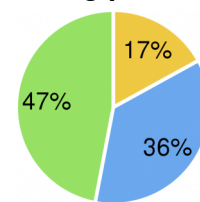
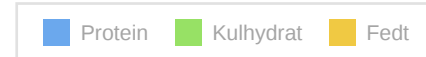
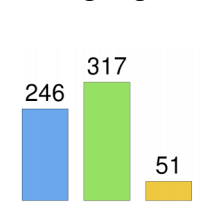


9. april 2013

	Morgenmad	578 g	841 kcal
	Havregryn	150 g	550 kcal
	Skummetmælk, økologisk	4 dl	143 kcal
	Mandler	20 stk	148 kcal
	Formiddag	121 g	242 kcal
	Ost, fast, 20+	1 skive	45 kcal
	Hamburgerryg	1 skive	12 kcal
	Rugbrød Skovmand, Schulstad	2 skiver	185 kcal
	Frokost	430 g	295 kcal
	Banan	1 alm	65 kcal
	Kyllingebrystfilet, marineret, dybfrost	1 stk	140 kcal
	Broccoli	200 g	89 kcal
	Eftermiddag	514 g	677 kcal
	BodyLab Whey 100, Neutral	30 g	123 kcal
	BodyLab Whey 100, Neutral	30 g	123 kcal
	Makrel i tomat, dåse	0,5 x 1 dåse	123 kcal
	Rugbrød Skovmand, Schulstad	2 skiver	185 kcal
	Skummetmælk, økologisk	2 dl	72 kcal
	Æble	1 alm	52 kcal
	Aftensmad	505 g	409 kcal
	Kyllingebrystfilet, marineret, dybfrost	200 g	186 kcal
	Kartoffel, kogt	200 g	170 kcal
	Broccoli	100 g	45 kcal
	Hvidløg	1 fed	8 kcal
	Aften	240 g	235 kcal
	Gulerødder	2 alm	72 kcal
	BodyLab Whey 100, Neutral	40 g	163 kcal
	Diverse	0 g	0 kcal

Næringsindhold

Energi	2698 kcal	
Protein	246 g	
Kulhydrat	317 g	
Fedt	51 g	
Kostfibre	54 g	(min. 30 g)
A-vitamin	1894 RE	(min. 900 RE)
B1-vitamin, thiamin	2,3 mg	(min. 1,5 mg)
B2-vitamin, ribofla...	2,9 mg	(min. 1,7 mg)
B3-vitamin, niacin	76 NE	(min. 20 NE)
B6-vitamin, pyrido...	3,9 mg	(min. 1,6 mg)
B9-vitamin, folat	1243 µg	(min. 300 µg)
B12-vitamin, kobal...	8,5 µg	(min. 2 µg)
C-vitamin	468 mg	(min. 75 mg)
D-vitamin	2,7 µg	(min. 7,5 µg)
E-vitamin	16 aTE	(min. 10 aTE)
Calcium, Ca	2047 mg	(min. 800 mg)
Jern, Fe	18 mg	(min. 9 mg)
Jod, I	138 µg	(min. 150 µg)
Kalium, K	6440 mg	(min. 3500 mg)
Kobber, Cu	1,8 mg	(min. 0,9 mg)
Magnesium, Mg	925 mg	(min. 350 mg)
Fosfor, P	3412 mg	(min. 600 mg)
Selen, Se	93 µg	(min. 50 µg)
Zink, Zn	19 mg	(min. 9 mg)

Energiprocent**Energi i gram**

Gram	2387,5 g
Skummetmælk, økologisk	600 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	350 g
Broccoli	300 g
Gulerødder	200 g
Kartoffel, kogt	200 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	182 g
Havregryn	150 g
BodyLab Whey 100, Neutral	100 g
Æble	100 g
Banan	80 g
Makrel i tomat, dåse	62,5 g
Mandler	28 g
Ost, fast, 20+	20 g
Hamburgerryg	10 g
Hvidløg	5 g

Energi	2698 kcal
Havregryn	550 kcal
BodyLab Whey 100, Neutral	409 kcal
Rugbrød Skovmand, Schulstad	370 kcal
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	326 kcal
Skummetmælk, økologisk	215 kcal
Kartoffel, kogt	170 kcal
Mandler	148 kcal
Broccoli	134 kcal
Makrel i tomat, dåse	123 kcal
Gulerødder	72 kcal
Banan	65 kcal
Æble	52 kcal
Ost, fast, 20+	45 kcal
Hamburgerryg	12 kcal
Hvidløg	8 kcal

Protein	246,5 g
BodyLab Whey 100, Neutral	81 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	70 g
Skummetmælk, økologisk	21 g
Havregryn	19,8 g
Broccoli	15,9 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	9,1 g
Makrel i tomat, dåse	9 g
Ost, fast, 20+	6 g
Mandler	5,7 g
Kartoffel, kogt	4 g
Hamburgerryg	1,8 g
Gulerødder	1,4 g
Banan	1 g
Hvidløg	0,3 g
Æble	0,3 g

Kulhydrat	317,3 g
Havregryn	102,3 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	67,3 g
Kartoffel, kogt	36 g
Skummetmælk, økologisk	28,2 g
Broccoli	18,3 g
Gulerødder	17,6 g
Banan	15,2 g
Æble	12,9 g
Mandler	8,3 g
BodyLab Whey 100, Neutral	5,5 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3,5 g
Hvidløg	1,7 g
Makrel i tomat, dåse	0,3 g
Ost, fast, 20+	0,1 g
Hamburgerryg	0,1 g

