

## LISTE OVER MENGE PROTEIN 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.
- Siste kolonne viser hvor mye av matvaren man kan bruke for å få i seg 1 g protein.

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 bearbeides 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</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Grønnsaker</b>		
ALFALFASPIRER	4,0	25
AGURK SLANGEAGURK	0,8	125
AGURKER SYLTEDE	0,7	143
ARTISKOKK	2,8	36
ASPARGES HERMETISK/RÅ	2,2	45
AUBERGIN/EGGPLANTE	1,1	91
BAMBUSSKUDD HERMETISK	1,5	67
BASILIKUM RÅ	3,2	31
BLOMKÅL FRISK/FRYST	1,9	53
BROKKOLI FRISK/FRYST	3,2	31
BRØNNKARSE RÅ	1,9	53
BØNNER GRØNNE FRISKE/FRYSTE	1,7	59
EDAMAMEBØNNER FRYST	11,2	9
ERTER FRYSTE	5,2	19
ERTER HERMETISK AVRENT	4,3	23
FENNIKEL	0,9	111
FENNIKELFRØ	15,8	6
GRESSKAR	1,0	100
GRESSLØK	2,7	37
GRØNNKÅL	3,3	30
GULROT	0,7	143
HVITLØK	7,9	13
INGEFÆRROT	1,7	59
INGEFÆR SYLTET	0,6	167
JALAPEÑO	0,9	111
JORDSKOKK	2,1	48
KASSAVA	1,4	71
KINAKÅL	1,1	91
KÅL HODEKÅL/HVITKÅL	1,4	71
KÅL KNUTEKÅL	1,7	59
KÅL SPISSKÅL	2,1	48
KÅLROT/KÅLRABI	0,9	111
KÅL RØDKÅL	1,1	91
KÅL SURKÅL	1,4	71
LAURBÆRBLAD TØRKET	7,6	13
LØK RÅ/KOKT	1,1	91
LØK SJALOTTLØK	1,5	67
LØK SPRØSTEKT	6,4	16
MAIS HERMETISK	2,5	40
MAIS FRYST	3,2	31

MAIS MINIMAIS/BABYMAIS, HERMETISK	2,9	34
MANGOLD/SØLVBETE	1,8	56
NEPE	0,9	111
OKRA, RÅ	1,9	53
OLIVEN GRØNNE	1,0	100
OLIVEN GRØNNE MED PAPRIKAFYLL	0,6	167
OLIVEN SORTE	2,2	45
PAK-CHOI, BOK CHOY, KÅL RÅ	1,5	67
PAPRIKA GRØNN, GUL, RØD	0,8	125
PASTINAKK	1,7	59
PERSILLE, RÅ	3,1	32
PERSILLEROT	1,7	59
PURRE	1,6	63
RABARBRA	0,9	111
REDDIK	0,7	143
ROSENKÅL FRYST	3,8	26
ROSENKÅL FRISK	5,1	20
RØDBETE	1,6	63
RØDBETER SYLTEDE	1,3	77
SALAT BLADSALAT	1,2	83
SALAT FELTSALAT	2,6	38
SALAT ISSALAT	0,8	125
SALAT RADICCHIO ROSSO	1,4	71
SALAT RAPIDSALAT	1,4	71
SALAT ROMANOSALAT	1,4	71
SALAT RUCCOLASALAT	2,6	38
SELLERIROT	1,6	63
SOPP KANTARELL/SHITAKE	1,8	56
SOPP SJAMPINJONG NORSK RÅ	3,6	28
SOPP SJAMPINJONG HERMETISK	3,4	29
SOPP STEINSOPP RÅ	3,1	32
SOPP TRAKTKANTARELL RÅ	2,2	45
SOPP ØSTERS	2,0	50
SPINAT FRYST	2,3	43
SPINAT FRISK	3,3	30
SQUASH, ZUCCHINI	1,3	77
STANGSELLERI	1,1	91
SUKKERERTER	3,5	29
	<b>g protein</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Grønnsaker forts.</b>		
TOMAT	0,8	125
TOMAT CHERRY	0,6	167
TOMAT HERMETISK	0,8	125
TOMAT SOLTØRKET I OLJE AVRENT	5,0	20

