

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stärkelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
	Grönsaker																
1153	Aubergine eller äggplanta	3,8	1,4	1,4	2,8			0,1	0,1	0,2	0,7			0,8	0,3	2,5	
1004	Blomkål	2,1	1,1	0,9	2,0			0,1	0,1	0,1	0,6	0,7	0,4	1,1	0,7	1,9	
1006	Bondbönor	7,5			1,2			0,5	0,5		2,5			3,8	0,4	4,2	
S1242	Bostongurka	16,6	4,4	4,9	9,3			6,4	6,4	0		0,6	0,5	1,1	0,6	1,8	
1008	Broccoli	2,7	1,2	0,7	1,9			0	0	0	0,5	0,9	0,6	1,5	0,8	2,5	
1010	Brysselkål	4,8	0,9	1,1	2,0	0	0	0,6	0,6	0,1	1,1			2,8	1,3	4,2	
1027	Champinjoner	2,1			0,3			0,1	0,1	2,5	0,2			0,9		2,5	
1328	Champinjoner konserv, utan lag	2,6	spår	spår	0,3			0,1	0,1	2,5		0,1	1,6	1,7	0,6	2,4	
1127	Champinjonsoppa konserv, ättfärdig	3,3	spår	0,1	0,1	0,4	0	0,3	0,7							0,5	
1203	Dill	7,4	0,3	0,2	0,5			0,3	0,3	0,1		1,1	0,3	1,4	1,1	2,8	
1031	Endivesallad	1	0,1	0,2	0,2			0,7	0,7	0	0,3					2,2	
1207	Gräslök	1,7	0,8	0,9	1,7			spår	0	0		0,7	0,4	1,1	0,8	2,1	
1017	Gröna bönor	3,2	0,5	0,7	1,2		0	0,5	0,5	3	1,0			2,4	1,5	3,9	
1018	Gröna bönor frysta	4,2	0,4	0,6	1,0		0	0,5	0,5	2,7	1,2			2,1	1,3	3,4	
1158	Gröna eller gula ärter, torkade	49,3	0,2	0,1	0,3		0	1,8	1,8	46	2,5	0,7	4,1	4,8	5,7	10,7	
1154	Gröna ärter	9	0,2	0,1	0,3			3,7	3,7	1,7	0,8	0,5	2,2	2,7	2,7	5,5	
1155	Gröna ärter frysta	7,2	0,1	0,1	0,2			3,8	3,8	1,3	1,2	0,3	1,7	2,0	4,3	6,5	
1157	Gröna ärter konserv, utan lag	7,7	0,2	spår	0,2			3,4	3,4	3,4	0,3					4,9	
1035	Grönkål	6,2	0,5	0,8	1,4			0,7	0,7	0,1	1,7			2,7	1,5	3,8	
1272	Grönsaksblanding fryst: ärter, morötter	8,6	0,1	0,2	0,3			1,6	1,6	1		0,4	0,5	0,9	1,2	2,2	