Fedt	51,2 g
Mandler	10,9 g
Havregryn	9,8 g
Makrel i tomat, dåse	9,7 g
BodyLab Whey 100, Neutral	6 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	3,6 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3,5 g
Ost, fast, 20+	2,2 g
Skummetmælk, økologisk	1,8 g
Broccoli	1,8 g
Gulerødder	0,8 g
Hamburgerryg	0,5 g
Æble	0,3 g
Banan	0,2 g
Hvidløg	0 g

Kartoffel, kogt	0 g
Kostfibre	54,4 g
Havregryn	15,2 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	14,6 g
Broccoli	9,6 g
Gulerødder	5,8 g
Kartoffel, kogt	3 g
Mandler	2,6 g
Æble	2,2 g
Banan	1,3 g
Makrel i tomat, dåse	0,1 g
Hvidløg	0,1 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Ost, fast, 20+	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	0 g
Hamburgerryg	0 g

Mættede fedtsyrer	15,7 g
BodyLab Whey 100, Neutral	3,6 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3,5 g
Makrel i tomat, dåse	2,1 g
Havregryn	1,7 g
Ost, fast, 20+	1,4 g
Skummetmælk, økologisk	1,2 g
Mandler	0,9 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,4 g
Broccoli	0,3 g
Kartoffel, kogt	0,2 g
Gulerødder	0,2 g
Hamburgerryg	0,2 g
Æble	0,1 g
Banan	0,1 g
Hvidløg	0 g

Monumættede fedtsyrer	24,5 g
Mandler	7,6 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	6,7 g
Makrel i tomat, dåse	3,6 g
Havregryn	3,3 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2 g
Skummetmælk, økologisk	0,6 g
Ost, fast, 20+	0,6 g
Hamburgerryg	0,2 g
Æble	0 g
Gulerødder	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Broccoli	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Polyumættede fedtsyrer	21,6 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	5,5 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	5,3 g
Havregryn	4,1 g
Makrel i tomat, dåse	2,9 g
Mandler	2,1 g
Broccoli	0,6 g
Kartoffel, kogt	0,4 g
Gulerødder	0,4 g
Æble	0,2 g
Banan	0,1 g
Ost, fast, 20+	0,1 g
Hamburgerryg	0,1 g
Hvidløg	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Alkohol	0 g
Hamburgerryg	0 g
Ost, fast, 20+	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Makrel i tomat, dåse	0 g
Gulerødder	0 g
Æble	0 g
Havregryn	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Mandler	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g

Broccoli	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Sukkerarter	83,5 g
Skummetmælk, økologisk	28,6 g
Banan	12,7 g
Gulerødder	12,2 g
Æble	8,1 g
Broccoli	7,5 g
BodyLab Whey 100, Neutral	5,5 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	3,6 g
Kartoffel, kogt	2,1 g
Havregryn	1,5 g
Mandler	1,2 g
Makrel i tomat, dåse	0,3 g
Hamburgerryg	0,1 g
Ost, fast, 20+	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Hvidløg	Intet data

A-vitamin	1894,2 RE
Gulerødder	1632 RE
Broccoli	133,2 RE
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	56 RE
Makrel i tomat, dåse	30,3 RE
Ost, fast, 20+	19,5 RE
Skummetmælk, økologisk	16 RE
Banan	3,5 RE
Æble	2,1 RE
Kartoffel, kogt	1,7 RE
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 RE
Hvidløg	0 RE
Mandler	0 RE
Havregryn	0 RE
Hamburgerryg	0 RE
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Retinol	120,3 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	56 µg
Makrel i tomat, dåse	30,3 µg
Ost, fast, 20+	18,7 µg
Skummetmælk, økologisk	15,3 µg
Hamburgerryg	0 µg
Æble	0 µg
Gulerødder	0 µg
Hvidløg	0 µg
Broccoli	0 µg
Havregryn	0 µg
Mandler	0 µg
Kartoffel, kogt	0 µg
Banan	0 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

β-caroten	21284 µg
Gulerødder	19580 µg
Broccoli	1599 µg
Banan	42,4 µg
Æble	25 µg
Kartoffel, kogt	20 µg
Ost, fast, 20+	9,7 µg
Skummetmælk, økologisk	7,9 µg
Hamburgerryg	0 µg
Makrel i tomat, dåse	0 µg
Hvidløg	0 µg
Mandler	0 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 µg
Havregryn	0 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

B1-vitamin, thiamin	2,3 mg
Havregryn	0,6 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,4 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,3 mg
Skummetmælk, økologisk	0,2 mg
Broccoli	0,2 mg
Kartoffel, kogt	0,1 mg
Hamburgerryg	0,1 mg
Gulerødder	0,1 mg
Mandler	0,1 mg
Makrel i tomat, dåse	0 mg

Banan	0 mg
Æble	0 mg
Ost, fast, 20+	0 mg
Hvidløg	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

B2-vitamin, riboflavin 2,9 mg

Skummetmælk, økologisk	1 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,6 mg
Broccoli	0,3 mg
Mandler	0,2 mg
Havregryn	0,2 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,1 mg
Kartoffel, kogt	0,1 mg
Makrel i tomat, dåse	0,1 mg
Gulerødder	0,1 mg
Ost, fast, 20+	0,1 mg
Hamburgerryg	0 mg
Banan	0 mg
Æble	0 mg
Hvidløg	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

