

Aminosyror i livsmedel, mg per g kväve

Kod	Livsmedel Maträtt	Faktor	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Grönsaker																			
1201	Alfagrodor	6,25	430	340						230	220	230								
1153	Aubergine eller äggplanta	6,25	270	380	280	67	33	250	160	220	56	320	340	140	300	1000	1110	240	250	250
1002	Bambuskott konserv, utan lag	6,25	210	330	320	71	52	210		200	64	250	230	100	300	1010	590	200	520	300
1004	Blomkål	6,25	230	330	300	90	45	210	130	210	70	360	240	110	470	510	690	230	270	310
1006	Bondbönor	6,25	280	480	420	50	90	260	220	240	65	300	520	150	260	710	960	260	280	280
1008	Broccoli	6,25	230	270	290	70	40	175	130	190	60	270	300	105	250	440	780	200	240	210
1014	Bruna bönor torkade	6,25	280	480	410	50	90	310	140	260	80	630	300	155	240	75	810	240	230	390
M1051	Bruna bönor, torkade kokta	6,25	280	430	460	60	40	280	140	260	80	630	300	155	240	80	810	240	240	390
1010	Brysselkål	6,25	240	280	290	55	40	185	100	220	75	290	370	150	290	580	1060	200	1040	280
1027	Champinjoner	6,25	240	380	620	120	15	240	130	280	140	280	300	165	470	560	1060	270	440	280
1031	Endivesallad	6,25	370	270	240	38		150		170	115	280	460	110						
1029	Friséesallad	6,25	360	490	310	70	50	260	200	250	25	310	310	115	310	650	820	290	290	250
1207	Gräslök	6,25	270	380	310	67		200	180	240	69	280	440	110	280	580	1288	310	410	280
1017	Gröna bönor	6,25	230	380	300	75	60	230	145	270	65	310	250	120	290	880	640	220	230	340
1020	Gröna bönor konserv, utan lag	6,25	220	370	290	74	58	220	140	260	63	300	240	115	280	840	630	220	230	330
1158	Gröna eller gula ärter, torkade	6,25	270	430	470	60	70	170	250	250	60	290	590	140	260	690	1010	250	240	270
1154	Gröna ärter	6,25	220	370	370	94	37	230	130	240	43	260	490	130	280	560	850	210	200	210
1155	Gröna ärter frysta	6,25	230	370	360	95	37	230	130	230	43	280	490	120	280	580	850	220	200	210
1157	Gröna ärter konserv, utan lag	6,25	230	380	370	95	37	230	130	230	43	270	500	120	280	570	860	210	200	210
1035	Grönkål	6,25	380	430	380	60	80	320	230	283	75	340	350	130	320	560	700	300	380	260
1036	Grönkål fryst	6,25	370	430	370	60	80	310	220	280	70	340	350	130	310	560	700	300	370	260
1042	Gurka	6,25	210	290	270	50	40	190	110	190	50	210	420	100	220	400	1940	240	150	200
1095	Huvudsallad	6,25	240	370	290	59	9	210	105	205	77	330	250	100	310	610	1090	220	210	210
1046	Isbergssallad	6,25	470	440	470	90	90	310	180	330	50	390	390	125	310	810	1060	320	270	220
1217	Kajennpeppar	6,25	200	330	280	75	120	195	130	230	80	260	300	130	260	890	820	230	270	250
1048	Ketchup	6,25	150	210	195	45	20	160	63	150	33	160	125	100	160	770	2500	120	130	180