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
1042	Gurka	2	0,7	0,7	1,4	0	0	0	0	0	0,2	0,4	0,1	0,5	0,5	0,1	1,1
1095	Huvudsallad	1,5	0,3	0,4	0,7	0	0	0,1	0,1	0	0,4	0,4	0,2	0,6	0,5	0,1	1,2
1047	Kantareller	0,7	0,4	spår	0,4			spår	0	0		0,1	1,1	1,2	0,9	0,2	2,3
1048	Ketchup tomat	23,8	3,2	3,4	6,6					0	0,7	0,4	0,2	0,6	0,5	0,1	1,2
1050	Kronärtskocka	6,9			2,5			0,1	0,1		1,7				3,0	0,5	5
1051	Kålrabbi	4,4	1,1	0,9	2,0			0,9	0,9		0,4						1,8
1059	Linser torkade	48,5			0,3			2,1	2,1	51	0,4						11,5
1061	Lök	6	1,6	1,5	3,1	0	0	1,7	1,7	0	0,6	0,5	0,2	0,7	0,4	0,1	1,2
1067	Majskolv	22,1	0,6	0,2	0,7	0	0,3	2,3	2,6	22	0,4						3,7
1072	Majskorn konserv, utan lag	20,2	0,6	0,1	0,8			8,2	8,2	7,2	0,4						1,8
1200	Mungbönsgroddar, konserv, utan lag	0,8	0,2	0,2	0,4		0,4	spår	0,4								3
1075	Nässlor	3,2	0,6	0,5	1,1			0,2	0,2	0		1,4	0,8	2,2	1,7	0,2	4,1
1079	Paprika grön	3,3	1,1	1,5	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	0,6	0,5	1,1	0,6	0,3	2
1080	Paprika röd	4,5	2,3	2,1	4,4	0	0	0,1	0,1	0	0,5	0,9	0,1	1,0	0,7	0,2	1,9
1084	Persiljeblad	4	0,5	0,3	0,8	0	0	spår	0	0,3		0,8	0,5	1,3	1,3	0,3	2,9
1087	Pumpa eller vintersquash	4,8	1,1	0,9	2,0			0,7	0,7	0,1	0,2						1,7
1090	Purjolök	3,4	1,1	1,0	2,1		0,1	0,3	0,3	0	0,7	0,8	0,5	1,3	0,7	0,1	2,1
1091	Rabarber	3,1	0,2	0,3	0,5	0	0	spår	0	0	0,4	0,7	0,2	0,9	0,4	0,1	1,4
1094	Rödkål	4,2	2,1	1,2	3,3			0,2	0,2	0	0,6	0,8	0,3	1,1	0,7	0,1	1,9
1097	Salladskål eller kinesisk kål	2,2	1,3	0,9	2,2			spår	0	0		0,5	0,2	0,7	0,4	0,1	1,2
1105	Sojamjöl fett ca 20%	16,1			8,1			3,1	3,1	12,3				6,6	2,2	3,1	11,9
1163	Sparris grön eller vit	2,2	0,3	0,7	1,0	0	0	0,2	0,2	0	0,3			0,6	0,8	0,1	1,5

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
1119	Spenat	0,6	0,1	0,1	0,2	0	0	0,1	0,1	0,1	0,8	0,4	0,4	0,8	0,4	0,1	1,3
1121	Squash eller zucchini eller courgette	2,2	0,7	0,6	1,3			0,6	0,6		0,4				0,7	0,0	1
1003	Stjälkselleri eller blekselleri	1,8	0,5	0,4	0,9			0,3	0,3	0,1				0,9	0,8	0,1	1,8
1123	Surkål konserv, med lag	2,6	spår	spår	0,0			0,1	0,1	0		0,4	0,4	0,8	0,8	0,1	1,7
1129	Tomat	3,7	1,3	2,0	3,3			spår	0	0,1	0,3	0,6	0,2	0,8	0,4	0,2	1,4
1131	Tomat hela, konserv, med lag	2,4	0,8	1,2	2,0			spår	spår		0,3						1,9
1132	Tomatjuice konserv, drickfärdig	3,2	1,7	1,4	3,1			0,1	0,1								1,4
1140	Tomatsoppa konserv, ätfärdig	5,4	0,8	0,6	1,4	spår		1,2	1,2								1,4
1141	Trädgårdskrasse	4,3	0,2	0,1	0,2	0	0	0	0	0				0,8	0,8	0,1	1,6
1025	Vita bönor i tomatsås, konserv	11,5	1,0	0,8	1,8			3,4	3,4	5,1							7,3
1023	Vita bönor torkade	45,2			1,6			3	3				31,1				15,8
1151	Vitkål	4	1,9	1,4	3,3	0	0	0,1	0,1	0	0,6	0,9	0,4	1,3	0,6	0,1	2

