 g	505		
		milkshake jordgubb stor McD	405	folköl 1 flaska 2,8 % 3,3 dl.....	100	Nötmix mango 175 g OLW.....	980	Socket/sylt	kcal
		Parfait glass med bär 1,5 dl	270	mellanöl 1 flaska 4,5 % 3,3 dl.....	130	chips sour creme & onion 275 g.....	1430	Socketbit 1 st/3 g.....	12
		chokladmousse 1dl	325	starköl 1 flaska 5,4 % 3,3 dl.....	140	chips sour crème & onion 175 g.....	910	strösocker 1 msk.....	55
		friterad banan, 1 st 150 g	260	starköl 1 burk 5,4 % 5 dl.....	210	chips sour creme & onion 40 g.....	210	lingsosylt/hallonsylt 1 msk.....	25/31
		fruktsallad färsk 2 dl.....	80			ostbågar/chips 100 g.....	520	äppelmos 1 msk.....	40
		äppelpaj 1,5 dl 150 g	360	Vin/sprit	kcal	jordnötsringar/nachochips 100 g.....	465	apelsinmarmelad 1 msk.....	42
		Äppelpaj McD.....	230	Alkoholritt vin 1 glas 1,5 dl.....	25	linsschips 100 g.....	452	marmelad lättsockrad 1 msk.....	27
		rabarberpaj 1,5 dl 150 g.....	410	vitt vin torr/halvtorr 1 glas 1,5	105/120	popcorn på spisen 100 g	415	honung 1 msk.....	70
		chokladsås, Ohoy ½ dl 50 g.....	165	rött vin 1 glas 1,5 dl.....	110	micropopcorn 22% fett 100 g.....	440	sirap 1 msk.....	68
		vaniljsås på pulver 1dl.....	105	whisky/brännvin/gin/vodka 6 cl	125	popcorn utan fett eller salt 100 g.....	382	agavesirap 1 msk.....	63
		Ostkaka mellanmål, Frödinge, 120 g.....	220	likör /punch 6 cl.....	160	salta pinnar 20 st.....	65	stevia lättströ Hermetasetas, 1 msk.....	5
		Risifrutti, jordgubb 1 st 175 g.....	195	glögg 16 % 1 dl.....	210	oliver svarta i olja, små, 5 st.....	85	SteviaSocket 1 msk.....	28
				glögg 10 % 1 dl.....	140	oliver gröna, små, 5 st.....	30	Sötströ	0