AminosyrorpergN.xlsx

1049	Kikärtor torkade	6,25	280	470	430	80	90	360	180	240	50	280	590	170	270	730	990	250	260	320
1051	Kålrabbi	6,25	290	250	210	50	25	145		180	40	185	380	70						
1059	Linser torkade	6,25	270	480	450	50	60	330	200	250	60	310	540	170	270	720	1040	260	270	330
1061	Lök	6,25	220	220	290	55	110	160	155	150	90	140	840	100	175	340	1000	260	195	180
1067	Majskolv	6,25	250	690	270	130	50	290	240	250	45	360	250	170	590	470	1250	250	560	300
1070	Majskorn fryst	6,25	250	690	270	130	52	290	240	250	44	360	260	170	580	480	1250	250	570	300
1072	Majskorn konsev, utan lag	6,25	230	790	170	120	100	320	240	230	40	300	260	170	470	400	1290	230	560	320
1073	Mangold	6,25	520	450	340	66		38		290	59	380	410	125						
1012	Mungbönsgroddar	6,25	270	360	350	70	35	250	110	160	77	270	410	145	210	1000	330	130		70
	Paprika, alla sorter	6,25	195	320	270	72	120	190	130	220	78	260	290	120	250	860	810	220	270	240
1081	Persiljeblad	6,25	250	430	390	86	31	310	170	260	100	370	260	130	410	630	530	310	460	290
1087	Pumpa eller vintersquash	6,25	250	360	230	78	57	250	210	190	90	270	350	120	260	670	1100	230	230	250
1090	Purjolök	6,25	220	400	320	75	105	230	170	260	50	230	320	105	310	580	960	290	270	380
1091	Rabarber	6,25	180	260	260	70	7	180	115	145	70	280	210	120	195	310	510	185	160	185
1022	Röda bönor torkade kokta	6,25	280	480	410	50	90	310	140	260	80	630	300	155	240	75	810	240	230	39
1094	Rödkål	6,25	320	330	290	65	55	200	110	220	65	270	360	130	220	620	1410	140	1236	370
1097	Salladskål eller kinesisk kål	6,25	360	370	370	37	68	185	120	200	65	280	350	110	360	450	1515	185	130	200
1101	Sojabönor torkade	6,25	270	450	370	76	57	280	220	250	76	280	500	170	280	730	1180	260	290	350
1013	Sojabönsgroddar	6,25	190	310	260	45	20	155	125	220	90	210	180	100	180	550	540	150		280
1108	Sojadryck	6,25	280	450	370	76	57	280	220	250	76	280	500	170	280	730	1180	260	290	350
1293	Sojaprotein, protein 92%	6,25	280	450	370	76	57	280	220	250	76	280	500	170	280	730	1180	260	290	350
1163	Sparris grön eller vit	6,25	220	280	290	59	73	150	98	175	61	240	290	96	290	730	1020	200	330	240
1116	Sparris grön eller vit konsev utan lag	6,25	230	270	290	61	73	150	100	175	61	240	290	97	290	730	1030	200	340	240
1119	Spenat	6,25	210	370	290	63	10	290	155	220	105	290	330	110	270	570	700	250	210	240
1120	Spenat fryst	6,25	200	360	290	62	9	290	150	210	100	290	330	110	270	560	690	240	200	230
1121	Squash eller zucchini eller courgette	6,25	220	360	340	89	63	220	165	150	53	270	260	130	320	740	660	230	190	250
1003	Stjälkselleri eller blekselleri	6,25	180	240	240	45	36	80	175	175	80	240	180	100	200	1050	780	190	155	180
1123	Surkål konsev, med lag	6,25	320	340	310	65	60	210	115	230	65	280	370	140	230	640	1430	145	1280	380
1103	Tofu eller sojabönsost	6,25	280	450	370	76	57	280	220	250	76	280	500	170	280	730	1180	260	290	350
1129	Tomat	6,25	150	240	240	14	86	165	110	160	50	165	160	93	180	890	2360	160	120	170
1137	Tomatpasta konsev	6,25	120	175	185	30	36	135	85	145	43	130	130	100	200	780	2520	105	140	150

AminosyrorpergN.xlsx

1138	Tomatpuré konserv, koncentrerad	6,25	120	170	180	33	37	130	81	135	40	125	120	96	190	780	2480	105	140	150
1143	Vattenkrasse	6,25	250	450	360	54	19	310	170	360	80	380	400	110	380	510	510	300	260	160
1145	Vaxbönor	6,25	230	380	300	75	60	230	145	270	65	310	250	120	290	880	640	220	230	340
1149	Vignabönor eller svartögda bönor, torkad	6,25	250	480	420	89	69	365	200	240	77	300	430	195	285	750	1180	260	280	310
1151	Vitkål	6,25	320	330	300	65	55	210	110	220	65	270	360	130	220	630	1420	140	1260	370
1152	Vitlök	6,25	220	300	260	75	64	180	79	160	65	280	620	115	130	480	790	195	98	185

