

## LISTE OVER FENYLALANIN (PHE) I MATVARER

Denne listen ble oppdatert i mai 2021.

De fleste verdiene er regnet ut ifra den offisielle norske matvaretabellen 2020:

[www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no)

Verdier tatt fra andre kilder, for eksempel produsenten, er markert med\*.

- Første kolonne med tall viser antall gram protein per 100 gram matvare.
- Midterste kolonne viser mengden phe i 100 gram matvare.
- Siste kolonne viser hvor mange gram av matvaren som gir en enhet eller 25 mg fenylalanin.

Fenylalanin i en matvare er beregnet ut ifra andelen fenylalanin i proteinet i matvaren:

- Frukt, bær, potet og de fleste grønnsaker (3% phe i proteinet)
- Erter, mais, spinat, grønnkål og kakao (4% phe i proteinet)
- Bønner, linser, kikerter, kjøtt, fisk, egg, melk, melkeprodukter, kornprodukter og blandingsprodukter (5% phe i proteinet)

Dersom matvaren ikke finnes på listen les varedeklarasjon eller sjekk matvaretabellen.

Bruk 5% for blandingsprodukter som ikke står i tabellen.

Fargekoder:

**Grønt** = mat med lavt proteininnhold

**Orange** = mat med moderat proteininnhold

**Rødt** = mat med høyt proteininnhold

I prinsippet kan all mat brukes så lenge man veier den.

Enkelte matvarer, som for eksempel hvitløk og basilikum, trenger vanligvis ikke veies selv om proteininnholdet er høyt. Som regel bruker man så liten mengde at proteininntaket blir lavt.

I fargekodingen er det tatt hensyn til hva som er normal porsjon av den aktuelle matvaren.

Selve listen finner du under «Tabell». Den kan bearbejdes og individualiseres slik at man for eksempel kan lage en mindre liste som passer til hvilke matvarer som brukes til daglig.

Hvis du har listen på papir kan den bestilles i elektronisk format fra PKU teamet på Rikshospitalet (tlf 23071212/23077826/23071217 eller e-post til [lstolen@ous-hf.no](mailto:lstolen@ous-hf.no)).

**TABELL**

	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
<b>Grønnsaker</b>			
ALFALFASPIRER	4,0	160	16
AGURK SLANGEAGURK	0,8	24	104
AGURKER SYLTEDE	0,7	21	119
ARTISKOKK	2,8	84	30
ASPARGES HERMETISK/RÅ	2,2	66	38
AUBERGIN/EGGPLANTE	1,1	33	75
BAMBUSSKUDD HERMETISK	1,5	45	56
BASILIKUM RÅ	3,2	96	26
BLOMKÅL FRISK/FRYST	1,9	57	44
BROKKOLI FRISK/FRYST	3,2	96	26
BRØNNKARSE RÅ	1,9	57	44
BØNNER GRØNNE FRISKE/FRYSTE	1,7	68	36
EDAMAMEBØNNER FRYST	11,2	560	5
ERTER FRYSTE	5,2	208	12
ERTER HERMETISK AVRENT	4,3	172	15
FENNIKEL	0,9	27	93
FENNIKELFRØ	15,8	790	3
GRESSKAR	1,0	30	83
GRESSLØK	2,7	81	31
GRØNNKÅL	3,3	132	19
GULROT	0,7	21	119
HVITLØK	7,9	237	11
INGEFÆRROT	1,7	51	49
INGEFÆR SYLTET	0,6	18	139
JALAPEÑO	0,9	27	93
JORDSKOKK	2,1	63	40
KASSAVA	1,4	42	60
KINAKÅL	1,1	33	75
KÅL HODEKÅL/HVITKÅL	1,4	42	59
KÅL KNUTEKÅL	1,7	51	49
KÅL SPISSKÅL	2,1	63	40
KÅLROT/KÅLRABI	0,9	27	92
KÅL RØDKÅL	1,1	33	75
KÅL SURKÅL	1,4	42	60
LAURBÆRBLAD TØRKET	7,6	228	11
LØK RÅ/KOKT	1,1	33	75
LØK SJALOTTLØK	1,5	45	56
LØK SPRØSTEKT	6,4	192	13
MAIS HERMETISK	2,5	100	25