TOMAT SOLTØRKET TØRR	14,1	7
TOMATPURÉ	5,0	20
VANNKASTANJER HERMETISK	0,9	111
VÅRLØK	1,8	56
<b>Potet og potetprodukter</b>		
FLØTEGRATINERTE POTETER	3,5	29
POMMES FRITES FRYST	2,2	45
POMMES FRITES GATEKJØKKEN	3,0	33
POTET HERMETISK	1,3	77
POTET RÅ	1,8	56
POTETMOS AV PULVER MED MELK	1,3	77
POTETMOSPULVER MED MELK	8,5	12
POTETMOSPULVER ORIGINAL MILLS*	6,0	17
POTETSALAT MED LETTMAJONES	1,5	67
POTETSALAT MED EKTE MAJONES	1,6	63
POTETSALAT MED LETTRØMME	1,9	53
POTETSALAT MED SETERRØMME	1,8	56
SØTPOTET RÅ	1,6	63
SØTPOTET KOKT MED SKALL	1,7	59
<b>Bær</b>		
BJØRNEBÆR	1,4	71
BLÅBÆR AMERIKANSKE	0,3	333
BLÅBÆR	1,0	100
BRINGEBÆR	1,1	91
HYLLEBÆR	0,7	143
JORDBÆR	0,5	200
KIRSEBÆR	0,7	143
MOLTER	1,6	63
MORELLER	0,9	111
RIPS	1,2	83
SOLBÆR	1,3	77
STIKKELSBÆR	0,8	125
TINDVED, HAVTORN RÅ	0,7	143
TRANEBÆR RÅ	0,4	250
TYTTEBÆR	0,7	143
<b>Frukt</b>		
ANANAS FRISK OG HERMETISK	0,5	200
APPELSIN	0,9	111
APRIKOS RÅ	1,4	71
APRIKOS HERMETISK	0,5	200
APRIKOS TØRKET	2,2	45

AVOCADO	1,8	56
BANAN	1,1	91
CHERIMOYA	1,6	63
DADDEL TØRKET	3,3	30
DRUE	0,7	143
EPLER	0,3	333
EPLER TØRKET	2,0	50
FERSKEN	0,9	111
FERSKEN HERMETISK	0,6	167
FIKEN*	0,8	125
FIKEN TØRKET	3,3	30
FRUKTCKOCTAIL HERMETISK	0,4	250
GRANATEPLER	1,7	59
GRAPEFRUKT	0,9	111
GUAVA	0,8	125
JACKFRUIT FRISK	1,7	59
JACKFRUIT HERMETISK	1,1	91
KAKIFRUKT (SHARON)	0,7	143
KAKTUSFIKEN	0,7	143
KIWI	0,8	125
KLEMENTIN	0,8	125
KOKEBANAN, MELBANAN, PLANTAIN RÅ	1,3	77
KUMQUAT	1,9	53
LIME	0,7	143
LITCHI	0,8	125
MANGO	0,7	143
MELON GALIA	0,5	200
MELON HONNING	0,5	200
MELON KANTALOUPE	0,8	125
MELON VANNMELON	0,8	125
NEKTARIN	1,0	100
PAPAYA	0,7	143
PAPAYA TØRKET	3,4	29
PASJONSFRUKT	2,6	38
PHYSALIS	1,8	56
PLOMME	0,5	200
POMELO	0,6	167
PÆRE	0,4	250
PÆRE HERMETISK	0,3	333
ROSINER	3,0	33
	<b>g protein</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Frukt forts.</b>		
SHARON (KAKIFRUKT)	0,7	143
SITRON	1,1	91