AminosyrorpergN.xlsx

Frukt och bär																											
2003	Ananas	6,25		150	33		170	170		83																	
2012	Apelsin	6,25	130	200	250	33	20	140	80	130	40	200	530	80	170	730	390	140	810	250							
2024	Aprikoser	6,25	170	300	260	41	5	170	105	145	32	260	140	100	230	1270	270	160	1730	200							
1001	Avocado	6,25	220	390	290	115	65	210	155	210	65	300	180	90	370	870	660	260	240	250							
2033	Banan	6,25	210	440	300	69	106	240	150	210	75	290	290	510	240	720	690	230	250	290							
2118	Banan kokbanan	6,25	170	280	280	80	55	210	150	160	72	220	520	300	240	520	570	210	240	195							
2035	Banan torkad	6,25	270	580	270	120	100	320	190	270	73	450	280	530	350	810	645	310	370	370							
2039	Blåbär	6,25	200	380	110	100	64	230	73	175	27	260	320	90	260	490	780	260	240	190							
2046	Citron	6,25	170	150	220	83	78	210	120	83	39	220	370	83	360	830	690	580	320	170							
2059	Dadlar torkade	6,25	150	280	190	69	140	175	94	165	160	210	210	94	310	410	660	300	340	210							
2158	Druvjuice konserv	6,25	78	135	110	11		135	33	180		110	520	78	960	240	1220	135	180	145							
2060	Fikon	6,25	190	280	250	50	100	150	270	200	50	230	140	92	380	1500	600	210	410	310							
2066	Fläderbär	6,25	250	550	240	130	140	360	460	250	120	300	430	140	280	530	870	330	230	290							
2068	Grapefrukt	6,25	110	170	220	36	18	120	80	120	45	165	450	73	240	1220	490	110	550	310							
2081	Guava	6,25	230	420	180	38		15	77	240	54	220	160	54	320	400	850	320	190	185							
2087	Jordgubbar	6,25	150	340	280	11	56	200	230	100	78	200	290	130	340	1560	1000	270	210	270							
2094	Katrinplommon, vatten 32,5%	6,25	120	170	140	28	7	130	50	105	17	170	83	64	170	2400	200	120	180	150							
2104	Körsbär sura, röda	6,25	110	170	220	25	19	115	68	125	37	160	94	75	170	3340	220	140	180	190							
2110	Körsbär söta	6,25	110	170	220	26	21	115	68	125	37	160	94	74	170	3420	220	140	185	190							
2111	Lime	6,25				130	18													27							
2117	Mango	6,25	230	390	620	63		210	125	240	100	125	330	240	150	640	530	750	230	280							
1076	Melon nät	6,25			170	27		200												36							
2119	Nektarin	6,25	100	220	230	240	70	140	160	210	30	310	130	130	310	710	1100	120	210	260							
2124	Papaya	6,25	89	180	280	22		100	56	120	89	110	110	56	540	370	200	200	110	170							
2127	Persika	6,25	180	360	210	155	55	200	165	250	18	350	165	120	380	1090	950	220	260	290							
2136	Plommon	6,25	135	175	140	50	33	140	50	135		160	110	110	240	2080	310	100	280	170							
2140	Päron	6,25	185	330	230	83	67	170	50	170		230	120	67	220	1280	470	185	185	230							
2147	Russin	6,25	125	185	180	33	15	125	26	135	13	180	780	125	220	220	300	165	410	135							
2153	Röda vinbär	6,25	55	130	145	210	100	130	115	175	32	175	450	230	260	790	1320	190	210	210							

AminosyrorpergN.xlsx

2053	Småcitrus: clementin, mandarin, satsumas	6,25	180	170	320	90	80	220	130	90	40	240	390	90	390	840	770	630	340	180
2155	Vindruvor	6,25	42	120	125	185	92	120	100	150	25	150	410	200	230	680	1170	170	185	270
2160	Äpple	6,25	270	400	400	67	100	170	135	230	67	300	200	100	230	1130	670	270	230	230
	Nötter																			
8401	Cashewnötter	5,3	250	450	280	93	97	270	170	200	83	360	600	140	240	520	1250	280	240	290
8402	Hasselnötter torkade	5,3	230	450	160	65	93	280	185	185	89	270	880	135	290	650	1440	280	210	270
8406	Jordnötter torkade	5,46	210	410	210	55	70	310	260	160	65	250	740	160	240	730	1300	380	270	300
8411	Kokosflingor torkade	5,3	210	390	230	100	110	270	160	190	62	320	870	125	270	520	1210	250	220	280
8416	Paranötter	5,46	230	450	210	380	135	290	175	175	99	350	910	150	220	520	1200	250	290	290
8417	Pekannötter	5,3	220	360	200	130	145	280	190	170	140	270	760	160	230	490	1060	260	250	260
8419	Pistaschmandel	5,3	250	430	330	98	130	300	185	185	72	360	560	140	255	550	1270	280	240	350
8420	Pumpafrö eller squashfrön, torkade	5,3	270	450	400	120	65	260	220	195	93	430	870	150	250	540	930	390	220	250
8422	Sesamfrön torkade, utan skal	5,3	260	430	170	180	105	310	230	240	94	300	670	140	280	460	990	380	270	260
8426	Solrosfrön torkade	5,3	270	390	220	115	105	270	160	220	82	310	560	150	260	570	1300	340	280	250
8427	Sömandel torkad	5,18	220	400	175	60	93	290	185	190	93	270	650	145	240	610	1540	320	330	230
8428	Valnötter	5,3	210	370	145	105	130	230	165	170	70	270	780	135	230	550	1040	280	200	290