B3-vitamin, niacin 76,2 NE

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	41 NE
Broccoli	5,9 NE
Makrel i tomat, dåse	5,7 NE
Skummetmælk, økologisk	5,2 NE
Havregryn	4,5 NE
Kartoffel, kogt	4,2 NE
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2,3 NE
Gulerødder	2,2 NE
Mandler	2,1 NE
Ost, fast, 20+	1,4 NE
Hamburgerryg	0,7 NE
Banan	0,7 NE
Æble	0,2 NE
Hvidløg	0,1 NE
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Niacin 47,2 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	28,8 mg
Makrel i tomat, dåse	4,1 mg
Kartoffel, kogt	3,2 mg
Broccoli	3 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2,1 mg
Gulerødder	2 mg
Havregryn	1,2 mg
Mandler	1,1 mg
Banan	0,6 mg
Skummetmælk, økologisk	0,5 mg
Hamburgerryg	0,4 mg
Æble	0,1 mg
Hvidløg	0 mg
Ost, fast, 20+	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Tryptofans bidrag 32,4 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	12,3 mg
Skummetmælk, økologisk	4,7 mg
Havregryn	4,5 mg
Broccoli	2,9 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2,3 mg
Makrel i tomat, dåse	1,6 mg
Ost, fast, 20+	1,4 mg
Mandler	1 mg
Kartoffel, kogt	1 mg
Hamburgerryg	0,3 mg
Gulerødder	0,2 mg
Banan	0,2 mg
Hvidløg	0,1 mg
Æble	0,1 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

B5-vitamin, pantothersyre 13,6 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3,7 mg
Broccoli	3 mg
Havregryn	2,3 mg
Skummetmælk, økologisk	2,2 mg
Kartoffel, kogt	0,8 mg
Gulerødder	0,6 mg
Makrel i tomat, dåse	0,5 mg
Banan	0,2 mg

Mandler	0,1 mg
Æble	0,1 mg
Ost, fast, 20+	0,1 mg
Hamburgerryg	0,1 mg
Hvidløg	0 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

B6-vitamin, pyridoxinhydrochl... 3,9 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	1,4 mg
Broccoli	0,5 mg
Kartoffel, kogt	0,4 mg
Skummetmælk, økologisk	0,3 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,3 mg
Banan	0,2 mg
Gulerødder	0,2 mg
Havregryn	0,2 mg
Makrel i tomat, dåse	0,2 mg
Hvidløg	0,1 mg
Æble	0,1 mg
Hamburgerryg	0 mg
Mandler	0 mg
Ost, fast, 20+	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

B8-vitamin, biotin 80,3 µg

Havregryn	28,5 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	13,8 µg
Skummetmælk, økologisk	12 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	7 µg
Gulerødder	6,8 µg
Banan	4,4 µg
Makrel i tomat, dåse	4,4 µg
Broccoli	1,5 µg
Kartoffel, kogt	0,9 µg
Æble	0,3 µg
Ost, fast, 20+	0,3 µg
Hamburgerryg	0,2 µg
Mandler	0,1 µg
Hvidløg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

B9-vitamin, folat 1242,6 µg

Broccoli	717 µg
Gulerødder	126 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	74,2 µg
Kartoffel, kogt	72 µg
Havregryn	70,8 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	58,2 µg
Banan	30,4 µg
Skummetmælk, økologisk	28,8 µg
Mandler	26,9 µg
Ost, fast, 20+	12 µg
Makrel i tomat, dåse	11,9 µg
Æble	9 µg
Hvidløg	5,2 µg
Hamburgerryg	0,2 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

B12-vitamin, kobalaminer 8,5 µg

Makrel i tomat, dåse	3,7 µg
Skummetmælk, økologisk	2,9 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	1,5 µg
Ost, fast, 20+	0,3 µg
Hamburgerryg	0,1 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 µg
Æble	0 µg
Gulerødder	0 µg
Hvidløg	0 µg
Banan	0 µg
Broccoli	0 µg
Havregryn	0 µg
Kartoffel, kogt	0 µg
Mandler	0 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C-vitamin 467,7 mg

Broccoli	363 mg
Kartoffel, kogt	52,8 mg
Gulerødder	14 mg
Banan	11,4 mg
Æble	10 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	8,1 mg

Skummetmælk, økologisk	7,8 mg
Hvidløg	0,4 mg
Mandler	0,2 mg
Havregryn	0 mg
Makrel i tomat, dåse	0 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 mg
Hamburgerryg	0 mg
Ost, fast, 20+	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

L-ascorbinsyre 426,1 mg

Broccoli	342 mg
Kartoffel, kogt	46,8 mg
Gulerødder	10 mg
Æble	10 mg
Banan	8,8 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	8,1 mg
Hvidløg	0,4 mg
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Havregryn	Intet data

L-dehydroascorbinsyre 35,7 mg

Broccoli	23,1 mg
Kartoffel, kogt	6 mg
Gulerødder	4 mg
Banan	2,6 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Æble	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Hvidløg	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Mandler	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Havregryn	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

2,3-di-keto-gulonsyre 0 mg

Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

D-vitamin 2,7 µg

Makrel i tomat, dåse	1,5 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,7 µg
Skummetmælk, økologisk	0,5 µg
Hamburgerryg	0,1 µg
Ost, fast, 20+	0 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 µg
Æble	0 µg
Gulerødder	0 µg
Hvidløg	0 µg
Banan	0 µg
Broccoli	0 µg
Havregryn	0 µg
Kartoffel, kogt	0 µg
Mandler	0 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

D2-vitamin, ergocalciferol 0 µg

Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data

Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

D3-vitamin, cholecalciferol 2 µg

Makrel i tomat, dåse	1,5 µg
Skummetmælk, økologisk	0,5 µg
Ost, fast, 20+	0 µg
Hamburgerryg	0 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Æble	Intet data
Gulerødder	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Hvidløg	Intet data
Banan	Intet data
Mandler	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Havregryn	Intet data