SITRONSKALL	1,5	67
SVISKER	2,3	43
<b>Nøtter og frø</b>		
CASHEWNØTTER SALTET	18,0	6
CASHEWNØTTER UTEN SALT	18,2	6
CHIAFRØ TØRKET	21,4	5
KASTANJER RISTEDE	3,2	31
KOKOSMASSE	6,4	16
LINFRØ HELE	18,3	5
LINFRØ KNUSTE	18,3	5
HASSELNØTTER	13,2	8
MACADAMIANØTTER	7,9	13
MANDLER	21,2	5
PARANØTTER	14,3	7
PEANØTTER	25,8	4
PEANØTTSMØR	22,8	4
PEKANNØTTER	9,2	11
PINJEKJERNER	14,0	7
PISTASJNØTTER SALTET	21,0	5
SESAMFRØ MED SKALL	19,6	5
SESAMFRØ UTEN SKALL	22,7	4
SOLSIKKEFRØ	24,2	4
VALNØTTER	14,1	7
<b>Syltetøy</b>		
MARMELADE APPELSIN	0,2	500
SYLTETØY 60% bær, 30% sukker	0,5	200
SYLTETØY 45% bær, 25% sukker	0,3	333
SYLTETØY 40% bær, 40% sukker	0,3	333
<b>Saft og juice</b>		
ANANASJUICE	0,4	250
APPELSINJUICE	0,7	143
DRUEJUICE	0,3	333
EPLEMOST/EPLENEKTAR	0,1	1000
GRAPEFRUKTJUICE	0,5	200
SAFT SUKRET DRIKKEFERDIG	0,1	1000
TOMATJUICE	0,8	125
TRANEBÆRJUICE	0,4	250
TROPISK JUICE	0,2	500
<b>Matfett</b>		
AIOLI	3,0	33

BRELETT	4,0	25
BREMYKT	0,5	200
BREMYKT FLYTENDE	0,3	333
CRABSTICKSALAT 25 % FETT	4,8	21
ITALIENSK SALAT 37 % FETT	1,0	100
KOKOSFETT	0,0	uten protein
LINFRØOLJE	0,0	uten protein
MAJONES EKTE	1,0	100
MAJONES LETT 40-50 % FETT	0,7	143
MARGARIN	0,5	200
OLJE MAIS/OLIVEN/SOYA/RAPS	0,2	500
REMULADE	1,0	100
REKESALAT, MAJONESSALAT, 35 % FETT	5,0	20
RØDBETSALAT, 30 % FETT	1,2	83
SANDEFJORDSMØR	1,4	71
SMØR	0,5	200
SOFT FLORA ORIGINAL	0,2	500
SOFT FLORA LETT	0,5	200
TZATZIKI	2,1	48
VITA HJERTEGO	0,2	500
VITA HJERTEGO FLYTENDE	0,2	500
	<b>g protein</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Sukker, søte produkter og godteri</b>		
SUKKERTØY, DROPS	3,0	33
FRUKTSAUS PULVER	0,0	uten protein
GELÉGODTER SEIGMENN	7,6	13
HONNING	0,3	333
KAKAOPULVER	22,5	4
KARAMELL	1,5	67
KARAMELL MED SJOKOLADETREKK	4,2	24
KARAMELLSAUS	0,0	uten protein
KOKESJOKOLADE LYS	7,0	14
KOKESJOKOLADE MØRK	6,2	16
KONFEKT SJOKOLADE FYLT	5,2	19
LAKRIS SØT	4,1	24
MARSIPAN 30 % MANDLER	6,3	16
MARSIPAN 50 % MANDLER	10,5	10
PÅLEGG HAPÅ	5,5	18
PÅLEGG NUGATTI	4,9	20
PÅLEGG SJOKADE	1,1	91
PASTILLER	0,7	143
PASTILLER UTEN SUKKER	0,8	125
SAFTIS	0,1	1000

SJOKOLADE MELKESJOKOLADE	8,1	12
SJOKOLADE MELK PORØS	9,1	11
SJOKOLADE MED NØTTER	9,1	11
SJOKOLADE MED MINT FYLL, TYPE AFTER EIGHT	2,6	38
SJOKOLADE MED MANDELKROKAN, TYPE DAIM	4,1	24
SJOKOLADEPULVER RETT I KOPPEN	11,1	9
SJOKOLADEPULVER UTEN MELK	4,5	22
SJOKOLADESAUS	2,3	43
SKUMGODT, TYPE AHLGRENS BILAR	6,9	14
SKUMGODT, TYPE MARSHMALLOWS	3,9	26
SMÅGODT, BLANDET UTEN SJOKOLADE	3,8	26
SMÅGODT, SALTE	8,5	12
SUKKER, TYPE FARIN	0,0	uten protein
SUKKER, TYPE MELIS	0,0	uten protein
SUKKER, TYPE VANILJESUKKER	0,0	uten protein
<b>Melk og yoghurt</b>		
BIOLA BRINGEBÆR/JORDBÆR	3,1	32
BIOLA NATURELL	3,3	30
CULTURA NATURELL	3,3	7
HAVREDRIKKE M/KALSIUM OG VITAMINER	0,9	111
KAFFEMELK 3,5 % FETT	3,3	30
KEFIR	3,3	30
KOKOSMELK	2,0	50
MANDELDRIKKE, TYPE ALPRO	0,5	200
MANDELDRIKKE BERIKET	0,0	uten protein
MELK HELMELK	3,4	29
MELK LETTMELK	3,5	29
MELK EKSTRA LETTMELK	3,5	29
MELK SKUMMET MELK	3,5	29
MELK MED SJOKOLADE SMAK, LITAGO	3,6	28
MORSMELKERSTATNING, NAN 1 PRO UTBLANDET*	1,2	83
PKU MELK (LOPROFIN)*	0,4	250
PKU MELK (PROZERO)*	0,0	uten protein
RISMEK (RICE DREAM)	0,1	1000
SKUMMET KULTURMELK	3,2	31
SOYADRIKKE SØTET M KALSIUM	3,1	32
SOYADRIKKE USØTET M KALSIUM	4,0	25
SKYR MED SMAK	10,0	10
SKYR NATURELL	12,0	8
YOGHURT, FRUKT	3,7	27