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
	Frukt och bär																
2003	Ananas	11,2	2,3	1,4	3,7			7,5	7,5	0	0,3			0,5	0,1	1,2	
2008	Ananas konserv, med lättsöt lag	15,8	4,6	4,8	9,4			6,4	6,4	0						1	
2009	Ananas konserv, med medelsöt lag	20	2,3	1,4	3,7			16,3	16	0	0,1					1	
2012	Apelsin	10,3	2,6	2,7	5,3			3,6	3,6	0	0,6	1,2	0,4	1,6	0,6	0,2	1,9
2014	Apelsinjuice fryst, koncentrerad	37,5	7,5	6,5	14,0			18	18	0						0,5	
2220	Apelsinjuice pastöriserad, drickfärdig	9,7	3,4	2,8	6,2			2,2	2,2	0	0,2					0,1	
8100	Apelsinmarmelad	57,3	16,3	15,3	31,6			22,5	23							0,7	
2024	Aprikoser	9	1,6	0,9	2,5			5,8	5,8	0	0,6			0,7	0,1	2,1	
2031	Aprikoser torkade, vatten 31%	50	8,1	4,5	12,6			29,5	30	0	1,8					12	
1001	Avocado	4,1	0,1	0,2	0,3	0	0	0,1	0,1	0	1,0	1,3	0,7	2,0	1,2	0,2	3,3
2033	Banan	21,8	4,4	2,7	7,1			6,4	6,4	4,8	0,6	0,7	0,4	1,1	0,4	0,2	1,7
2036	Björnbär	6,9	2,7	2,5	5,2		0,7	0,5	1,2	0	0,6					5,9	
2039	Blåbär	8,9	3,0	2,9	5,9			0,5	0,5	0	0,3	0,5	0,6	1,1	0,7	1,3	3,1
2045	Cherimoya	21,6			11,2			0,5	0,5		0,4			1,7	0,2	2,4	
2046	Citron	7,3	0,9	0,6	1,5			0,5	0,5	0	1,0			0,6	0,2	2	
2047	Citronjuice färskpressad	8,6	0,5	0,9	1,4			0,2	0,2		0,2					0	
2059	Dadlar torkade	68	27,2	21,6	48,8			20,5	21	0	1,3	1,0	1,2	2,2	1,3	2,5	6
2060	Fikon	11,9	5,2	5,3	10,5			1	1	0	0,9			1,0	1,3	0,3	2,5
2065	Fikon torkade	60,5	30,0	26,5	58,0			1,9	1,9	0,3						18,5	
2165	Fruktcocktail konserv, med medelsöt lag	19,2	7,4	9,0	16,4			2,8	2,8		0,3					1,5	

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
2068	Grapefrukt	6,5	2,2	2,6	4,8			1,7	1,7	0	0,6	1,0	0,3	1,3	0,5	0,1	1,9
2168	Grapefrukt konserv, med lättsöt lag	15,5	6,7	6,9	13,6			1,9	1,9								0,4
2069	Grapefruktjuice färskpressad	8,8	2,4	2,3	4,7			2,5	2,5								0,4
2083	Hallon	4,4	1,6	2,2	3,8			0,3	0,3	0	0,8	0,4	0,3	0,7	0,8	2,2	3,7
S8221	Hallonsaft drickfärdig	9,4	2,2	2,4	4,6			4,8	4,8								0
2085	Hjortron	7,7	4,0	3,7	7,7			spår	spår	0		0,5	0,3	0,8	0,6	4,9	6,3
1045	Honungsmelon	8,3	1,4	1,6	3,0			4,8	4,8	0	0,2						0,9
2087	Jordgubbar	7,4	2,9	2,4	5,3			2,1	2,1	0	0,6	0,9	0,3	1,2	0,5	0,7	2,4
2240	Jordgubbar frysta	6,6			4,3			0,4	0,4		0,4			0,6	0,2	1,4	
2094	Katrinplommon, vatten 32,5%	54,3	14,4	14,6	29,0			8,6	8,6	0	2,5	2,5	1,4	3,9	2,8	2,0	8,7
2096	Kiwi	10,1	4,4	4,1	8,5			0,7	0,7	0	0,8	1,5	1,3	2,8	0,8	0,2	3,8
2099	Krusbär	5,8	2,8	2,4	5,2			0,2	0,2	0	0,6	1,1	0,3	1,4	0,9	1,1	3,4
2103	Kvitten	11,3			6,7			0,6	0,6		0,7						4
2104	Körsbär sura, röda	10,5	4,1	3,8	7,8		0	0	0	0	0,4			0,3	0,1	1,7	
2110	Körsbär söta	11,9	6,1	5,4	11,5		0	0,2	0,2	0	0,3			0,3	0,1	1,7	
2111	Lime	10	0,3	0,3	0,7		0	spår	spår								0,5
2113	Limejuice konserv	6,6			0,7			0	0		0,3						0,1
2114	Lingon	10,9	4,3	4,2	8,5			0,2	0,2	0,1	0,4	0,4	0,6	1,0	0,6	0,9	2,5
8102	Lingonsylt	37,8	11,6	11,5	23,0			12,5	13								1,2
2117	Mango	15,3	2,3	4,1	6,4		0	4,1	4,1	spår	0,4	0,6	0,4	1,0	0,7	0,0	1,7
2255	Mango konserv, med medelsöt lag	20,5	7,0	8,8	15,8			4,4	4,4								1
S2483	Nyponsoppa ätfärdig	11,7	0,2	0,2	0,4			9,1	9,1								0,5