MAIS FRYST	3,2	128	20
MAIS MINIMAIS/BABYMAIS, HERMETISK	2,9	116	22
MANGOLD/SØLVBETE	1,8	54	46
NEPE	0,9	27	92
OKRA, RÅ	1,9	57	44
OLIVEN GRØNNE	1,0	30	83
OLIVEN GRØNNE MED PAPRIKAFYLL	0,6	18	139
OLIVEN SORTE	2,2	66	38
PAK-CHOI, BOK CHOY, KÅL RÅ	1,5	45	56
PAPRIKA GRØNN, GUL, RØD	0,8	24	104
PASTINAKK	1,7	51	49
PERSILLE, RÅ	3,1	93	27
PERSILLEROT	1,7	51	49
PURRE	1,6	48	52
RABARBRA	0,9	27	92
REDDIK	0,7	21	119
ROSENKÅL FRYST	3,8	114	22
ROSENKÅL FRISK	5,1	153	19
RØDBETE	1,6	48	52
RØDBETER SYLTEDE	1,3	39	64
SALAT BLADSALAT	1,2	36	69
SALAT FELTSALAT	2,6	78	32
SALAT ISSALAT	0,8	24	104
SALAT RADICCHIO ROSSO	1,4	42	60
SALAT RAPIDSALAT	1,4	42	60
SALAT ROMANOSALAT	1,4	42	60
SALAT RUCCOLASALAT	2,6	78	32
SELLERIROT	1,6	48	52
SOPP KANTARELL/SHITAKE	1,8	54	46
SOPP PORTOBELLO RÅ	2,1	63	40
SOPP SJAMPINJONG NORSK RÅ	3,6	108	23
SOPP SJAMPINJONG HERMETISK	3,4	102	25
SOPP STEINSOPP RÅ	3,1	93	27
SOPP TRAKTKANTARELL RÅ	2,2	66	38
SOPP ØSTERS	2,0	60	42
SPINAT FRYST	2,3	92	27
SPINAT FRISK	3,3	132	19
SQUASH, ZUCCHINI	1,3	39	64
STANGSELLERI	1,1	33	75
SUKKERERTER	3,5	140	18
	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>

<b>Grønnsaker forts.</b>			
TACOSAUS	1,9	57	44
TOMAT	0,8	24	104
TOMAT CHERRY	0,6	18	139
TOMAT HERMETISK	0,8	24	104
TOMAT SOLTØRKET I OLJE AVRENT	5,0	150	17
TOMAT SOLTØRKET TØRR	14,1	423	6
TOMATPURÉ	5,0	150	17
VANNKASTANJER HERMETISK	0,9	27	92
VÅRLØK	1,8	54	46
<b>Potet og potetprodukter</b>			
FLØTEGRATINERTE POTETER	3,5	140	18
POMMES FRITES FRYST	2,2	66	38
POMMES FRITES GATEKJØKKEN	3,0	90	28
POTET HERMETISK	1,3	39	64
POTET RÅ	1,8	54	46
POTETMOS AV PULVER MED MELK	1,3	39	64
POTETMOSPULVER MED MELK	8,5	340	7
POTETMOSPULVER ORIGINAL MILLS*	6,0	180	14
POTETSALAT MED LETTMAJONES	1,5	60	41
POTETSALAT MED EKTE MAJONES	1,6	64	39
POTETSALAT MED LETTRØMME	1,9	76	33
POTETSALAT MED SETERRØMME	1,8	72	35
SØTPOTET RÅ	1,6	48	52
SØTPOTET KOKT MED SKALL	1,7	51	49
<b>Bær</b>			
BJØRNEBÆR	1,4	42	60
BLÅBÆR AMERIKANSKE	0,3	9	278
BLÅBÆR	1,0	30	83
BRINGEBÆR	1,1	33	75
HYLLEBÆR	0,7	21	119
JORDBÆR	0,5	15	166
KIRSEBÆR	0,7	21	119
MOLTER	1,6	48	52
MORELLER	0,9	27	92
RIPS	1,2	36	69
SOLBÆR	1,3	39	64
STIKKELSBÆR	0,8	24	104
TINDVED, HAVTORN RÅ	0,7	21	119

TRANEBÆR RÅ	0,4	12	208
TYTTEBÆR	0,7	21	119
<b>Frukt</b>			
ANANAS FRISK OG HERMETISK	0,5	15	167
APPELSIN	0,9	27	92
APRIKOS RÅ	1,4	42	59
APRIKOS HERMETISK	0,5	15	167
APRIKOS TØRKET	2,2	66	38
AVOCADO	1,8	54	46
BANAN	1,1	33	75
CHERIMOYA	1,6	48	52
DADDEL TØRKET	3,3	99	25
DRUE	0,7	21	119
EPLE	0,3	9	277
EPLE TØRKET	2,0	60	42
FERSKEN	0,9	27	93
FERSKEN HERMETISK	0,6	18	138
FIKEN FERSK*	0,8	24	104
FIKEN TØRKET	3,3	99	25
FRUKTCKOCTAIL HERMETISK	0,4	12	208
GRANATEPLE	1,7	51	49
GRAPEFRUKT	0,9	27	93
GUAVA	0,8	24	104
JACKFRUIT FRISK	1,7	51	49
JACKFRUIT HERMETISK	1,1	33	76
KAKIFRUKT (SHARON)	0,7	21	119
KAKTUSFIKEN	0,7	21	119
KIWI	0,8	24	104
KLEMENTIN	0,8	24	104
KOKEBANAN, MELBANAN, PLANTAIN RÅ	1,3	39	64
KUMQUAT	1,9	57	44
LIME	0,7	21	119
LITCHI	0,8	24	104
MANGO	0,7	21	119
MELON GALIA	0,5	15	167
MELON HONNING	0,5	15	167
MELON KANTALOUPE	0,8	24	104
MELON VANNMELON	0,8	24	104
NEKTARIN	1,0	30	83
PAPAYA	0,7	21	119
PAPAYA TØRKET	3,4	102	25
PASJONSFUKT	2,6	78	32
PHYSALIS	1,8	54	46