YOGHURT, FRUKT, 0,1 % FETT, YOPLAIT	3,9	26
YOGHURT, NATURELL	4,1	24
YOGHURTALTERNATIV COOP KOKOS*	0,8	125
YOGHURTALTERNATIV KOGURT MANGO PASJON*	1,2	83
YOGHURTALTERNATIV Q PLANTI BRINGEBÆR & LIME*	1,2	83
YOGHURTALTERNATIV YOKOS VANILJE*	0,8	125
	<b>g protein</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Rømme, fløte, melkedessert</b>		
CREME FRAICHE , 35 % fett	2,2	45
FLØTEERSTATNING TOPPING PÅ BOKS	1,5	67
FLØTEERSTATNING WHIPPING	0,7	143
FLØTEERSTATN. HUSHOLDNINGSHVITT	0,9	111
FLØTE KREMFLØTE 38 % FETT	2,1	48
FLØTE MATFLØTE 18 % FETT	2,8	36
FLØTE KAFFEFLØTE 10 % FETT	3,1	32
FLØTE SOYA KREMFLØTE *	1,0	100
FLØTE HAVREBASERT 13 % FETT	0,9	111
FROMASJ PULVER TILBEREDT	4,3	23
ISKREM FLØTEBASERT	3,0	33
ISKREM LETTIS	3,8	26
HAVRE VANILJESAU FERDIG	1,0	100
KARAMELLPUDDING FERDIG	2,8	36
RØMME SETERRØMME 35 % FETT	2,2	45
RØMME LETTRØMME 18 % FETT	2,8	36
RØMME LETTRØMME 10 % FETT	3,1	32
RØMMEGRØT	4,3	23
SJOKOLADEPUDDING PIANO	3,4	29
VANILJESAU FERDIG	2,7	37
<b>Ost</b>		
BACONOST, SMØRBAR	15,0	7
BRIE	18,0	6
BRUNOST GUDBRANDSDALSOST	10,0	10
BRUNOST GUDBRANDSDALSOST LETT	12,0	8
BRUNOST FLØTEMYSOST	11,0	9
BRUNOST FLØTEMYSOST LETTERE	12,0	8
CAMEMBERT	19,0	5
CHEVRE, GEITOST, NATURELL	15,0	7
COTTAGE CHEESE	13,0	8
CREME CHERIE	14,0	7
GOMME, NAMDAL	10,0	10
GRÅDDOST	19,0	5