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
1076	Nätmelon	7,4	1,2	0,8	2,0			3	3	0	0,2				0,3	0,1	1
2124	Papaya	9,2	2,5	2,3	4,8		0	4,4	4,4		0,7	0,8	0,3	1,1	0,7	0,1	1,9
2127	Persika	9	1,4	1,3	2,7			5,1	5,1	0	0,6	0,8	0,4	1,2	0,6	0,3	2,1
2131	Persika konserv,med medelsöt lag	19,2	4,2	3,2	7,4		1,4	7,8	9,2	0	0,3	0,3	0,2	0,5	0,2	0,1	0,8
2133	Persikor torkade, vatten 32%	52,8	6,1	6,7	12,8			38	38	0							8,2
2136	Plommon	11,3	2,6	1,5	4,1			4,1	4,1	0,2	0,4	0,7	0,4	1,1	0,4	0,2	1,7
2140	Päron	12,2	1,4	5,4	6,8			2,4	2,4	0	0,5	0,7	1,0	1,7	0,7	0,4	2,8
2147	Russin	69,3	29,5	29,0	58,0			1,5	1,5	0	1,0	3,5	1,7	5,2	2,3	2,2	9,7
2153	Röda vinbär	9,1	2,9	4,4	7,3			0,2	0,2	0	0,3	1,1	0,4	1,5	0,6	1,3	3,4
2053	Småcitrus: clementin, satsumas	9,3	1,7	1,4	3,1			5,1	5,1	0,1	0,4	0,9	0,4	1,3	0,5	0,1	1,9
2154	Svarta vinbär	10,6	3,5	4,0	7,5		2,5	0,3	2,8	0	0,8	1,9	0,5	2,4	0,7	1,8	4,9
2150	Tranbär	8,7	2,2	1,2	3,4			spår	spår	0		0,5	0,3	0,8	0,6	1,3	3,3
1144	Vattenmelon	8,7	1,8	3,5	6,3			2,4	2,4	0	0,2				0,1	0,1	0,6
2155	Vindruvor	16,2	7,4	7,3	14,7		0,1	0,3	0,4	0	0,2	0,7	0,2	0,9	0,5	0,2	1,6
2159	Äppeljuice konserv	11,4	2,7	5,3	8,0			2,2	2,2		0,0						0,3
8106	Äppelmos lättsockrat	31,7	9,0	12,7	21,7			10	10	0	0,5	0,4	0,2	0,6	0,2	0,0	0,7
2160	Äpple med skal	12,2	2,1	4,5	6,6			1,3	1,3	0,1	0,6	0,7	0,4	1,1	0,6	0,1	1,8
2166	Äpple utan skal	13,9	1,5	6,0	7,5			3	3		0,5						0,9
	Nötter																
8402	Hasselnötter	9,3	0,4	0,5	0,9	0	0	2,5	2,5	0	1,9	0,3	2,5	2,8	1,4	1,8	6
8405	Jordnötssmör	15,2	2,4		8,8			6,4	6,4	4,7							7,6

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stärkelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
8408	Jordnötter rostade, saltade	10,3			1,1			2	2	5	1,6						8,1
8410	Kastanjer	38,7			3,4			3,6	3,6	27	1,2						6,8
8414	Kokosnöt	6,2			0,1			4,7	4,7	0	4,6	2,1	2,5	4,6	3,8	0,6	9
8416	Paranötter	3,8			0,9			2,5	2,5	2,2							9
8427	Sötmandel	13,3	0,3	0,5	0,8	0	0	5,8	5,8	0	1,9	0,3	3,7	4,0	1,5	1,7	7,2
8428	Valnötter	13,1			0,9			2,5	2,5	1,6							5,2