AminosyrorpergN.xlsx

Potatis och rotfrukter																					
3001	Potatis	6,25	230	340	360	85	50	250	120	210	95	370	260	105	220	1320	830	180	220	220	
3101	Kålrot	6,25	260	200	200	53	58	165	120	240	68	250	790	160	175	460	740	140		185	
3104	Morot	6,25	180	240	220	54	8	160	85	160	54	270	200	76	480	880	1150	170	150	220	
3108	Palsternacka	6,25	210	280	270	62	16	185	97	190	62	270	590	105	230	670	570	160	360	230	
3109	Pepparrot	6,25	120	155	170	31	6	105	67	120	31	180	1330	110	99	300	500	110	410	150	
3110	Rotselleri	6,25	190	260	250	62	14	160	93	170	50	300	160	93	250	760	1530	160	158	180	
3111	Rädisor	6,25	330	410	390	78	56	250	145	320	45	350	440	145	240	530	1460	240	200	230	
3120	Rättika	6,25	130	210	240	61	83	120	60	150	28	220	530	91	240	350	850	150	250	250	
3113	Rödbeta	6,25	120	120	130	25	3	54	45	145	28	150	89	55	160	300	1970	89	66	160	

AminosyrorpergN.xlsx

Mjök, fil och ost																				
	Glass, medelvärde	6,38	350	640	510	180	60	340	280	310	90	460	250	190	240	530	1440	140	590	370
8976	Sorbet	6,38	390	630	510	160	57	310	310	290	91	430	230	170	220	490	1340	140	620	350
4228	Färmjök	6,38	360	620	540	165	37	300	300	290	89	480	210	180	240	350	1080	44		520
4200	Getmjök	6,38	370	560	520	145	82	280	320	290	80	430	210	160	210	380	1120	89	660	320
4201	Bröstmjök, mogen	6,38	340	640	410	79	165	230	240	290	130	350	210	145	240	580	1230	145	60	290
	Mjök, olika fetthalter	6,38	390	630	570	170	48	320	240	260	82	450	220	185	230	500	1330	125	630	360
M8081	Mjök, chokladdryck	6,38	390	630	510	160	59	310	310	290	90	430	230	175	220	480	1340	135	620	350
4216	Mjökpulver fett 1,5%	6,38	360	630	530	160	44	95	280	280	88	460	210	185	200	510	1370	130	640	380
4205	Mjök kondenserad, konserv,	6,38	350	640	510	180	60	340	280	310	90	460	250	190	240	530	1440	140	590	370
4120	Creme fraiche fett 34%	6,38	340	590	520	140	50	300	270	210	70	410	230	160	200	480	1010	155	490	340
	Kaffegrädde/gräddfil	6,38	360	600	550	160	50	320	290	290	86	440	220	180	220	490	1240	130	630	350
4103	Vispgrädde fett 40%	6,38	360	600	550	160	50	320	390	290	86	440	220	180	220	490	1240	130	630	350
	Fil, yoghurt m fl fett: 3%	6,38	340	610	570	160	40	280	290	270	87	430	220	99	210	560	1240	155	600	350
4223	Dophilus	6,38	340	610	570	160	40	280	290	270	87	430	220	99	210	560	1240	155	600	350
4218	Fruktyoghurt fett 2,5%	6,38	340	610	570	160	40	280	270	270	87	430	220	99	210	560	1240	155	600	350
4320	Messmör fett 5,5%	6,38	360	590	420	120	64	260	160	310	54	400	150	130	250	540	1110	120	510	330
4311	Mesost fett 17%	6,38	360	590	420	120	64	260	160	310	54	400	150	130	250	540	1110	120	510	330
4400	Cottage cheese fett 4%	6,38	370	660	520	190	59	340	340	280	69	390	290	210	330	430	1380	140	750	360
4450	Ost fett 10%	6,38	370	620	520	190	21	340	390	210	84	450	200	195	190	460	1350	130	730	370
4484	Ost fett 17%	6,38	370	620	520	190	21	340	390	210	84	450	200	195	190	460	1350	130	730	370
4486	Ost fett 28%	6,38	330	580	485	180	22	310	350	210	82	430	185	180	185	400	1140	120	640	320
4487	Ost fett 31%	6,38	330	580	485	180	22	310	350	210	82	430	185	180	185	400	1140	120	640	320
4461	Ost gräddost fett 39%	6,38	330	580	485	180	22	310	350	210	82	430	185	180	185	400	1140	120	640	320
4462	Camembertost fett 23%	6,38	340	560	480	175	20	310	360	210	89	420	195	180	175	450	1230	125	650	360
4488	Lantbrieost fett 28%	6,38	340	560	480	175	20	310	360	210	89	420	195	180	175	450	1230	125	650	360
4465	Smältost fett 7%	6,38	350	640	510	180	60	340	280	310	90	460	250	190	240	530	1440	140	590	370
4467	Smältost fett 20%	6,38	350	640	510	180	60	340	280	310	90	460	250	190	240	530	1440	140	590	370
4493	Parmesanost riven, fett 30%	6,38	340	620	590	170	42	340	360	240	88	440	240	250	190	400	1470	110	750	370
4489	Fetaost fett 25%	6,38	360	580	540	180	32	330	350	250	87	440	240	180	210	500	1270	130	660	370