PLOMME	0,5	15	166
POMELO	0,6	18	139
PÆRE	0,4	12	208
PÆRE HERMETISK	0,3	9	277
ROSINER	3,0	90	28
	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
<b>Frukt forts.</b>			
SHARON (KAKIFRUKT)	0,7	21	119
SITRON	1,1	33	75
SITRONSKALL	1,5	45	56
SVISKER	2,3	69	36
<b>Nøtter og frø</b>			
CASHEWNØTTER SALTET	18,0	900	3
CASHEWNØTTER UTEN SALT	18,2	910	3
CHIAFRØ TØRKET	21,4	1070	2
KASTANJER RISTEDE	3,2	160	16
KOKOSMASSE	6,4	320	8
LINFRØ HELE	18,3	915	3
LINFRØ KNUSTE	18,3	915	3
HASSELNØTTER	13,2	660	4
MACADAMIANØTTER	7,9	395	6
MANDLER	21,2	1060	2
PARANØTTER	14,3	715	3
PEANØTTER	25,8	1290	2
PEANØTTSMØR	22,8	1140	2
PEKANNØTTER	9,2	460	5
PINJEKJERNER	14,0	700	4
PISTASJNØTTER SALTET	21,0	1050	2
SESAMFRØ MED SKALL	19,6	980	3
SESAMFRØ UTEN SKALL	22,7	1135	2
SOLSIKKEFRØ	24,2	1210	2
VALNØTTER	14,1	705	4
<b>Syltetøy</b>			
MARMELADE APPELSIN	0,2	6	417
SYLTETØY 60% bær, 30% sukker	0,5	15	167
SYLTETØY 45% bær, 25% sukker	0,3	9	278
SYLTETØY 40% bær, 40% sukker	0,3	9	278
<b>Saft og juice</b>			
ANANASJUICE	0,4	12	208
APPELSINJUICE	0,7	21	119

DRUEJUICE	0,3	9	278
EPLEJUICE, MOST	0,1	3	833
GRAPEFRUKTJUICE	0,5	15	167
SAFT SUKRET DRIKKEFERDIG	0,1	3	833
TOMATJUICE	0,8	24	104
TRANEBÆRJUICE	0,4	12	208
TROPISK JUICE	0,2	6	417
<b>Matfett/dressing</b>			
AIOLI	3,0	150	17
BRELETT	4,0	200	13
BREMYKT	0,5	25	100
BREMYKT FLYTENDE	0,3	15	167
CRABSTICKSALAT 25 % FETT	4,8	240	10
DRESSING MAJONESTYPE 15 % FETT	1,2	60	42
DRESSING MAJONESTYPE 30 % FETT	1,6	80	31
DRESSING MAJONESTYPE 40 % FETT	1,0	50	50
DRESSING MAJONESTYPE 55 % FETT	3,9	195	13
ITALIENSK SALAT 37 % FETT	1,0	50	50
KOKOSFETT	0,0	0	uten phe
LINFRØOLJE	0,0	0	uten phe
MAJONES EKTE	1,0	50	50
MAJONES LETT 40-50 % fett	0,7	35	71
MARGARIN	0,5	25	100
OLJE MAIS/OLIVEN/SOYA/RAPS	0,2	10	250
REMULADE	1,0	50	50
REKESALAT, MAJONESSALAT, 35 % FETT	5,0	250	10
RØDBETSALAT, 30 % FETT	1,2	60	42
SANDEFJORDSMØR	1,4	70	36
SMØR	0,5	25	100
SOFT FLORA ORIGINAL	0,2	10	250
SOFT FLORA LETT	0,5	25	100
TZATZIKI	2,1	105	24
VITA HJERTEGO	0,2	10	250
VITA HJERTEGO FLYTENDE	0,2	10	250
	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
<b>Sukker, søte produkter og godteri</b>			
SUKKERTØY, DROPS	3,0	90	28
FRUKTSAUS PULVER	0,0	0	uten phe

GELÉGODTER SEIGMENN	7,6	380	7
HONNING	0,3	9	278
KAKAOPULVER	22,5	900	3
KARAMELL	1,5	75	33
KARAMELL MED SJOKOLADETREKK	4,2	210	12
KARAMELLSAUS	0,0	0	uten phe
KOKESJOKOLADE LYS	7,0	350	7
KOKESJOKOLADE MØRK	6,2	248	10
KONFEKT SJOKOLADE FYLT	5,2	260	19
LAKRIS SØT	4,1	123	20
MARSIPAN 30 % MANDLER	6,3	315	8
MARSIPAN 50 % MANDLER	10,5	525	5
PÅLEGG HAPÅ	5,5	220	11
PÅLEGG NUGATTI	4,9	245	10
PÅLEGG SJOKOLADE	1,1	55	45
PASTILLER	0,7	28	89
PASTILLER UTEN SUKKER		aspartam	aspartam
SAFTIS	0,1	3	830
SJOKOLADE MELKESJOKOLADE	8,1	405	6
SJOKOLADE MELK PORØS	9,1	455	5
SJOKOLADE MED NØTTER	9,1	455	5
SJOKOLADE MED MINT FYLL, TYPE AFTER EIGHT	2,6	130	19
SJOKOLADE MED MANDELKROKAN, TYPE DAIM	4,1	205	12
SJOKOLADEPULVER RETT I KOPPEN	11,1	555	5
SJOKOLADEPULVER UTEN MELK	4,5	225	11
SJOKOLADESAUS	2,3	92	27
SKUMGODT, TYPE AHLGRENS BILAR	6,9	345	7
SKUMGODT, TYPE MARSHMALLOWS	3,9	195	13
SMÅGODT, BLANDET UTEN SJOKOLADE	3,8	190	13
SMÅGODT, SALTE	8,5	425	6
SUKKER, FARIN/MELIS/VANILJESUKKER	0,0	0	uten phe
<b>Melk og yoghurt</b>			
BIOLA BRINGEBÆR/JORDBÆR	3,1	155	16
BIOLA NATURELL	3,3	165	15
CULTURA NATURELL	3,3	165	15
HAVREDRIKKE M/KALSIUM OG VITAMINER	0,9	45	56