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat tot ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
	Potatis och rotfrukter																
3001	Potatis	16,4	0,3	0,3	0,6	0	0	0,2	0,2	14,9		0,4	0,5	0,9	0,4	0,1	1,4
S3549	Potatis friterad eller pommes frites, fryst, värmd i ugn	31,8	0,2	0,1	0,3	0	0	0,1	0,1	19,2							3,2
S3550	Potatis friterad eller pommes frites, värmd i olja	31	0,3	0,2	0,4	0	0	0,1	0,1	28,5							3
3003	Potatis kokt, med skal	19			0,3	0	0	0,1	0,1		0,2				0,9	0,1	1
3004	Potatis kokt, utan skal med salt	19	0,2	0,1	0,3			0,1	0,1	19,3							1
3031	Potatis färsk, kokt utan salt	16,3			0,6			0,1	0,1	17,6	0,2						2
3032	Potatis färsk, konserv	12	0,2	0,0	0,2			0,1	0,1	12,2	0,2						2,5
3010	Potatismospulver komplett	68,1	1,1	0,9	2,0		0	0,7	3,7	63		1,8	2,8	4,6	1,9	0,4	6,9
3101	Kålrot	6,3	2,4	1,2	3,6			0,3	0,3	0,7	0,8	0,6	0,7	1,3	0,7	0,1	1,8
3104	Morot	6,4	1,6	1,8	3,4			2,7	2,7	0,2	1,0	0,8	0,7	1,5	0,8	0,1	2,4
3108	Palsternacka	10,2	0,9	0,7	1,6	0	0	2,3	2,3			1,7	0,9	2,6	1,8	0,1	4,5
3109	Pepparrot	10,5	0,6	0,1	0,7			5,9	5,9	3,9	1,0	1,2	2,3	3,3	2,9	1,1	7,3
3110	Rotselleri	4,6	0,5	0,3	0,8			2,8	2,8	1	1,6	1,1	0,7	1,8	1,1	0,2	3,1
3135	Majrova	4,7	2,0	1,4	3,4			0,5	0,5	0,3		0,7	0,4	1,1	0,7	0,1	1,9
3111	Rädisor	2	1,0	0,6	1,6			spår	0	0,3	0,5	0,6	0,3	0,9	0,6	0,1	1,6
3120	Rättika	2,3	1,3	0,7	2,0			0,2	0,2								
3113	Rödbeta	6,9	0,2	0,1	0,3			6,5	6,5	0,1	0,4	1,3	0,6	1,9	0,5	0,1	2,5

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)			Cellu- losa	Lig- nin	To- talt	
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl				NCP tot
	Mjök, fil och ost																
4001	Gräddglass fett 12%	21	0,9	0,0	0,9	6,1	0,7	12,4	20								0
4004	Glass med vegetabilisk fett, fett 6%	18,8	0,9	0,6	1,6	6	0,2	10,9	17								0
4005	Glass med vegetabilisk fett, fett 8%	27,7			0,7	8,5		18,7	27								0
4010	Glass sötad med sorbitol, fett 8%	16			0,0	7,3			7,3								0
4027	Glasspinne	25,5	2,0		2,0	2,8	1,5	17,8	22								0
4102	Kaffegrädde fett 12%	4,2	0	0	0	4,2	0	0	4,2								0
4120	Crème Fraiche fett 34%	3	0	0	0	2,2	0	0	2,2				0,0	0,0	0,0		0
4103	Vispgrädde fett 40%	2,9	0	0	0	2,9	0	0	2,9								0
4192	Ädel Kaffe fett 10%	4,5	0	0	0	4	0	0	4								0
4122	Ädel Fraiche 28%	4,5	0	0	0	4	0	0	4								0
4193	Ädel Visp fett 28%	4	0	0	0	3,5	0	0,3	3,8								0
4214	Mjök, H-mjök, fett 3%	4,9			0	4,5			4,9								0
4212	Lättmjök fett 0,5%	5			0	4,5			5								0
S8090	Chokladdryck	9,5	0,0	0,0	0,0	3,7		5,1	8,8				0,2	0,3	0,0		0,5
4205	Mjök kondenserad, konserv, sockrad	55	0,0	0,0	0,0	10		45	55								0
4217	Yoghurt naturell, fett 3%	4,4			1,0	2,5		0,3	2,8								0
4218	Fruktyoghurt fett 2,5%	14,5	0,5	0,5	2,0	2,5		9	13							0,5	
4219	Lättyoghurt med frukt, fett 0,5%	14,2	3,0	3,1	6,1	2,8		5,3	8,1							0,5	
4310	Mesost fett 8%*	54			1,3	48		4,7	53								0,0
4311	Mesost fett 17%*	50			0	48		2	50								0,0