25-hydroxycholecalciferol 0 µg

Hamburgerryg	0 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

E-vitamin 16,1 aTE

Mandler	6,7 aTE
Broccoli	3,9 aTE
Havregryn	1,1 aTE
Gulerødder	1,1 aTE
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	1 aTE
Makrel i tomat, dåse	0,6 aTE
Æble	0,6 aTE
Banan	0,4 aTE
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,4 aTE
Kartoffel, kogt	0,2 aTE
Ost, fast, 20+	0,1 aTE
Skummetmælk, økologisk	0 aTE
Hamburgerryg	0 aTE
Hvidløg	0 aTE
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

alfa-tokoferol 15,7 mg

Mandler	6,7 mg
Broccoli	3,9 mg
Havregryn	1,1 mg
Gulerødder	1,1 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	1 mg
Makrel i tomat, dåse	0,6 mg
Æble	0,6 mg
Banan	0,4 mg
Kartoffel, kogt	0,2 mg
Ost, fast, 20+	0,1 mg
Skummetmælk, økologisk	0 mg
Hamburgerryg	0 mg
Hvidløg	0 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

K-vitamin 841,4 µg

Broccoli	780 µg
Kartoffel, kogt	32 µg

Gulerødder	26,4 µg
Æble	3 µg
Makrel i tomat, dåse	0 µg
Havregryn	0 µg
Ost, fast, 20+	0 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 µg
Skummetmælk, økologisk	0 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Banan	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

Natrium 2,3 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,9 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,3 g
Skummetmælk, økologisk	0,3 g
BodyLab Whey 100, Neutral	0,2 g
Ost, fast, 20+	0,2 g
Makrel i tomat, dåse	0,2 g
Hamburgerryg	0,2 g
Gulerødder	0,1 g
Broccoli	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Havregryn	0 g
Æble	0 g
Banan	0 g
Hvidløg	0 g
Mandler	0 g

Saltindhold 0 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

Calcium, Ca 2047,4 mg

Skummetmælk, økologisk	744 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	500 mg
Havregryn	270 mg
Ost, fast, 20+	141 mg
Broccoli	132,6 mg
Mandler	71,7 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	65,5 mg
Gulerødder	49,2 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	38,5 mg
Kartoffel, kogt	13,5 mg
Makrel i tomat, dåse	12,5 mg
Æble	3,9 mg
Banan	3,5 mg
Hvidløg	1 mg
Hamburgerryg	0,5 mg

Chlorid, Cl 0 mg

Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

Krom, Cr 28,6 µg

Rugbrød Skovmand, Schulstad	10,4 µg
Havregryn	3,8 µg
Mandler	3,4 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3,2 µg
Broccoli	3 µg
Gulerødder	1,6 µg
Kartoffel, kogt	1,2 µg
Æble	0,7 µg
Hamburgerryg	0,5 µg
Makrel i tomat, dåse	0,4 µg
Skummetmælk, økologisk	0,3 µg
Banan	0,1 µg
Ost, fast, 20+	0,1 µg
Hvidløg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Jern, Fe 18,3 mg

Havregryn	5,9 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	3,1 mg
Broccoli	2,1 mg
Kartoffel, kogt	2,1 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	2 mg
Mandler	1,3 mg
Makrel i tomat, dåse	0,7 mg
Gulerødder	0,5 mg
Banan	0,2 mg
Skummetmælk, økologisk	0,2 mg
Æble	0,1 mg
Hvidløg	0,1 mg
Hamburgerryg	0,1 mg
Ost, fast, 20+	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Jod, I 137,9 µg

Skummetmælk, økologisk	54 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	38,2 µg
Makrel i tomat, dåse	29,3 µg
Gulerødder	6 µg
Ost, fast, 20+	2,8 µg
Broccoli	2,4 µg
Kartoffel, kogt	2,4 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	1,4 µg
Havregryn	0,8 µg
Banan	0,3 µg
Æble	0,2 µg
Hamburgerryg	0,1 µg
Mandler	0,1 µg
Hvidløg	0 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Kalium, K 6439,9 mg

Broccoli	1179 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	983,5 mg
Skummetmælk, økologisk	948 mg
Kartoffel, kogt	828 mg
Havregryn	577,5 mg
Gulerødder	572 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	476,8 mg
Banan	282,4 mg
Makrel i tomat, dåse	203,8 mg
Mandler	203 mg
Æble	120 mg
Hamburgerryg	31,7 mg
Hvidløg	20,1 mg
Ost, fast, 20+	14,2 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Kobber, Cu 1,8 mg

Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,5 mg
Havregryn	0,3 mg
Mandler	0,2 mg
Broccoli	0,2 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,1 mg
Kartoffel, kogt	0,1 mg
Makrel i tomat, dåse	0,1 mg
Banan	0,1 mg
Gulerødder	0,1 mg
Skummetmælk, økologisk	0,1 mg
Æble	0 mg
Ost, fast, 20+	0 mg
Hvidløg	0 mg
Hamburgerryg	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Magnesium, Mg	925,2 mg
Havregryn	300 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	123,8 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	95 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	84,7 mg
Mandler	74,2 mg
Skummetmælk, økologisk	73,2 mg
Broccoli	62,1 mg
Kartoffel, kogt	40,8 mg
Banan	22,2 mg
Gulerødder	19,2 mg
Makrel i tomat, dåse	15,6 mg
Ost, fast, 20+	6,2 mg
Æble	4,4 mg
Hamburgerryg	2,6 mg
Hvidløg	1,3 mg