KAFFEMELK 3,5 % FETT	3,3	165	15
KEFIR	3,3	165	15
KOKOSMELK	2,0	100	25
KULTURMELK SKUMMET	3,2	160	16
MANDELDRIKKE, TYPE ALPRO	0,5	25	100
MELK HELMELK	3,4	170	15
MELK LETTMELK	3,5	175	14
MELK EKSTRA LETTMELK	3,5	175	14
MELK SKUMMET MELK	3,5	175	14
MELK MED SJOKOLADESMAK, LITAGO	3,6	180	14
MORSMELKERSTATNING, NAN 1 PRO UTBLANDET*	1,2	60	42
PKU MELK (LOPROFIN)*	0,4	10	250
PKU MELK (PROZERO)*	0,0	0	uten phe
RISDRIKKE	0,1	5	500
SOYADRIKKE SØTET M KALSIMUM	3,1	155	16
SOYADRIKKE USØTET M KALSIMUM	4,0	200	13
SKYR MED SMAK	10,0	500	5
SKYR NATURELL	12,0	600	4
YOGHURT, JORDBÆR	3,7	185	14
YOGHURT, FRUKT, 0,1 % FETT, YOPLAIT	3,9	195	13
YOGHURT, NATURELL	4,1	205	12
YOGHURTALTERNATIV COOP KOKOS*	0,8	40	63
YOGHURTALTERNATIV KOGURT MANGO PASJON*	1,2	60	42
YOGHURTALTERNATIV Q PLANTI BRINGEBÆR & LIME*	1,2	60	42
YOGHURTALTERNATIV YOKOS VANILJE*	0,8	40	63
	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
<b>Rømme, fløte, melkedessert</b>			
CREME FRAICHE , 35 % fett	2,2	110	23
FLØTEERSTATNING TOPPING PÅ BOKS	1,5	75	33
FLØTEERSTATNING WHIPPING	0,7	35	71
FLØTEERSTATN. HUSHOLDNINGSHVITT	0,9	45	56
FLØTE KREMFLØTE 37 % FETT	2,1	105	24
FLØTE MATFLØTE 18 % FETT	2,8	140	18
FLØTE KAFFEFLØTE 10 % FETT	3,1	155	16
FLØTE SOYABASERT PISKBAR*	1,0	50	50

FLØTE HAVREBASERT 13 % FETT	0,9	45	56
FROMASJ PULVER TILBEREDT	4,3	215	12
ISKREM FLØTEBASERT	3,0	150	17
ISKREM LETTIS	3,8	190	13
HAVRE VANILJESAU FERGIG	1,0	50	50
KARAMELLPUDDING FERDIG	2,8	140	18
RØMME SETERRØMME 35 % FETT	2,2	110	23
RØMME LETTRØMME 18 % FETT	2,8	140	18
RØMME LETTRØMME 10 % FETT	3,1	155	16
RØMMEGRØT	4,3	215	12
SJOKOLADEPUDDING PIANO	3,4	170	15
VANILJESAU PIANO	2,7	135	19
<b>Ost</b>			
BACONOST, SMØRBAR	15,0	750	3
BRIE	18,0	900	3
BRUNOST GEITOST	13,0	650	4
BRUNOST GUDBRANDSDALSOST	10,0	500	5
BRUNOST GUDBRANDSDALSOST LETT	12,0	600	4
BRUNOST FLØTEMYSOST	11,0	550	5
BRUNOST FLØTEMYSOST LETTERE	12,0	600	4
CAMEMBERT	19,0	950	3
CHEVRE, GEITOST, NATURELL	15,0	750	3
COTTAGE CHEESE	13,0	650	4
CREME CHERIE	14,0	700	4
GOMME, NAMDAL	10,0	500	5
GRÅDDOST	19,0	955	3
HALLOUMI	22,3	1115	2
HVITOST, TYPE NORVEGIA, JARLSBERG	27,0	1350	2
HVITOST LETTERE, TYPE NORVEGIA	31,0	1550	2
HVITOST REVET PIZZAOST	28,0	1400	2
KESAM, KVARG 7 % FETT	6,7	335	8
KESAM, KVARG 1 % FETT	10,0	500	5
KREMOST NATURELL	5,7	285	9
KREMOST PHILADELFIA	6,1	305	8
KREMOST PHILADELPHIA LETT	7,8	390	6
MAGEROST, SMØRBAR 7-10 % FETT	18,0	900	3
MAGEROST, SMØRBAR 3 % FETT	17,0	850	3
NORZOLA	17,0	850	3
PARMESAN	36,2	1810	1
PRIM	6,7	335	8