HALLOUMI	22,3	4
HVITOST, TYPE NORVEGIA, JARLSBERG	27,0	4
HVITOST LETTERE, TYPE NORVEGIA	31,0	3
HVITOST REVET PIZZAOST	28,0	4
KESAM, KVARG 7% FETT	6,7	15
KESAM, KVARG 1% FETT	10,0	10
KREMOST URTER/NATURELL	5,7	18
KREMOST, TYPE PHILADELFIA	6,1	16
KREMOST, MAGER, TYPE PHILADELPHIA	7,8	13
NORZOLA	17,0	6
PRIM	6,7	15
PRIM MAGER	7,0	14
PRIM (MED JERN, SPRETT)	7,0	14
RIDDEROST	20,0	5
SMØRBAR OST MAGER 7-10 % FETT	18,0	6
SMØRBAR OST MAGER 3% FETT	17,0	6
SNØFRISK SMØRBAR GEITOST	6,0	17
SOYA SMØREOST NATURELL*	3,3	30
WILMERSBURGER VEGANSK OST	0,0	uten protein
<b>Egg</b>		
EGG HELE	12,4	8
EGGEHVITE	10,2	10
EGGEPLOMME	15,8	6
<b>Kjøtt</b>		
BACON MED SVOR RÅ	13,9	7
BACON MED SVOR STEKT	16,0	6
HAMBURGER RÅ	16,6	6
KARONADEDEIG, RÅ	19,3	5
KARONADEDEIG, STEKT UTEN FETT	30,6	3
KJØTTDEIG, MED VANN/SALT RÅ	17,4	6
KJØTTDEIG, STEKT UTEN FETT	26,9	4
KJØTTPUDDING STEKT	11,7	9
KYLLING FILET STEKT I FETT	28,4	4
KYLLING HEL UTEN SKINN OVNSSTEKT	25,0	4
MEDISTERDEIG RÅ	16,7	6
MEDISTERKAKER, STEKT	12,6	8
PINNEKJØTT RÅ	29,8	3
<b>Pølse</b>		
GRILLPØLSE	10,4	10
GRILLPØLSE KYLLING/KALKUN	11,7	9
KJØTTPØLSE RØKT/URØKT	10,2	10

WIENERPØLSE, SVIN	10,9	9
SOSISSER, SMÅ PØLSER	11,1	9
	<b>g protein</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Kjøttpålegg</b>		
BANKEKJØTT SALT	15,9	6
FLESKEPØLSE	13,2	8
FÅREPØLSE	22,1	5
KALVERULL	15,4	6
LEVERPOSTEI HERMETISK	10,0	10
LEVERPOSTEI OVNSBAKT	9,3	11
LEVERPOSTEI USPESIFISERT	9,6	10
OKSERULL	21,4	5
SALAMI, DANSK, TULIP	13,1	8
SALAMI	17,6	6
SALAMI, MAGER, GILDE	27,0	4
SERVELAT	9,9	10
SERVELAT, MAGER, GILDE	11,4	9
SKINKE, KOKT, SKIVER	16,7	6
SYLTE	23,6	4
<b>Andre kjøttvarer</b>		
BOGSKINKE HERMETISK	16,8	6
KARBONADER	12,5	8
KJØTTBOLLER, KALKUN OG KYLLING	12,8	8
KJØTTBOLLER, TYPE SVENSKE*	11,0	9
KJØTTKAKER	11,8	9
LASAGNE MED KJØTTDEIG	8,5	12
LYS LAPSKAUS, STORFEKJØTT	9,3	11
PIZZA KJØTTDEIG HJEMMELAGET	10,0	10
PIZZA MED TOMATSAUS OG OST	6,8	15
PIZZA KJØPT	11,0	9
VEGETARLASAGNE	7,3	14
<b>Fisk og sjømat</b>		
BLÅSKJELL, RÅ	10,4	10
FISKEGRATENG, TYPE COOP X-TRA	7,3	14
FISKEKAKER, TYPE FISKEMANNEN	11,1	9
FISKEPINNER, TYPE FINDUS	11,1	9
FISKEPUDDING	8,0	13
KRABBEPINNER, CRABSTICKS, FRYST	12,9	8
LAKS, FILET, OVNSSTEKT	21,7	5
LAKS, OPPDRETT, RÅ	19,7	5
REKER KOKT	23,3	4
REKER I LAKE, AVRENT	13,2	8