Mangan, Mn	14,9 mg
Havregryn	8,7 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2,2 mg
Broccoli	1,7 mg
Gulerødder	0,7 mg
Mandler	0,7 mg
Kartoffel, kogt	0,5 mg
Banan	0,2 mg
Hvidløg	0,1 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 mg
Skummetmælk, økologisk	0 mg
Æble	0 mg
Ost, fast, 20+	0 mg
Hamburgerryg	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data

Molybdæn, Mo	0 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

Nikkel, Ni	331,1 µg
Havregryn	181,5 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	43,7 µg
Mandler	36,4 µg
Broccoli	25,8 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	12,6 µg
Kartoffel, kogt	11,5 µg
Gulerødder	9,1 µg
Skummetmælk, økologisk	4,8 µg
Banan	3,2 µg
Ost, fast, 20+	1,3 µg
Æble	0,8 µg
Makrel i tomat, dåse	0,3 µg
Hvidløg	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Fosfor, P	3412,4 mg
Havregryn	682,5 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	605,5 mg
Skummetmælk, økologisk	582 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	358,5 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	290 mg
Broccoli	260,7 mg
Makrel i tomat, dåse	137,5 mg
Mandler	137,5 mg
Kartoffel, kogt	110,6 mg
Ost, fast, 20+	110 mg
Gulerødder	66,2 mg
Hamburgerryg	24,1 mg
Banan	21,8 mg
Æble	17,4 mg

Hvidløg	8 mg
Selen, Se	93,4 µg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	43,4 µg
Makrel i tomat, dåse	19,9 µg
Skummetmælk, økologisk	8,4 µg
Havregryn	7,5 µg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	6,7 µg
Ost, fast, 20+	2 µg
Broccoli	1,8 µg
Hamburgerryg	1,1 µg
Banan	0,8 µg
Mandler	0,6 µg
Kartoffel, kogt	0,5 µg
Æble	0,3 µg
Gulerødder	0,2 µg
Hvidløg	0,1 µg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Zink, Zn	18,7 mg
Havregryn	4,5 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3,4 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2,9 mg
Skummetmælk, økologisk	2,5 mg
Broccoli	1,2 mg
Makrel i tomat, dåse	1,1 mg
Mandler	0,9 mg
Ost, fast, 20+	0,8 mg
Kartoffel, kogt	0,6 mg
Gulerødder	0,4 mg
Banan	0,1 mg
Hamburgerryg	0,1 mg
Hvidløg	0,1 mg
Æble	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Fructose	16,7 g
Æble	5,9 g
Broccoli	3,9 g
Gulerødder	3,8 g
Banan	3 g
Kartoffel, kogt	0,1 g
Hamburgerryg	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Makrel i tomat, dåse	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

Glucose	14,2 g
Gulerødder	5,1 g
Banan	4,6 g
Broccoli	2,4 g
Æble	1,7 g
Kartoffel, kogt	0,4 g
Hamburgerryg	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Havregryn	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Makrel i tomat, dåse	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

Lactose	28,6 g
Skummetmælk, økologisk	28,6 g
Havregryn	0 g
Hamburgerryg	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Æble	0 g
Gulerødder	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data

Banan	Intet data
Broccoli	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

Maltose	0 g
Havregryn	0 g
Hamburgerryg	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Gulerødder	0 g
Æble	0 g
Makrel i tomat, dåse	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Banan	Intet data
Broccoli	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

Saccharose	13,2 g
Banan	5 g
Gulerødder	3,3 g
Kartoffel, kogt	1,6 g
Havregryn	1,5 g
Broccoli	1,2 g
Æble	0,6 g
Hamburgerryg	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Makrel i tomat, dåse	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

C4:0, smørsyre	0,1 g
Ost, fast, 20+	0,1 g
Skummetmælk, økologisk	0,1 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Æble	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Mandler	Intet data
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

C6:0, capronsyre	0,1 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Æble	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Mandler	Intet data
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

C8:0, caprylsyre	0,1 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Havregryn	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Æble	Intet data
Gulerødder	Intet data

BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Mandler	Intet data

C10:0, caprinsyre 0,1 g

Ost, fast, 20+	0,1 g
Skummetmælk, økologisk	0,1 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Havregryn	0 g
Mandler	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Æble	Intet data
Gulerødder	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data

C12:0, laurinsyre 0,2 g

Ost, fast, 20+	0,1 g
Skummetmælk, økologisk	0,1 g
Havregryn	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Hvidløg	0 g
Mandler	0 g
Banan	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C14:0, myristinsyre 1,2 g

Makrel i tomat, dåse	0,7 g
Ost, fast, 20+	0,2 g
Skummetmælk, økologisk	0,2 g
Mandler	0 g
Hamburgerryg	0 g
Havregryn	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Hvidløg	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Banan	0 g
Æble	Intet data
Gulerødder	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data

C15:0, pentadecansyre 0 g

Hamburgerryg	0 g
Banan	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Gulerødder	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Æble	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Havregryn	Intet data

C16:0, palmitinsyre 8,4 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	2,6 g
Havregryn	1,4 g
Makrel i tomat, dåse	1,2 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,8 g
Mandler	0,7 g
Ost, fast, 20+	0,7 g
Skummetmælk, økologisk	0,5 g
Gulerødder	0,1 g

Hamburgerryg	0,1 g
Kartoffel, kogt	0,1 g
Banan	0,1 g
Æble	0,1 g
Hvidløg	0 g
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C17:0, margarinsyre 0 g