PRIM MAGER	7,0	350	7
PRIM (MED JERN, SPRETT)	7,0	350	7
RIDDEROST	20,0	1000	3
SNØFRISK SMØRBAR GEITOST	6,0	300	8
SOYA SMØREOST NATURELL*	3,3	132	19
WILMERSBURGER VEGANSK OST	0,0	0	uten phe
<b>Egg</b>			
EGG KOKT	12,4	620	4
EGGEHVITE	10,2	510	5
EGGEPLOMME	15,8	790	3
<b>Kjøtt</b>			
BACON MED SVOR RÅ	13,9	695	4
BACON MED SVOR STEKT	16,0	800	3
HAMBURGER RÅ	16,6	830	3
KARBONADEDEIG, RÅ	19,3	965	3
KARBONADEDEIG, STEKT UTEN FETT	30,6	1530	2
KJØTTDEIG, MED VANN/SALT RÅ	17,4	870	3
KJØTTDEIG, STEKT UTEN FETT	26,9	1345	2
KYLLING FILET STEKT I FETT	28,4	1420	2
KYLLING HEL UTEN SKINN OVNSSTEKT	25,0	1250	2
MEDISTERDEIG RÅ	16,7	835	3
PINNEKJØTT RÅ	29,8	1490	2
<b>Pølse</b>			
GRILLPØLSE	10,4	520	5
GRILLPØLSE KYLLING/KALKUN	11,7	585	4
KJØTTPØLSE RØKT/URØKT	10,2	510	5
WIENERPØLSE	10,9	545	5
SOSISSER, SMÅ PØLSER	11,1	555	5
	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
<b>Kjøttpålegg</b>			
BANKEKJØTT SALT	15,9	795	3
FLESKEPØLSE	13,2	660	4
FÅREPØLSE	22,1	1105	2
KALVERULL	15,4	770	3
LEVERPOSTEI HERMETISK	10,0	500	5
LEVERPOSTEI OVNSBAKT	9,3	465	5
LEVERPOSTEI USPESIFISERT	9,6	480	5
OKSERULL	21,4	1070	2

SALAMI, DANSK, TULIP	13,1	655	4
SALAMI	17,6	880	3
SALAMI, MAGER, GILDE	27,0	1350	2
SERVELAT	9,9	495	5
SERVELAT, MAGER, GILDE	11,4	570	4
SKINKE, KOKT, SKIVER	16,7	835	3
SYLTE	23,6	1180	2
<b>Andre kjøttvarer</b>			
BOGSKINKE HERMETISK	16,8	840	3
KARBONADER	12,5	625	4
KJØTTBOLLER, KALKUN OG KYLLING	12,8	640	4
KJØTTBOLLER	11,3	565	4
KJØTTKAKER	11,8	590	4
KJØTTPUDDING STEKT	11,7	585	4
LASAGNE MED KJØTTDEIG	8,5	425	6
LYS LAPSKAUS, STORFEKJØTT	9,3	465	5
MEDISTERKAKER, STEKT	12,6	630	4
PIZZA KJØTTDEIG HJEMMELAGET	10,0	500	5
PIZZA MED TOMATSAUS OG OST	6,8	340	7
PIZZA KJØPT	11,0	550	5
VEGETARLASAGNE	7,3	365	7
<b>Fisk og sjømat</b>			
BLÅSKJELL, RÅ	10,4	520	5
FISKEGRATENG, TYPE COOP X-TRA	7,3	365	7
FISKEKAKER, TYPE FISKEMANNEN	11,1	555	5
FISKEPINNER, TYPE FINDUS	11,1	555	5
FISKEPUDDING	8,1	405	6
KRABBEPINNER, CRABSTICKS, FRYST	12,9	645	4
LAKS, FILET, OVNSSTEKT	21,7	1085	2
LAKS, OPPDRETT, RÅ	19,7	985	3
REKER KOKT	23,3	1165	2
REKER I LAKE, AVRENT	13,2	660	4
TORSK, OPPDRETT, RÅ	20,0	1000	3
<b>Fiskevarer</b>			
ANSJOS HERMETISK	12,5	625	4
BLÅSKJELL HERMETISK	18,5	925	3
FISKEBOLLER HERMETISK	7,1	355	7