TORSK, OPPDRETT, RÅ	20,0	5
<b>Fiskevarer</b>		
ANSJOS HERMETISK	12,5	8
BLÅSKJELL HERMETISK	18,5	5
FISKEBOLLER HERMETISK	7,1	14
KAVIAR AV TORSKEROGN/POLARKAVIAR	8,0	13
KAVIARMIX	5,0	20
MAKRELL I TOMAT, 50 %, BEGER	9,7	10
MAKRELL I TOMAT, 60%, HERMETISK	11,9	8
ROGNLEVERPOSTEI, SVOLVÆRPOSTEI	12,4	8
TRAN	0,0	uten protein
TUNFISK I GELE, HERMETISK	16,5	6
<b>Sushi</b>		
NORI, TØRKET TANG	7,9	13
SUSHI, MAKI, AVOKADO, VEGETAR	2,3	43
SUSHI, MAKI, CALIFORNIA	2,7	37
SUSHI, MAKI, KVEITE	5,1	20
SUSHI, MAKI, LAKS	5,3	19
SUSHI, MAKI, MANGO, VEGETAR	2,2	45
SUSHI, MAKI, SCAMPI	5,8	17
SUSHI, MAKI, TEMPURA	4,4	23
SUSHI, MAKI, TOFU, VEGETAR	3,4	29
SUSHI, MAKI, TUNFISK	5,9	17
SUSHI, NIGIRI, KAMSKJELL	7,1	14
SUSHI, NIGIRI, KVEITE	7,3	14
SUSHI, NIGIRI, LAKS	7,8	13
SUSHI, NIGIRI, SCAMPI	8,8	11
SUSHI, NIGIRI, TUNFISK	9,0	11
<b>Kornvarer</b>		
BOKHVETEMEL	12,0	8
BULGURGRYN KOKT	4,3	23
BULGURGRYN TØRR	11,8	8
BYGGGRYN OG BYGGMEL	8,6	12
COUSCOUS KOKT	6,3	16
COUSCOUS TØRR	12,8	8
FINBAKSTMEL	10,0	10
GROVBAKSTMEL 40% SAMMALT	11,6	9
HAVREGRYN LETTKOKTE/STORE	11,4	9
HAVREMEL	11,7	9
HAVREKLI	12,3	8
HIRSE HELE KORN	10,5	10

	g protein	g vare som gir 1 g protein
<b>Kornvarer forts.</b>		
HVETE HELKORN/SAMMALT	13,0	8
HVETEKIM	27,4	4
HVETEKLI	16,6	6
HVETEMEL SIKTET	11,4	9
KIKERTMEL	22,7	4
MAISMEL	7,8	13
MAISSTIVELSE (Maizena)	0,0	uten protein
NUDLER, GLASS, TØRR	0,2	500
NUDLER, AV RIS, TØRR	3,4	29
NUDLER, AV RIS, KOKT	1,6	63
PASTA FULLKORN KOKT	5,6	18
PASTA FULLKORN TØRR	13,4	7
PASTA GLUTENFRI, TØRR, BARILLA	5,8	17
PASTA GLUTENFRI, TØRR, SEMPER	6,8	15
PASTA MAKARONI/SPAGETTI KOKT	4,0	25
PASTA MAKARONI/SPAGETTI TØRR	11,9	8
PASTA FERSK NATURELL KOKT	5,3	19
PASTA FERSK NATURELL RÅ	10	10
POTETMEL, POTETSTIVELSE	0,0	uten protein
QUINOA HVIT TØRR	13,3	8
QUINOA HVIT KOKT	5,6	18
RIS BASMATIRIS KOKT	3,2	31
RIS BASMATIRIS TØRR	9,2	11
RIS HURTIGRIS KOKT	2,9	34
RIS HURTIGRIS TØRR	8,5	12
RIS JASMINRIS KOKT	2,6	38
RIS JASMINRIS TØRR	7,5	13
RIS PARBOILED POLERT LANGKORNET KOKT	2,6	38
RIS PARBOILED POLERT LANGKORNET TØRR	7,7	13
RIS UPOLERT NATURRIS KOKT	2,5	40
RIS UPOLERT NATURRIS TØRR	9,4	11
RIS VILLRIS KOKT	4,8	21
RIS VILLRIS TØRR	14,0	7
RISOTTO RIS, TØRR	6,4	16
RISPAPIR (Spring roll wrappers)*	5,8	17
RUGMEL SAMMALT	9,6	10
RUGMEL SIKTET	7,0	14
SEMULEGRYN, HVETEGRYN	10,0	10
SAGOGRYN*	0,2	500