Hamburgerryg	0 g
Banan	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Gulerødder	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Æble	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Havregryn	Intet data

C18:0, stearinsyre 1,8 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,8 g
Ost, fast, 20+	0,2 g
Skummetmælk, økologisk	0,2 g
Mandler	0,2 g
Makrel i tomat, dåse	0,2 g
Havregryn	0,2 g
Hamburgerryg	0,1 g
Kartoffel, kogt	0 g
Gulerødder	0 g
Æble	0 g
Banan	0 g
Hvidløg	0 g
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C20:0, arachinsyre 0 g

Mandler	0 g
Havregryn	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Banan	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Æble	Intet data
Hvidløg	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hamburgerryg	Intet data

C22:0, behensyre 0 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Havregryn	0 g
Banan	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Hvidløg	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Mandler	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

C24:0, lignocerinsyre 0,2 g

Havregryn	0,2 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data

Æble	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

C14:1, n-5, myristoleinsyre 0,1 g

Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Banan	0 g
Gulerødder	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Æble	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Hamburgerryg	Intet data

C16:1, n-7, palmitoleinsyre 0,9 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,4 g
Makrel i tomat, dåse	0,3 g
Mandler	0,1 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Hamburgerryg	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Banan	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Hvidløg	0 g
Havregryn	0 g
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C18:1, n-9, oliesyre 21,3 g

Mandler	7,5 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	6,4 g
Havregryn	3,3 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2 g
Makrel i tomat, dåse	0,9 g
Ost, fast, 20+	0,5 g
Skummetmælk, økologisk	0,4 g
Hamburgerryg	0,2 g
Banan	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Gulerødder	0 g
Æble	0 g
Hvidløg	0 g
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C18:1, n-7, vaccensyre 0,2 g

Makrel i tomat, dåse	0,1 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0,1 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Æble	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

C20:1, n-11, gadoleinsyre 0,9 g

Makrel i tomat, dåse	0,8 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g

Hamburgerryg	0 g
Havregryn	0 g
Hvidløg	0 g
Mandler	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Banan	0 g
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data

C22:1, n-9, erucasyre 0 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Havregryn	0 g
Banan	0 g
Hvidløg	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Æble	Intet data
Gulerødder	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Mandler	Intet data

C22:1, n-11, cetoleinsyre 1,3 g

Makrel i tomat, dåse	1,3 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Æble	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

C24:1, n-9, nervonsyre 0,1 g

Makrel i tomat, dåse	0,1 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Æble	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

C18:2, n-6, linolsyre 15,7 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	4,6 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	4,1 g
Havregryn	3,9 g
Mandler	2 g
Gulerødder	0,4 g
Makrel i tomat, dåse	0,3 g
Æble	0,2 g
Kartoffel, kogt	0,1 g
Hamburgerryg	0 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Banan	0 g
Hvidløg	0 g
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C18:3, n-3, Linolensyre 2,9 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	1,4 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,8 g

Kartoffel, kogt	0,2 g
Makrel i tomat, dåse	0,2 g
Havregryn	0,2 g
Gulerødder	0,1 g
Mandler	0,1 g
Æble	0 g
Banan	0 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Hamburgerryg	0 g
Hvidløg	0 g
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

C18:4, n-3, octadecatetraensyre 0,4 g

Makrel i tomat, dåse	0,4 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Hvidløg	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Æble	Intet data
Gulerødder	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Mandler	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Banan	Intet data

C20:4, n-6, arachidonsyre 0 g

Hamburgerryg	0 g
Æble	0 g
Gulerødder	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Havregryn	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Broccoli	Intet data

C20:5, n-3, EPA 0,5 g

Makrel i tomat, dåse	0,5 g
Havregryn	0 g
Hamburgerryg	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Æble	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Mandler	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

C22:5, n-3, DPA 0,1 g

Makrel i tomat, dåse	0,1 g
Havregryn	0 g
Hamburgerryg	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Æble	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Mandler	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

C22:6, n-3, DHA 1,4 g

Makrel i tomat, dåse	1,4 g
Havregryn	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Æble	Intet data
Gulerødder	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Mandler	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

Andre fedtsyrer 0,8 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,4 g
Makrel i tomat, dåse	0,3 g
Havregryn	0,2 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Gulerødder	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
Æble	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Broccoli	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data

Omega 3, n-3 5,4 g

Makrel i tomat, dåse	2,7 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	1,4 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0,8 g
Kartoffel, kogt	0,2 g
Havregryn	0,2 g
Gulerødder	0,1 g
Mandler	0,1 g
Æble	0 g
Banan	0 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Hamburgerryg	0 g
Hvidløg	0 g
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Omega 6, n-6 15,7 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	4,6 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	4,1 g
Havregryn	3,9 g
Mandler	2 g
Gulerødder	0,4 g
Makrel i tomat, dåse	0,3 g
Æble	0,2 g
Kartoffel, kogt	0,1 g
Hamburgerryg	0,1 g
Ost, fast, 20+	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Banan	0 g
Hvidløg	0 g
Broccoli	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Transfedtsyrer 0,2 g