AminosyrorpergN.xlsx

Kött och fågel																				
<i>Fågel</i>																				
5301	Ankkött	6,25	320	530	530	170	96	260	240	270	87	330	400	165	400	610	980	350	310	270
5302	Ankkött med skinn	6,25	290	490	500	160	98	250	210	260	78	310	420	155	420	600	920	500	370	270
5303	Duvkött	6,25	300	460	570	160	44	450	190	260	61	370	380	160	370	520	800	310	260	240
5305	Fasankött	6,25	350	530	570	180	80	240	210	310	87	450	380	250	380	610	920	280	230	270
5307	Gåskött	6,25	290	520	490	150	80	260	200	280	80	300	380	175	380	560	920	400	300	240
5309	Hönskött	6,25	320	500	590	180	66	250	250	280	72	330	440	195	390	610	1020	310	260	280
5311	Kalkonkött	6,25	310	480	560	180	70	280	210	260	70	320	390	180	360	580	990	310	310	260
5312	Kalkonkött med skinn	6,25	300	460	540	170	65	230	230	260	66	310	420	180	380	570	950	360	280	260
5370	Kycklinghjärta	6,25	330	550	520	120	84	280	220	280	80	350	400	165	390	610	930	350	320	250
5313	Kycklingkött	6,25	310	450	510	165	84	240	200	260	69	300	390	185	370	560	910	410	310	220
5371	Kycklinglever	6,25	300	550	500	145	68	290	280	300	94	450	390	170	350	570	730	310	310	310
<i>Gris</i>																				
5366	Hjärta	6,25	300	570	520	160	110	280	210	280	72	330	420	160	400	570	1000	340	290	290
5203	Griskött: kotlett	6,25	320	500	560	170	52	250	220	270	66	340	380	230	380	580	850	290	230	250
5367	Lever	6,25	320	560	480	155	120	310	210	270	89	390	380	170	370	570	810	360	340	340
5368	Njure	6,25	260	510	510	130	71	290	230	250	86	390	370	146	360	510	700	380	310	280
5369	Tunga	6,25	330	590	650	185	230	320	230	320	75	410	540	190	510	690	1060	600	430	450
<i>Kalv</i>																				
5362	Hjärta	6,25	300	560	580	160	65	290	230	290	69	24	390	170	390	580	900	340	290	290
5043	Kalvkött: innanlår	6,25	300	470	490	150	50	240	210	250	63	310	390	200	360	550	840	320	270	250
5358	Lever	6,25	270	520	460	110	48	300	210	280	90	400	360	170	350	540	720	340	310	320
5360	Njure	6,25	240	490	460	130	78	260	230	260	78	360	390	145	360	540	680	390	290	290
5361	Tunga	6,25	250	420	540	140	53	230	180	240	68	300	350	135	340	490	720	360	280	230
<i>Lamm</i>																				
5351	Hjärta	6,25	330	570	540	140	100	290	210	290	80	350	400	160	390	530	950	380	220	330
5352	Lever	6,25	270	490	530	150	90	310	190	270	80	360	330	230	330	540	760	310	330	290
5353	Njure	6,25	260	490	510	130	90	310	200	270	80	350	350	220	330	550	770	370	350	300