<b>Frokostblandinger</b>		
CORN FLAKES, TYPE KELLOGGS	7,1	14
FROKOSTKORN, TYPE SPESIAL K	9,0	11
GO'DAG FRUKTMÜSLI	9,0	11
HAVREFLAKES	12,0	8
HONNIKORN	6,0	17
HVETE FLAK RISTET, TYPE ALL-BRAN	10,4	10
KORNBLANDING, TYPE 4-KORN	11,0	9
MÜSLI MED FRUKT UTEN NØTTER	15,5	7
PUFFET RIS	6,0	17
<b>Bakevarer</b>		
BAGELS, HJEMMELAGET	9,4	11
BAKERS GLUTENFRIE KJERNEBRØD*	9,5	11
BAGUETTE, FIN, HALVSTEKT	9,9	10
BRØD, 25-50% GROVT, TYPE KNEIPP	7,1	14
BRØD, 50-75% GROVT, TYPE LØVEBRØLBRØD	7,5	13
BRØD, 0-25% FINT, TYPE LOFF	9,4	11
CROISSANT, UTEN FYLL, KJØPT	8,5	12
CHAPATTI, SAMMALT MEL	9,7	10
FLATBRØD	10,4	10
FOCCACIA	7,1	14
GLUTENFRITT BRØD GROVT, TYPE FRIA*	1,5	67
GLUTENFRITT KNEKKEBRØD TYPE WASA*	4,0	25
GLUTENFRITT LANDBRØD, TYPE FRIA*	1,0	100
KNEKKEBRØD LYST	11,0	9
KNEKKEBRØD RUG, HUSMAN	7,8	13
LEFSE, KAKELEFSE, PÅSMURT	4,9	20
LOMPE, POTETLEFSE	4,5	22
PITABRØD	7,4	14
POLARBRØD	9,1	11
PØLSEBRØD, FINT	6,5	15
RISKAKER	8,0	13
RUNDSTYKKE, FINT, VANN	7,6	13
RUNDSTYKKE, GROVT, VANN	8,1	12
SKONROKK GROV	11,0	9
TORTILLA, WRAPS/BURRITO HVETEMEL	8,4	12
TORTILLA, GL.FRI, MAIS, OLD EL PASO*	5,0	20
	<b>g protein</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Bønner, linser og erter</b>		
LINSER GRØNNE OG BRUNE KOKTE	9,8	10
LINSER GRØNNE OG BRUNE TØRRE	25,1	4

LINSER RØDE HERMETISK	6,9	14
LINSER RØDE/ROSA, TØRR	23,9	4
KIKERTER HERMETISK	7,5	13
KIKERTER KOKTE*	8,1	12
KIKERTER TØRRE	21,3	5
KIKERTLAKE / AQUAFABA	1,0	100
BØNNER RØDE/KIDNEY HERMETISK	8,8	11
BØNNER RØDE KOKTE*	7,8	13
BØNNER RØDE TØRRE	22,1	5
TOFU	8,1	12
TOMATBØNNER HERMETISK	4,8	21
SOYABØNNER TØRKET	35,9	3
SOYAMEL	37,2	3
<b>Vegetarprodukter</b>		
FALAFEL*	13,0	8
HUMMUS	6,6	15
SOPPROTEIN, TYPE QUORN	14,0	7
TARTEX VEGETABILSK POSTEI	7,5	13
<b>Kaker og kjeks</b>		
BLØTKAKE MED KREM, SYLTETØY	5,0	20
DELFIKAKE	4,6	22
EPLEKAKE	3,9	26
GLUTENFRIE BOLLER LAGET MED LETTMELK	3,2	31
GLUTENFRIE VAFLER, TYPE TORO	2,6	38
HVETEBOLLER UTEN ROSINER	7,7	13
HVETEBOLLER MED ROSINER	7,3	14
HVETEBOLLE, TYPE SKOLEBRØD	6,5	15
KJEKS KORNMØ, RITZ, SELTINER	8,7	12
KJEKS SØT, TYPE TOM OG JERRY	5,8	17
KJEKS SØT TYPE BALLERINA	6,1	16
KJEKS SØT VAFFEL FYLT	4,1	24
KRANSEKAKE	11,2	9
KRYDDERKAKE	5,5	18
MUFFINS	6,2	16
MUFFINS MED GULROT OG MELISGLASUR	5,0	20
NAPOLEONSKAKE	5,8	17
PEPPERNØTTER	6,3	16
SJOKOLADEKAKE TORO LANGPANNE*	3,6	28
SMULTRINGER	5,8	17
SVELER	8,1	12
VAFLER MED EGG OG SKUMMET MELK	7,1	14