KAVIAR AV TORSKEROGN/POLARKAVIAR	8,0	400	6
KAVIARMIX	5,0	250	10
MAKRELL I TOMAT, 50 %, BEGER	9,7	485	5
MAKRELL I TOMAT, 60%, HERMETISK	11,9	595	4
ROGNLEVERPOSTEI, SVOLVÆRPOSTEI	12,4	620	4
TRAN	0,0	0	uten phe
TUNFISK I GELE, HERMETISK	16,5	825	3
<b>Sushi</b>			
NORI, TØRKET TANG	7,9	395	6
SUSHI, MAKI, AVOKADO, VEGETAR	2,3	115	22
SUSHI, MAKI, CALIFORNIA	2,7	135	19
SUSHI, MAKI, KVEITE	5,1	255	10
SUSHI, MAKI, LAKS	5,3	265	9
SUSHI, MAKI, MANGO, VEGETAR	2,2	110	23
SUSHI, MAKI, SCAMPI	5,8	290	9
SUSHI, MAKI, TEMPURA	4,4	220	11
SUSHI, MAKI, TOFU, VEGETAR	3,4	170	15
SUSHI, MAKI, TUNFISK	5,9	295	8
SUSHI, NIGIRI, KAMSKJELL	7,1	355	7
SUSHI, NIGIRI, KVEITE	7,3	365	7
SUSHI, NIGIRI, LAKS	7,8	390	6
SUSHI, NIGIRI, SCAMPI	8,8	440	6
SUSHI, NIGIRI, TUNFISK	9,0	450	6
<b>Kornvarer</b>			
BOKHVETEMEL	12,0	600	4
BULGURGRYN KOKT	4,3	215	12
BULGURGRYN TØRR	11,8	590	4
BYGGGRYN OG BYGGMEL	8,6	430	6
COUSCOUS KOKT	6,3	315	8
COUSCOUS TØRR	12,8	640	4
FINBAKSTMEL	10,0	500	5
GROVBAKSTMEL 40% SAMMALT	11,6	580	4
HAVREGRYN LETTKOKTE/STORE	11,4	570	4
HAVREMEL	11,7	585	4
HAVREKLI	12,3	615	4
HIRSE HELE KORN	10,5	525	5
	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
<b>Kornvarer forts.</b>			

HVETE HELKORN/SAMMALT	13,0	650	4
HVETEKIM	27,4	1370	2
HVETEKLI	16,6	830	3
HVETEMEL SIKTET	11,4	570	4
KIKERTMEL	22,7	1135	2
MAISMEL, POLENTA	7,8	312	8
MAISSTIVELSE (Maizena)	0,0	0	uten phe
NUDLER, GLASS, TØRR	0,2	10	250
NUDLER, AV RIS, TØRR	3,4	102	25
NUDLER, AV RIS, KOKT	1,6	48	52
PASTA FULLKORN KOKT	5,6	280	9
PASTA FULLKORN TØRR	13,4	670	4
PASTA GLUTENFRI, TØRR, BARILLA	5,8	290	9
PASTA GLUTENFRI, TØRR, SEMPER	6,8	340	7
PASTA MAKARONI/SPAGETTI KOKT	4,0	200	13
PASTA MAKARONI/SPAGETTI TØRR	11,9	595	4
PASTA FERSK NATURELL KOKT	5,3	265	9
PASTA FERSK NATURELL RÅ	9,5	500	5
POTETMEL, POTETSTIVELSE	0,0	0	uten phe
QUINOA HVIT TØRR	13,3	665	4
QUINOA HVIT KOKT	5,6	280	9
RIS BASMATIRIS KOKT	3,2	160	16
RIS BASMATIRIS TØRR	9,2	460	5
RIS HURTIGRIS KOKT	2,9	145	17
RIS HURTIGRIS TØRR	8,5	425	6
RIS JASMINRIS KOKT	2,6	130	19
RIS JASMINRIS TØRR	7,5	375	7
RIS PARBOILED POLERT LANGKORNET KOKT	2,6	130	19
RIS PARBOILED POLERT LANGKORNET TØRR	7,7	385	6
RIS UPOLERT NATURRIS KOKT	2,5	125	20
RIS UPOLERT NATURRIS TØRR	9,4	470	5
RIS VILLRIS KOKT	4,8	240	10
RIS VILLRIS TØRR	14,0	700	4
RISOTTO RIS, TØRR	6,4	320	8
RISPAPIR (SPRING ROLL WRAPPERS)*	5,8	290	9
RUGMEL SAMMALT	9,6	480	5
RUGMEL SIKTET	7,0	350	7
SEMULEGRYN, HVETEGRYN	10,0	500	5
SAGOGRYN*	0,2	6	416

<b>Frokostblandinger</b>			
CORN FLAKES, TYPE KELLOGGS	7,1	355	7
FROKOSTKORN, TYPE SPESIAL K	9,0	450	6
GO'DAG FRUKTMÜSLI	9,0	450	6
HAVREFLAKES	12,0	600	4
HONNIKORN	6,0	300	8
HVETE FLAK RISTET, TYPE ALL-BRAN	10,4	520	5
KORNBLANDING, TYPE 4-KORN	11,0	550	5
MÜSLI MED FRUKT UTEN NØTTER	15,5	775	3
PUFFET RIS	6,0	300	8
<b>Bakevarer</b>			
BAGELS HJEMMELAGET	9,4	470	5
BAKEHUSETS GLUTENFRIE KJERNEBRØD*	9,4	470	5
BAGUETTE, FIN, HALVSTEKT	9,9	495	5
BRØD, 25-50% GROVT, TYPE KNEIPP	7,1	355	7
BRØD, 50-75% GROVT, TYPE LØVEBRØLBRØD	7,5	375	7
BRØD, 0-25% FINT, TYPE LOFF	9,4	470	5
CROISSANT, UTEN FYLL, KJØPT	8,5	425	6
CHAPATTI, SAMMALT MEL	9,7	485	5
FLATBRØD	10,4	520	5
FOCCACIA	7,1	355	7
GLUTENFRITT BRØD GROVT, TYPE FRIA*	1,5	75	33
GLUTENFRITT KNEKKEBRØD TYPE WASA*	4,0	200	13
GLUTENFRITT LANDBRØD, TYPE FRIA*	1,0	50	50
KNEKKEBRØD LYST	11,0	550	5
KNEKKEBRØD RUG, HUSMAN	7,8	390	6
LEFSE, KAKELEFSE, PÅSMURT	4,9	245	10
LOMPE, POTETLEFSE	4,5	225	11
PITABRØD	7,4	370	7
POLARBRØD	9,1	455	6
PØLSEBRØD, FINT	6,5	325	8
RISKAKER	8,0	400	6
RUNDSTYKKE, FINT, VANN	7,6	380	7
RUNDSTYKKE, GROVT, VANN	8,1	405	6
SKONROKK GROV	11,0	550	5
TORTILLA, WRAPS/BURRITO HVETEMEL	8,4	420	6