AminosyrorpergN.xlsx

5354	Tunga	6,25	290	440	660	110	90	220	190	260	80	300	370	250	330	540	980	350	330	260
5009	Lamm stek rå	6,25	310	510	570	160	53	250	250	270	58	340	420	180	390	570	920	330	290	250
	Nöt																			
5108	Nötkött: högrev	6,25	300	480	520	160	44	240	210	270	69	330	380	220	380	550	890	320	260	250
5363	Lever	6,25	270	490	530	150	90	310	190	270	80	360	330	230	330	540	760	310	330	290
5364	Njure	6,25	250	530	440	130	77	270	230	260	81	360	420	150	390	570	690	420	300	300
5365	Tunga	6,25	260	500	590	16	60	260	210	290	58	340	410	160	270	560	910	370	370	270
	Övrigt kött och köttprodukter																			
5030	Hästkött	6,25	290	460	500	140	42	220	200	200	64	290	370	230	370	580	800	350	260	250
5080	Kaninkött	6,25	350	520	630	190	47	260	266	310	80	370	430	190	380	620	1010	330	250	260
5154	Renskav fryst	6,25	310	570	600	195	78	280	240	290		330	420	220	400	660	1060	300	240	240
5180	Rådjurskött	6,25	320	500	570	170	80	280	240	290	80	330	420	230	400	600	1080	350	320	280
5503	Blodpudding eller blodkorv, fett 14%	6,25	150	510	470	75	46	370	115	170	52	410	330	230	440	530	770	580	520	270
5511	Falukorv fett 23%	6,25	260	440	450	120	39	220	190	230	50	310	330	150	430	490	830	610	490	270
5514	Fläskkorv kokt	6,25	260	410	410	130	110	250	160	240	80	300	370	170	370	490	1150	460	510	270
S5253	Hamburgare stekt, fryst	6,25	290	460	500	140	42	220	200	200	64	290	370	230	370	580	800	350	260	250
5527	Varmkorv grillad	6,25	270	460	530	125	39	230	180	230	53	330	360	145	390	510	840	560	480	270