VAFLER MED FLØTE UTEN EGG	5,0	20
WIENERBRØD MED SYLTETØY	6,9	14
<b>Annen mat med mel/gryn</b>		
HAVREGRØT MED VANN	1,3	77
PANNEKAKER VANLIG	7,8	13
RISGRØT MED LETTMELK	3,3	30
TACOSKJELL	5,4	19
<b>Flere desserter</b>		
GELE AV PULVER, TILBEREDT	1,4	71
VANILJESAUS PULVER TILBEREDT	3,1	32
<b>Supper/sauser</b>		
BERNAISESAUS AV PULVER	2,5	40
BETASUPPE AV PULVER	1,0	100
BETASUPPE HJEMMELAGET	3,8	26
BLOMKÅLSUPPE AV PULVER	1,5	67
BRUN SAUS AV BLOKK	1,0	100
ERTESUPPE AV PULVER	3,5	29
HOLLANDAISESAUS	3,0	33
HVIT SAUS AV PULVER	4,0	25
KETCHUP	1,8	56
LØKSUPPE HJEMMELAGET	0,8	125
SJYSAUS AV PULVER	1,0	100
TOMATSUPPE AV PULVER	1,0	100
	<b>g protein</b>	<b>g vare som gir 1 g protein</b>
<b>Diverse</b>		
BALSAMICOEDDIK	0,5	200
GJÆR FERSK	8,4	12
GJÆR TØRR	40,4	3
GRØNNSAKSBULJONG TERNINGER, KNORR	9,0	11
GRØNNSAKSBULJONG TILLAGET, KNORR	0,2	500
POPCORN POPPET I SOYAOLJE	9,0	11
POTETCHIPS	5,4	19
POTETCHIPS MED MINDRE FETT	4,0	25
POTETSKRUER/POTETRINGER	5,0	20
SENNEP	5,7	18
SOYASAUS	3,0	33
SOYASAUS KIKKOMAN*	10,0	10
SOYASAUS BLUE DRAGON	5,6	18
TACO KRYDDERMIKS OLD EL PASO	6,6	15
TACO KRYDDERMIKS SANTA MARIA	5,2	19



<b>Drikkevarer</b>		
BRUS KUNSTIG SØTET med aspartam*	0,0	uten protein
BRUS SUKRET	0,0	uten protein
KAFFE TILLAGET	0,1	1000
KOKOSVANN	0,0	uten protein
MINERALVANN TYPE FARRIS	0,0	uten protein
SPRIT/BRENNEVIN	0,0	uten protein
TE TILLAGET	0,3	333
VIN TYPE ALKOHOLFRI	0,2	500
VIN TYPE HETVIN SØT 17 VOL %	0,3	333
VIN RØD/HVIT	0,2	500
ØL TYPE GULLØL GOLD 5,7 VOL %	0,5	200
ØL TYPE LETTØL	0,2	500
ØL TYPE PILS 4,7 VOL %	0,4	250
ØL TYPE VØRTERØL	0,4	250

**NYTT, ENDRET, SLETTET**

<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	brønnskarse 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	hassel nøtter	
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 ovsstekt	
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 ovsstekt	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	
pasta glutenfri tørr Barilla	rosiner	
pasta glutenfri tørr Semper	salami	
pinnekjøtt rå	salami, dansk, Tulip	
pizza kjøpt	salami, mager, Gilde	
pizza kjøttdeig hjemmelaget	servelat	
popcorn poppet i soyaolje	servelat, mager, Gilde	
quinoa hvit kokt	sesamfrø med skall	
quinoa hvit tørr	sesamfrø uten skall	
rekesalat	sjokoladekake, Toro langpanne	
rødbetsalat	sjokoladepudding	
sandefjordsmør	skinke kokt	
steinsopp	skummet melk	
sushi, maki, ulike typer	solsikkefrø	
sushi, nigiri, ulike typer	soyadrikke søtet	
sveler	soyadrikke usøtet	
tortilla glutenfri maislefse	squash, succhini	
traktkantarell	svsker	
tzatziki	valnøtter	
vegetarlasagne	vårløk	
yoghurtalternativ coop kokos	yoghurt frukt 0,1 % fett Yoplait	
yoghurtalternativ kogurt		
yoghurtalternativ planti		
yoghurtalternativ yokos		