TORTILLA, GL.FRI, MAIS, OLD EL PASO*	5,0	200	13
	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
<b>Bønner, linser og erter</b>			
LINSER GRØNNE OG BRUNE KOKTE	9,8	490	5
LINSER GRØNNE OG BRUNE TØRRE	25,1	1255	2
LINSER RØDE HERMETISK	6,9	345	7
LINSER RØDE/ROSA, TØRR	23,9	1195	2
KIKERTER HERMETISK	7,5	375	7
KIKERTER KOKTE*	8,1	405	6
KIKERTER TØRRE	21,3	1065	2
KIKERTLAKE / AQUAFABA	1,0	51	50
BØNNER RØDE/KIDNEY HERMETISK	8,8	440	6
BØNNER RØDE KOKTE*	7,8	390	6
BØNNER RØDE TØRRE	22,1	1105	2
TOFU	8,1	405	6
TOMATBØNNER HERMETISK	4,8	240	10
SOYABØNNER TØRKET	35,9	1795	1
SOYAMEL	37,2	1860	1
<b>Vegetarprodukter</b>			
FALAFEL*	13,0	650	4
HUMMUS	6,6	330	8
SOPPROTEIN, QUORN	14,0	420	6
VEGETABILSK POSTEI TARTEX	7,6	380	7
VEGETARISK FARSE, SOYAPROTEIN FRYST	17,6	880	3
<b>Kaker og kjeks</b>			
BLØTKAKE MED KREM, SYLTETØY	5,0	250	5
DELFIKAKE	4,6	230	11
EPLEKAKE	3,9	195	13
GLUTENFRIE BOLLER LAGET MED LETTMELK	3,2	160	16
GLUTENFRIE VAFLE, TYPE TORO	2,6	130	19
HVETEBOLLER UTEN ROSINER	7,7	385	6
HVETEBOLLER MED ROSINER	7,3	365	7
HVETEBOLLE, TYPE SKOLEBRØD	6,5	325	8
KJEKS KORNMØ, RITZ, SELTINER	8,7	435	6
KJEKS SØT, TYPE TOM OG JERRY	5,8	290	9
KJEKS SØT TYPE BALLERINA	6,1	305	8



KJEKS SØT VAFFEL FYLT	4,1	205	12
KRANSEKAKE	11,2	560	5
KRYDDERKAKE	5,5	275	9
MUFFINS	6,2	310	8
MUFFINS MED GULROT OG MELISGLASUR	5,0	250	10
NAPOLEONSKAKE	5,8	290	9
PEPPERNØTTER	6,3	315	8
SJOKOLADEKAKE TORO LANGPANNE*	3,6	180	14
SMULTRINGER	5,8	290	9
SVELER	8,1	405	6
VAFLER MED EGG OG SKUMMET MELK	7,1	355	7
VAFLER MED FLØTE UTEN EGG	5,0	250	10
WIENERBRØD MED SYLTETØY	6,9	345	7
<b>Annen mat med mel/gryn</b>			
HAVREGRØT MED VANN	1,3	65	38
PANNEKAKER VANLIG	7,8	390	6
RISGRØT MED LETTMELK	3,3	165	15
TACOSKJELL	5,4	270	9
<b>Flere desserter</b>			
GELE AV PULVER, TILBEREDT	1,4	42	60
VANILJESAUS PULVER TILBEREDT	3,1	155	16
<b>Supper/sauser</b>			
BERNAISESAUS AV PULVER	2,5	125	20
BETASUPPE AV PULVER	1,0	50	50
BETASUPPE HJEMMELAGET	3,8	190	13
BLOMKÅLSUPPE AV PULVER	1,5	75	33
BRUN SAUS AV BLOKK	1,0	50	50
ERTESUPPE AV PULVER	3,5	175	14
HOLLANDAISESAUS	3,0	150	17
HVIT SAUS AV PULVER	4,0	200	13
KETCHUP	1,8	54	46
LØKSUPPE HJEMMELAGET	0,8	24	104
SJYSAUS AV PULVER	1,0	50	50
TOMATSUPPE AV PULVER	1,0	50	50
<b>Diverse</b>	<b>g protein/100 g</b>	<b>mg phe/100 g</b>	<b>g vare per 25 mg phe</b>
BALSAMICOEDDIK	0,5	15	167