AminosyrorpergN.xlsx

Fisk och skaldjur																				
5700	Ansjovis eller Skarpsill, inlagd	6,25	330	490	500	190	20	270	230	260	65	370	330	140	360	590	700	370	250	240
5701	Böckling	6,25	310	500	610	200	70	250	220	290	65	370	350	140	400	630	840	280	230	270
5704	Fiskbullar konserv, utan buljon	6,25	330	500	580	200	40	270	260	290	83	390	350	140	330	610	930	250	270	310
5853	Hummer, konserv eller kokt	6,25	290	540	490	180	80	250	230	290	70	300	520	120	420	680	980	410	270	320
5606	Hälleflundra	6,25	320	500	610	200	60	250	300	280	59	360	380	150	390	680	980	270	210	300
5608	Kolja	6,25	330	530	610	180	70	260	220	300	70	360	400	180	430	650	950	290	260	310
5854	Krabba kokt	6,25	290	540	490	180	80	250	230	290	70	300	520	120	420	680	980	410	270	320
5851	Kräfta	6,25	290	540	490	180	80	250	230	290	70	300	520	120	420	680	980	410	270	320
5611	Lax	6,25	320	500	560	200	43	270	210	290	65	370	340	150	380	600	790	300	190	230
5715	Lax kallrökt	6,25	310	460	540	240	55	250	210	270	60	380	510	170	350	580	760	290	220	240
5612	Makrill	6,25	310	470	550	180	49	250	220	270	66	370	360	280	370	590	740	290	210	250
5807	Musslor konserv, utan lag	6,25	300	480	500	170	100	260	260	290	80	390	470	150	350	700	880	320	260	320
5803	Ostron	6,25	300	480	500	170	100	260	260	290	80	390	470	150	350	700	880	320	260	320
5602	Regnbåge eller renbågslax	6,25	320	500	560	200	43	270	210	290	65	370	340	150	380	600	790	300	190	230
5859	Räkor kokta	6,25	290	540	490	180	80	250	230	290	70	300	520	120	420	680	980	410	270	320
5614	Rödspätta	6,25	280	440	520	180	53	230	210	260	58	320	410	140	410	640	770	590	290	310
5717	Sardiner konserv, i olja	6,25	290	430	440	180	40	247	190	245	59	330	352	250	332	550	720	350	230	240
5718	Sardiner konserv, i tomatsås	6,25	300	460	520	180	40	240	240	270	60	360	350	210	370	590	710	320	230	250
5603	Sej fryst	6,25	330	530	610	180	70	260	220	300	70	360	400	180	430	650	950	290	260	310
5615	Sik	6,25	330	530	610	180	70	260	220	300	70	360	400	180	430	650	950	290	260	310
5617	Sill	6,25	300	510	600	190	55	240	210	280	65	370	360	180	400	610	800	310	230	270
5619	Strömming	6,25	300	510	600	195	54	240	210	280	63	370	360	180	400	610	800	310	230	270
5722	Tonfisk konserv i olja	6,25	330	470	570	180	43	250	220	270	70	370	350	310	380	570	780	270	210	240
5622	Torsk	6,25	290	450	550	190	45	230	220	250	57	320	360	120	360	610	840	290	190	250
5680	Torskrom, sillrom m fl, rå	6,25	340	530	490	150	52	230	240	230	70	400	320	130	410	410	690	210	330	380
5623	Vitling	6,25	330	530	610	180	70	260	220	300	70	360	400	180	430	650	950	290	260	310
5624	Ål	6,25	280	430	590	170	50	240	210	270	60	330	360	210	380	550	820	380	250	350

AminosyrorpergN.xlsx

	Ägg																			
5903	Ägg	6,25	360	570	490	220	130	350	280	300	89	470	410	160	380	670	760	230	250	490
5904	Äggula	6,25	340	550	500	160	90	270	280	310	78	410	430	160	330	600	660	195	250	530
5905	Äggvita	6,25	390	580	490	270	160	410	280	300	96	530	390	160	430	750	840	250	250	470

AminosyrorpergN.xlsx

Spannmål och bröd																				
Mjöl och gryn																				
6001	Bovete, hela eller krossade korn	5,83	250	430	380	110	120	270	150	230	110	360	490	150	300	560	880	390	240	300
6002	Bovetemjöl ljust	5,83	250	430	380	110	120	270	150	230	110	360	490	150	300	560	880	390	240	300
6150	Corn Flakes	6,25	240	990	48	140	81	330	170	190	29	330	140	180	530	340	1340	190	670	310
6304	Grahamsmjöl	5,83	230	410	200	93	96	280	160	190	80	310	300	145	250	330	1610	260	570	300
6050	Havregryn ångpreparerade	5,83	250	450	260	100	170	330	190	210	82	370	400	140	310	520	1320	340	330	340
6080	Hirs, hela eller krossade korn	5,83	240	550	160	140	110	280	190	195	75	290	270	125	390	410	1440	200	430	270
6308	Kalaspuffar	5,83	250	420	160	100	115	300	180	180	90	280	280	150	220	330	1970	230	610	320
6100	Korngryn eller kornflingor, ångprep	5,83	260	470	220	100	130	340	170	210	84	360	280	150	250	340	1500	230	760	300
6101	Kornmjöl fullkorn	5,83	260	470	220	100	130	340	170	210	84	360	280	150	250	340	1500	230	760	300
6152	Majsmjöl polenta	6,25	230	780	170	120	100	310	240	230	40	300	260	170	470	390	1180	230	560	310
6402	Makaroner/Spaghetti	5,7	260	440	130	93	80	320	110	160	62	290	230	140	200	270	2040	210	740	300
6302	Mannagryn	5,7	240	430	130	86	89	310	130	155	67	290	150	130	190	410	2060	220	790	290
6452	Potatismjöl eller potatisgryn	6,25	240	340	380	82	49	250	120	200	99	510	280	100	220	1310	770	180	240	230
6208	Ris parboiled	5,95	260	460	220	140	91	310	170	200	84	390	450	130	350	530	900	270	270	300
6202	Ris, puffat rostat	5,95	320	500	250	180	100	250	330	300	89	390	490	180	250	550	960	350	250	270
6215	Rismjöl	5,95	270	510	230	160	76	320	230	200	80	410	480	150	360	550	950	280	270	340
6251	Rågmjöl fullkorn	5,83	230	400	250	92	99	280	150	220	72	340	330	150	280	430	1310	280	530	280
6301	Vetegroddar	5,8	210	420	150	99	160	280	190	170	70	280	290	130	230	310	1710	250	660	330
6303	Vetekli	6,31	210	410	270	100	170	260	200	220	80	310	490	190	350	510	1280	400	390	300
6306	Vetemjöl	5,7	240	430	140	90	100	300	135	160	65	280	220	135	190	250	1950	210	670	300
Bröd, kakor och kex																				
6770	Grahamnbröd	6,25	240	420	180	90	90	280	125	160	72	300	280	130	220	350	1780	250	590	300
6552	Grahamsskorpor	5,85	230	410	200	93	96	280	160	190	80	310	300	145	250	330	1610	260	570	300
6707	Långfranska eller småfranska	5,7	250	430	140	93	110	300	135	170	60	390	230	130	190	280	1840	240	660	300
6856	Mariekek	6,25	250	430	89	89	79	300	120	170	57	300	200	140	200	280	2060	240	680	320
6857	Maräng	6,25	390	580	490	270	160	410	280	300	96	530	390	160	430	750	840	250	250	470
6852	Pepparkakor	6,25	240	430	140	90	100	300	135	160	65	280	220	130	135	250	1950	210	670	300
6308	Rågknäcke	5,83	230	400	250	92	99	280	150	220	72	340	330	150	280	430	1310	280	530	280