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
4320	Messmör fett 6-7%*	46			0	40		6	46							0,0	

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stärkelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
	Kött och fisk																
5503	Blodpudding eller blodkorv, fett 14%	20	2,0	1,7	3,7			7,2	7,2	7,9							23
5511	Falukorv fett 23%	3,2			0,0			0	0	2,6							0
5581	Leverpastej bredbar, fett 25%	7	0,8	0,1	0,9	0,4	0,1	1,2	1,7	3,2							0
5718	Sardiner konserv, i tomatsås	0,7	0,3	0,4	0,7			0	0								0

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat tot ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
	Spannmål och bröd																
	<i>Mjöl och gryn</i>																
6001	Bovete, hela eller krossade korn	65,2	0,2	spår	0,2			0,2	0,2	60		0,8	2,8	3,6	1,5	0,7	5,8
6151	Cornflakes med sockerlager	84,3	1,9	1,7	3,6	0	0	34,4	34	48							3,7
6150	Cornflakes*	78,6	1,5	0,9	2,4	0	0,4	3,6	4	74		0,4	3,1	3,5	0,7	1,2	5,4
6373	Eterna	59,5	2,0	2,0	4,0	3		5	8								8,5
6366	Flingblandning eller basmusli	66,7	0,0	0,2	0,2			0,3	0,9	65							8,3
6367	Flingblandning med frukt , nötter	60,2	3,5	4,5	8,0			2	2								7,8
6368	Flingblandning med frukt, nötter, socker el honung	66,2	2,5	2,7	5,2	0	0	13	13	46							6,8
6369	Flingblandning med frukt, nötter, veg olja	59,5	1,8	1,6	3,4	0	0	17,9	18	40							7,5
6304	Grahamsmjöl	62,1	0,1	0,1	0,2	0	0	0,5	0,5	54		1,0	6,5	7,5	1,5	0,9	9,9
6371	Havrefras	68,1	0,3	0,3	0,6	0	0	10,4	10	55					0,4	0,4	4,9
6050	Havregryn ångprep eller havremjöl	62,3	0,2	0,2	0,4			0,9	0,9	56		1,1	3,1	4,2	0,7	0,8	10
6080	Hirs, heller krossade korn	68,8	0,3	0,2	0,5			0,1	0,1	55		0,6	1,6	2,2	0,4	0,6	3,2
6308	Kalaspuffar	83,3	3,0	2,2	5,2	0	2	42	44	34,5							3,7
6100	Korngryn eller kornfligor, ångpreparerade	65,3			0,4		0	0,5	0,5	62				9,3	1,0	0,3	10,7
6101	Korngryn fullkorn	64,4	0,2	0,2	0,4		spår	0,5	0,5	58		1,0	4,0	5,0	1,3	1,3	7,6
6152	Majsmjöl gult, utan groddar eller polenta	72	0,0	0,2	0,3		0	1	1	62							5
6450	Majsstärkelse	86,3	0,0	0,0	0,0	0	0	0	0	86,3				0,7	0,6	0,4	1,7
6400	Makaroner eller spaghetti	71,9	0,2	0,1	0,3			0,2	0,2	66		1,1	1,6	2,7	0,3	0,1	3,1
6352	Mjölblandning : rågsikt med vetemjöl	67,9	0,4	0,3	0,8	0	1,9	0,5	2,4	62				0,7	0,2		5,1