GJÆR FERSK	8,4	420	6
GJÆR TØRR	40,4	2020	1
GRØNNSAKSBULJONG TERNINGER, KNORR	9,0	450	6
GRØNNSAKSBULJONG TILLAGET, KNORR	0,2	10	250
NÆRINGSGJÆR (ENGEVITA B- 12/BJÄST)*	51,0	2550	1
POPCORN POPPET I SOYAOLJE	9,0	360	7
POTETCHIPS	5,4	162	15
POTETCHIPS MED MINDRE FETT	4,0	120	21
POTETSKRUER/POTETRINGER	5,0	150	17
SENNEP	5,7	285	9
SOYASAU	3,0	150	17
SOYASAU KIKKOMAN*	10,0	500	5
SOYASAU BLUE DRAGON	5,6	280	9
TACO KRYDDERMIKS OLD EL PASO	6,6	330	8
TACO KRYDDERMIKS SANTA MARIA	5,2	260	10
<b>Drikkevarer</b>			
BRUS KUNSTIG SØTET med aspartam*	0,0	22	100
BRUS SUKRET	0,0	0	uten phe
KAFFE TILLAGET	0,1	4	620
KOKOSVANN	0,0	0	uten phe
MINERALVANN TYPE FARRIS	0,0	0	uten phe
SPRIT/BRENNEVIN	0,0	0	uten phe
TE TILLAGET	0,3	9	277
VIN TYPE ALKOHOLFRI	0,2	6	415
VIN TYPE HETVIN SØT 17 VOL %	0,3	9	277
VIN RØD/HVIT	0,2	5	830
ØL TYPE GULLØL GOLD 5,7 VOL %	0,5	25	100
ØL TYPE LETTØL	0,2	10	250
ØL TYPE PILS 4,7 VOL %	0,4	20	125
ØL TYPE VØRTERØL	0,4	20	125

**NYTT, SLETTET, ENDRET**

<b>Nye matvarer</b>	<b>Endrede matvarer</b>	<b>Slettede matvarer</b>
aioli	aprikos rå, hermetis, tørket	bakers glutenfrie jyttebrød
bagels, hjemmelaget	avocado	bakers glutenfrie loff
betasuppe av pulver	avocado	bananchips
betasuppe hjemmelaget	baconost	glutenfritt brød fin type fria
blåbær amerikanske	basilikum rå	grillpølse, svin
bulgurgryn kokt	biola bringebær/jordbær	knekkebrød mørkt ekstra fiber
bulgurgryn tørr	bokhvetemel	leverpostei med mindre fett
chevre	brunost gudbrandsdalsost	majonesdressing 30-40 % fett
chiafrø tørket	brønnkarse rå	majonessalat ekte majones
couscous kokt	cottage cheese	medisterkaker, type Gilde
couscous tørr	fennikel	pizza type grandiosa original
crabsticksalat	fløte havrefløte	popcorn poppet uten fett
edamamebønner fryste	glutenfritt knekkebrød type wasa	yoghurt bær type biola
eplekake	grapefrukt	yoghurt, frukt, drikke
fennikelfrø	grillpølse kylling/kalkun	
fløtegratinerte poteter	halloumi	
focaccia	hasselnøtter	
glutenfritt landbrød type fria	hmelk	
grillpølse	kaffefløte	
hollandaisesaus	kaviar av torskerogn	
hummus	kaviarmix	
italiensk salat	kesam, kvarg 1 % fett	
jackfruit frisk	kiwi	
jackfruit hermetisk	kjøttboller kalkun og kylling	
kabonader	kjøttkaker	
kaffemelk	kylling uten skinn ovnsstekt	
kaviar, polakaviar	laks oppdrett rå	
kikertlake	lettmelk	
kjøttpølse røkt/urøkt	leverpostei, hermetisk	
knekkebrød rug Husman	mais minimais	
krydderkake	maisstivelse	
kylling filet stekt i fett	majones ekte	
laks filet ovnsstekt	majones lett	

lasagne med kjøttdeig	mango	
lettrømme 10 % fett	margarin hard/lett/myk	
leverpostei, ovnsbakt	matfløte 18 % fett	
leverpostei, uspesifisert	melk med sjokoladesmak Litago	
løk sprøstekt	nektarin	
løksuppe, hjemmelaget	papaya rå	
morsmelkerstatning Nan 1 Pro	pinjekjerner	
muffins	potetmel	
muffins med gulrot og melisglasur	potetmospulver original Mills	
nori, tørket tang	remulade	
næringsgjær	rosiner	
parmesan	salami	
pasta glutenfri tørr Barilla	salami, dansk, Tulip	
pasta glutenfri tørr Semper	salami, mager, Gilde	
pinnekjøtt rå	servelat	
pizza kjøpt	servelat, mager, Gilde	
pizza kjøttdeig hjemmelaget	sesamfrø med skall	
popcorn poppet i soyaolje	sesamfrø uten skall	
portobellosopp	sjokoladecake, Toro langpanne	
quinoa hvit kokt	sjokoladepudding	
quinoa hvit tørr	skinke kokt	
rekesalat	skummet melk	
rødbetsalat	solsikkefrø	
sandefjordsmør	soyadrikke søtet	
steinsopp	soyadrikke usøtet	
sushi, maki, ulike typer	squash, succhini	
sushi, nigiri, ulike typer	svsker	
sveler	valnøtter	
tortilla glutenfri maislefse	vårløk	
traktkantarell	yoghurt frukt 0,1 % fett Yoplait	
tzatziki		
vegetarlasagne		
yoghurtalternativ coop kokos		
yoghurtalternativ kogurt		
yoghurtalternativ planti		
yoghurtalternativ yokos		