Ost, fast, 20+	0,1 g
Skummetmælk, økologisk	0,1 g
Hamburgerryg	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Æble	0 g
Gulerødder	0 g
Makrel i tomat, dåse	0 g
Hvidløg	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Banan	0 g
Havregryn	0 g
Broccoli	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Mandler	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Alanin	7388,3 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	4200 mg
Havregryn	1050 mg
Skummetmælk, økologisk	720 mg
Makrel i tomat, dåse	518,8 mg
Mandler	308 mg
Ost, fast, 20+	190 mg
Kartoffel, kogt	136 mg
Hamburgerryg	110 mg
Gulerødder	106 mg
Banan	32 mg
Æble	11 mg
Hvidløg	6,5 mg
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Arginin	9333,8 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	4550 mg
Havregryn	1365 mg
Broccoli	990 mg
Skummetmælk, økologisk	720 mg
Mandler	672 mg
Makrel i tomat, dåse	450 mg
Ost, fast, 20+	190 mg
Kartoffel, kogt	160 mg
Hamburgerryg	110 mg
Banan	44,8 mg
Gulerødder	44 mg
Hvidløg	32 mg
Æble	6 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Asparaginsyre	13125 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	6300 mg
Havregryn	1800 mg
Skummetmælk, økologisk	1740 mg
Kartoffel, kogt	820 mg
Makrel i tomat, dåse	812,5 mg
Mandler	672 mg
Ost, fast, 20+	420 mg
Gulerødder	194 mg
Hamburgerryg	160 mg
Banan	104 mg
Æble	78 mg
Hvidløg	24,5 mg
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Cystein	1586,4 mg
Havregryn	585 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	455 mg
Broccoli	177 mg
Skummetmælk, økologisk	162 mg
Mandler	75,6 mg
Makrel i tomat, dåse	56,3 mg
Kartoffel, kogt	32 mg
Ost, fast, 20+	22 mg
Hamburgerryg	12 mg
Hvidløg	3,3 mg
Banan	3,2 mg
Gulerødder	2 mg
Æble	1 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Glutaminsyre	23114,5 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	9450 mg
Havregryn	4500 mg
Skummetmælk, økologisk	4200 mg
Mandler	1596 mg
Ost, fast, 20+	1180 mg
Makrel i tomat, dåse	1000 mg
Kartoffel, kogt	520 mg
Gulerødder	260 mg
Hamburgerryg	250 mg
Banan	96 mg
Hvidløg	40,5 mg
Æble	22 mg
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data

BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Glycin	6725,6 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3850 mg
Havregryn	1155 mg
Makrel i tomat, dåse	487,5 mg
Skummetmælk, økologisk	426 mg
Mandler	392 mg
Ost, fast, 20+	124 mg
Kartoffel, kogt	110 mg
Hamburgerryg	91 mg
Gulerødder	38 mg
Banan	33,6 mg
Hvidløg	10,5 mg
Æble	8 mg
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Histidin	4231,3 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	1785 mg
Skummetmælk, økologisk	594 mg
Havregryn	480 mg
Makrel i tomat, dåse	450 mg
Broccoli	360 mg
Ost, fast, 20+	170 mg
Mandler	154 mg
Banan	76,8 mg
Hamburgerryg	68 mg
Kartoffel, kogt	68 mg
Gulerødder	16 mg
Hvidløg	5,5 mg
Æble	4 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Isoleucin	7269,3 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3255 mg
Skummetmælk, økologisk	1200 mg
Havregryn	855 mg
Broccoli	600 mg
Makrel i tomat, dåse	431,3 mg
Ost, fast, 20+	340 mg
Mandler	266 mg
Kartoffel, kogt	142 mg
Hamburgerryg	88 mg
Gulerødder	40 mg
Banan	32 mg
Hvidløg	11 mg
Æble	9 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Leucin	11469 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	4900 mg
Skummetmælk, økologisk	2040 mg
Havregryn	1500 mg
Broccoli	840 mg
Makrel i tomat, dåse	687,5 mg
Ost, fast, 20+	560 mg
Mandler	420 mg
Kartoffel, kogt	220 mg
Hamburgerryg	140 mg
Banan	80 mg
Gulerødder	52 mg
Hvidløg	15,5 mg
Æble	14 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Lysin	11836,5 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	6300 mg
Skummetmælk, økologisk	1860 mg
Havregryn	885 mg
Makrel i tomat, dåse	812,5 mg
Broccoli	810 mg
Ost, fast, 20+	480 mg
Kartoffel, kogt	220 mg
Mandler	187,6 mg
Hamburgerryg	160 mg
Gulerødder	48 mg
Banan	46,4 mg
Hvidløg	14 mg

Æble	13 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Methionin	3480,4 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	1785 mg
Skummetmælk, økologisk	528 mg
Havregryn	345 mg
Makrel i tomat, dåse	243,8 mg
Broccoli	228 mg
Ost, fast, 20+	170 mg
Mandler	53,2 mg
Kartoffel, kogt	52 mg
Hamburgerryg	47 mg
Gulerødder	12 mg
Banan	9,6 mg
Hvidløg	3,9 mg
Æble	3 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Phenylalanin	6719,5 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	2590 mg
Havregryn	1125 mg
Skummetmælk, økologisk	1080 mg
Broccoli	600 mg
Makrel i tomat, dåse	362,5 mg
Mandler	336 mg
Ost, fast, 20+	320 mg
Kartoffel, kogt	154 mg
Hamburgerryg	68 mg
Gulerødder	36 mg
Banan	32 mg
Hvidløg	9 mg
Æble	7 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Prolin	7930,5 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3150 mg
Skummetmælk, økologisk	2040 mg
Havregryn	1125 mg
Ost, fast, 20+	640 mg
Makrel i tomat, dåse	331,3 mg
Mandler	280 mg
Kartoffel, kogt	136 mg
Æble	83 mg
Hamburgerryg	71 mg
Banan	35,2 mg
Gulerødder	34 mg
Hvidløg	5 mg
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Serin	6475,5 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	2800 mg
Skummetmælk, økologisk	1200 mg
Havregryn	1155 mg
Makrel i tomat, dåse	387,5 mg
Ost, fast, 20+	340 mg
Mandler	266 mg
Kartoffel, kogt	136 mg
Hamburgerryg	74 mg
Gulerødder	48 mg
Banan	48 mg
Æble	11 mg
Hvidløg	10 mg
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Threonin	6180,8 mg
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	2800 mg
Skummetmælk, økologisk	900 mg
Havregryn	720 mg
Broccoli	690 mg
Makrel i tomat, dåse	406,3 mg
Ost, fast, 20+	200 mg
Mandler	176,4 mg
Kartoffel, kogt	130 mg
Hamburgerryg	77 mg
Gulerødder	36 mg