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
6452	Potatismjöl eller potatisgryn	80,6	0,5	0,1	0,6		0,1	0,2	0,3	81		0,7	0,5	1,2	0,1	0,1	1,4
6203	Rice Krispies*	79	0,7	0,8	1,5	0	0	9,5	9,5	68							5
6208	Ris parboleid	78,8	0,1	spår	0,1	0	0	0,6	0,6	70		0,6	3,1	3,7	0,7	0,4	4,8
6200	Ris polerat	79,4	spår	spår	0,0	0	0	0,3	0,3	75		0,2	1,6	1,8	0,2	0,3	2,3
6220	Ris polerat kokt	23,7			0,0			0,1	0,1	23,9							0,8
6202	Ris puffat rostat	79	0,4	0,4	0,8	0	0	4,4	4,4	74		0,5	3,4	3,9	0,3	0,8	5
6250	Rågkross eller rågflingor ångpreparerade	61,3	0,6	0,4	1,0		0,4	1	1,4	51		2,4	6,8	9,2	2,2	1,3	12,7
6251	Rågmjöl fullkorn	60,4	0,2	0,3	0,5		0,9	1	1,9	50		2,2	6,9	9,1	1,9	2,6	13,6
6204	Råris	74,1			0,5			0,8	0,8	69				7,0	1,1	0,7	8,7
6372	Special K	66	0,3	0,2	0,5	0	0	8,5	8,5	62							5
6301	Vetegroddar	31,5	0,6	0,6	1,2	0	0	15,2	15	14,6		1,3	8,9	10,2	2,3	1,5	14
6303	Vetekli	30,5	0,5	0,2	0,7	0	0	2,4	2,4	13,3	0,8			20,0	6,6	3,7	30,5
6357	Vetekli grovt eller kruskakli	24,5	0,2	0,2	0,4	0	0	0,9	0,9	14,1	0,8	1,2	24,2	25,4	7,5	4,6	37,5
6358	Vetekli rostat med malt och socker	52,5	0,6	0,8	1,4	0	0,9	22	23	28							27,5
6306	Vetemjöl	72,5	0,1	0,2	0,3	0	0	0,1	0,1	63		0,9	1,7	2,6	0,4	0,5	3,5
6307	Vetemjöl grovt	66,5	0,1	0,1	0,2	0	0	0,3	0,3	59		1,0	3,2	4,2	0,6	0,7	5,5
6381	Vällingpulver	52,4	0,0	0,0	0,0	28	2,5	7,8	39								3,6
6384	Vällingpulver majs	57			10	24		0	24								2
6382	Vällingpulver osockrat	58,8	0,0	0,0	0,0	29	5	0	34	25							2,2
	Bröd, kakor och kex																
6790	Cream Crackers	60,7	0,3	0,3	0,6	0	1	0	1	56		1,3	2,3	3,6	0,4	0,3	4,3

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat tot ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stär- kelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
6501	Finn Crisp	63,1	1,0	1,2	2,2		0,2	spår	0,2	55		2,7	8,0	10,7	2,2	2,0	14,9
6535	Flatbröd	68,2	0,2	0,5	0,7		5,1	0,1	5,2								15,8
6701	Formbröd	48,5	0,2	0,3	0,5	0,2	2,5	spår	2,7	38	0,8	1,7	2,5	0,6	0,4	3,5	
6770	Grahamsbröd	46,1	0,2	0,2	0,4	0	1,5	0	1,5	36			6,2	1,2	0,3	4,9	
6552	Grahamsskorpor	60,1	0,3	0,3	0,6	0	1,5	0	1,5	60				1,3	0,9	13,9	
6503	Husman	64,1			0,3		0,9	0,3	1,2	53	2,9	8,1	11,0	1,9	1,5	14,4	
6707	Långfranska eller småfranska	48,8	0,1	0,2	0,3	0	4	0,1	4,1	44			1,6	0,4	0,0	3,2	
6856	Mariekek	77,7	0,6	0,5	1,1	0	3,2	20,5	24	51				0,5	0,0	2,3	
S7980	Munkar	46	1,9	1,6	3,5	0	1,5	8,3	9,8	31	0,7	1,2	1,9	0,3	0,3	2,5	
6600	Pumpernickel	41,1	0,8	0,8	1,6	0	1,9	0	1,9	33,5	1,7	6,1	7,8	0,9	1,2	9,9	
6906	Rulltårta	58,5	1,9	1,0	2,9	0,3	spår	22	23	15,6	0,8	0,4	1,2	0,1	0,2	1,5	
6608	Råg- och vetebröd fullkorn 67%	46,9	2,4	2,6	5,0	0,1	1,8	0,9	2,8	35,5				1,0	0,5	7,1	
6604	Rågsiktsbröd	50,3	2,6	3,2	5,8		3,1	0,2	3,3	32	1,1	2,5	3,6	0,8	0,3	4,7	
6854	Småkakor	60	2,1	2,4	4,5		0,7	14,4	15	35	0,4	0,8	1,2	0,4	0,4	2	
6904	Socketkaka	51	0,1	0,1	0,2	1,2	0	37	38	17						1	
6530	Tunnbröd hårt	68	0,2	0,5	0,7		1,6	1,3	2,9	64						7	
6605	Tunnbröd mjukt	58,5	1,4	2,5	3,9	spår	1,4	0,7	2,1	52						4,5	
6800	Vetebröd	48,2	4,6	5,3	9,9	0,1		0,2	3,3	35,5	0,9	1,5	2,4	0,3	0,1	2,8	
6806	Vetebröd fyllt	47,2	4,5	5,0	9,5	0,1	0,1	8,1	8,3	30						2,8	
6551	Veteskorpor	67,5	2,8	4,9	7,7		3,8	2,8	6,8	53						8,5	