AminosyrorpergN.xlsx

6604	Rågsiktsbröd	5,83	230	370	220	96	89	290	110	190	73	330	280	130	250	430	1490	270	610	290
6853	Rån, fyllda	6,25	240	440	120	100	160	300	160	170	70	270	220	130	195	270	2060	195	790	350
6854	Småkakor	6,25	260	440	92	98	98	280	110	170	37	290	190	130	170	240	1980	210	650	280
6851	Smörgåskex	6,25	250	430	83	83	74	300	120	160	63	290	200	120	195	270	1810	220	650	300
6904	Sockerkaka	6,25	300	470	270	130	110	320	150	185	69	340	270	140	250	410	1470	210	480	360
6504	Vete Grahamsknäcke	5,83	230	410	200	93	96	280	160	190	80	310	300	145	250	330	1610	260	570	300
6505	Veteknäcke	5,83	240	430	140	90	100	300	135	160	65	280	220	135	190	250	1950	210	670	300
6551	Veteskorpor	5,85	240	430	140	90	100	300	135	160	65	280	220	130	135	250	1950	210	670	300
6804	Wienerbröd	6,25	270	440	160	105	98	290	125	185	55	300	290	130	220	350	1720	240	510	290

AminosyrorpergN.xlsx

Övrigt																					
8550	Buljong kött, pulver eller täring	6,25	84	125	170	17	5	71	25	92	12	140	240	140	190	320	4180	230	150	150	
8301	Choklad ljus	6,25	320	570	480	145	80	300	200	180	65	420	220	155	200	500	1140	150	600	340	
8302	Choklad mörk	6,25	190	290	220	50	32	230	65	190	58	290	260	82	220	470	740	210	240	250	
8603	Gelatinblad eller gelatinpulver	6,25	98	180	280	48	0	130	8	120	0	170	480	41	620	370	660	1600	940	230	
8650	Jäst	6,25	310	420	480	88	22	240	200	320	80	400	330	130	380	610	820	310	210	330	
8807	Kaffe bryggt	6,25	110	250	20	90	30	160	100	80	80	170	0	70	180	290	910	230	170	70	
8801	Kaffe på pulver, drickfärdigt	6,25	110	250	20	90	30	160	100	80	80	170	0	70	180	290	910	230	170	70	
8803	Kakaopulver fett 20-22%	6,25	190	280	230	58	100	210	155	200	60	310	310	82	230	480	790	210	240	250	
8703	Senap svensk	5,4	230	390	330	90	125	230	160	240	115	290	380	165	260	430	1080	280	420	230	
8651	Torrjäst	6,25	310	420	480	88	22	240	200	320	78	400	330	130	380	610	820	310	210	330	
	Öl eller pilsner	6,25	140	180	180	55		140	92	150	91	240	180	120	290	340	920	270	830	190	