Banan	29,6 mg
Æble	8 mg
Hvidløg	7,5 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Tryptofan 1806,5 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	735 mg
Skummetmælk, økologisk	282 mg
Havregryn	270 mg
Broccoli	177 mg
Makrel i tomat, dåse	93,8 mg
Ost, fast, 20+	84 mg
Mandler	58,8 mg
Kartoffel, kogt	58 mg
Hamburgerryg	20 mg
Gulerødder	12 mg
Banan	9,6 mg
Hvidløg	3,4 mg
Æble	3 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Tyrosin 4709,5 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	2135 mg
Skummetmælk, økologisk	900 mg
Havregryn	645 mg
Makrel i tomat, dåse	343,8 mg
Ost, fast, 20+	340 mg
Mandler	165,2 mg
Kartoffel, kogt	74 mg
Hamburgerryg	62 mg
Banan	18,4 mg
Gulerødder	18 mg
Hvidløg	4,1 mg
Æble	4 mg
Broccoli	Intet data
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Valin 9020,5 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3850 mg
Skummetmælk, økologisk	1440 mg
Havregryn	1260 mg
Broccoli	750 mg
Makrel i tomat, dåse	562,5 mg
Ost, fast, 20+	400 mg
Mandler	308 mg
Kartoffel, kogt	220 mg
Hamburgerryg	97 mg
Gulerødder	60 mg
Banan	48 mg
Hvidløg	15 mg
Æble	10 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Stivelse 88,3 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	52,8 g
Kartoffel, kogt	33,4 g
Banan	2,2 g
Æble	0 g
Ost, fast, 20+	0 g
Hamburgerryg	0 g
Gulerødder	0 g
Broccoli	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
Mandler	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Makrel i tomat, dåse	0 g
Hvidløg	Intet data
Havregryn	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Kolesterol 322,6 mg

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	245 mg
Makrel i tomat, dåse	46,9 mg
Skummetmælk, økologisk	18 mg
Ost, fast, 20+	7,2 mg
Hamburgerryg	5,5 mg
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 mg
Æble	0 mg
Gulerødder	0 mg

Hvidløg	0 mg
Banan	0 mg
Broccoli	0 mg
Havregryn	0 mg
Kartoffel, kogt	0 mg
Mandler	0 mg
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Protein, total-N 26,8 g

Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	11,2 g
Havregryn	3,5 g
Skummetmælk, økologisk	3 g
Broccoli	2,4 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	2 g
Makrel i tomat, dåse	1,4 g
Mandler	1,1 g
Ost, fast, 20+	0,9 g
Kartoffel, kogt	0,6 g
Hamburgerryg	0,3 g
Gulerødder	0,2 g
Banan	0,2 g
Hvidløg	0,1 g
Æble	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Tilsat sukker 0,1 g

Hamburgerryg	0,1 g
Ost, fast, 20+	0 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	0 g
Makrel i tomat, dåse	0 g
Gulerødder	0 g
Æble	0 g
Havregryn	0 g
Hvidløg	0 g
Banan	0 g
Mandler	0 g
Kartoffel, kogt	0 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	0 g
Broccoli	0 g
Skummetmælk, økologisk	0 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Aske 25,6 g

Skummetmælk, økologisk	4,2 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	4 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	3,5 g
Havregryn	3,5 g
Broccoli	3,3 g
Kartoffel, kogt	1,8 g
Gulerødder	1,4 g
Makrel i tomat, dåse	0,9 g
Ost, fast, 20+	0,8 g
Mandler	0,8 g
Banan	0,6 g
Hamburgerryg	0,4 g
Æble	0,3 g
Hvidløg	0,1 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Vand 1714,5 g

Skummetmælk, økologisk	544,8 g
Broccoli	263,4 g
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	259 g
Gulerødder	179,8 g
Kartoffel, kogt	161 g
Æble	85,7 g
Rugbrød Skovmand, Schulstad	80,1 g
Banan	61,3 g
Makrel i tomat, dåse	42,4 g
Havregryn	14 g
Ost, fast, 20+	10,8 g
Hamburgerryg	7,2 g
Hvidløg	2,9 g
Mandler	2,2 g
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data

Heraf polyoler 0 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data

Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

Sukkeralkoholer 0 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

Heraf vandopløselige fibre 0 g

Rugbrød Skovmand, Schulstad	Intet data
Hamburgerryg	Intet data
BodyLab Whey 100, Neutral	Intet data
Makrel i tomat, dåse	Intet data
Gulerødder	Intet data
Æble	Intet data
Ost, fast, 20+	Intet data
Hvidløg	Intet data
Mandler	Intet data
Skummetmælk, økologisk	Intet data
Banan	Intet data
Kyllingebrystfilet, marineret, dybfr...	Intet data
Kartoffel, kogt	Intet data
Broccoli	Intet data
Havregryn	Intet data

Bemærk at næringsværdierne for visse madvarer kan være anslåede.