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stärkelse	Kostfibrer				Lig- nin	To- talt	
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)						
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
	socker, sötsaker mm																
8301	Choklad ljus	54,6	0,0	0,0	0,0	10	0	40	50	5,3						0,4	
8302	Choklad mörk	59,1	0,0	0,0	0,0	0	0	50	50	10						0,9	
8300	Choklad och chokladpraliner	54,7			0,0	7,5		43,3	51							0,6	
8002	Farin, brun	95	0,5	0,5	1,0			93	93							0	
8201	Gelékonfekt	79	6,7	3,4	10,1		spår	52	52							0	
8004	Honung	82	32,0	38,5	71,0		2,9	0,8	3,7	0						0	
8502	Jordnötsbågar eller jordnötsringar	44	1,4		1,4			8,2	8,2							11	
8803	Kakaopulver fett 20-22%	11			0,0			0	0	10,5						34	
8202	Karameller syrliga	94			15,0			62	63							0	
8203	Kola	69	6,4	0,2	6,6	1,2	4,8	35	41							0	
8351	Mandelmassa	51,5	1,4		0,4			49	50							3,5	
8205	Marmeladkonfekt	83	3,7	2,0	5,7			49	49							0	
8505	Ostbågar	44	0,6		0,6	1,5		0,4	1,9							11	
8507	Potatischips	46,1		0,3	0,3	0,2		0,2	0,4	48,5						11,9	
8703	Senap Svensk	20,3	2,5	1,5	4,0			10,5	11		0,6	0,6		1,2	0,3	0,2	1,7
8206	Skumgodis	80,4	11,0	0,0	11,0		5,7	50	56							0	
8210	Tabletter	89	5,0	3,0	8,0			53	53							0	

Kolhydrater (och lignin) g per 100 g ätlig del

Kod	Livsmedel/maträtt	Kolhydrat totalt ej fibrer	Monosackarider			Disackarider				Stärkelse	Kostfibrer						
			Glu- kos	Fruk- tos	To- talt	Lak- tos	Mal- tos	Sack- aros	To- talt		Polysackarider utom cellulosa (NCP)				Cellu- losa	Lig- nin	To- talt
											Pek- tin	Vatten- lösl	Vatten- olösl	NCP tot			
	Drycker																
9100	Läskedryck med kolsyra	9,2	0,1		0,5			8,4	8,4								0
9109	Coladryck	10,4			0,1			8,0	8								0
9201	Lättöl alkohol högst 1,8%	3,8	0,2	0,2	0,5			0	0								0
9202	Öl eller pilsner, alkohol 2,8%	4,1	0,2	0,1	0,3			0	0								0
9500	Starköl eller exportöl, alkohol 4,5%	3,4	0,2	0,1	0,3			0	0								0
9700	Vitt vin, halvtorr eller sött, alkohol 12,5%	2,4	0,9	0,7	1,6			0	0								0
9812	Sherry alkohol 20 volym%	10	4,9	5,1	10,0			0	0								0
9811	Portvin alkohol 20 volym%	13,7	6,1	7,6	13,7			0	0								0
9912	Likör mindre söt, alkohol 24 volym%	24,7	1,7	4,0	5,7		1,2	17,8	19								0
9905	Konjak eller brandy, alkohol 40 volym%	0,5	0,1	0,2	0,3			0,13	0,1								0
9906	Punsch alkohol 26 volym%	30	5,2	6,6	11,8			6,2	6,2								0