

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Grønnsaker			
AGURK SLANGEAGURK	0,8	24	104
AGURKER SYLTEDE	0,7	21	119
ARTISKOKK	2,8	84	30
ASPARGES HERMETISK/RÅ	3,1	93	27
AUBERGIN/EGGPLANTE	1,2	36	69
BLOMKÅL BØNNER ERTER GULROT FRYST	2,4	96	26
BLOMKÅL ERTER GULROT FRYST	2,6	104	24
BLOMKÅL FRISK/FRYST	1,9	57	44
BROKKOLI FRISK/FRYST	3,0	120	21
BØNNER BREKKBØNNER (kun belg)	1,7	68	36
BØNNER KOKTE (uten belg)	8,8	352	7
BØNNER OG ERTER TØRKEDE (uten belg)	22,2	888	3
ERTER FRYSTE	5,2	208	12
ERTER GULROT FRYST	3,0	120	21
ERTER GULROT MAIS FRYST	3,0	120	21
ERTER HERMETISK UTEN LAKE	3,0	176	14
FENNIKEL*	2,8	84	30
GRESSKAR	1,0	30	83
GRESSLØK	2,7	81	31
GRØNNKÅL	3,3	132	19
GULROT	0,7	21	119
HODEKÅL HVITKÅL	1,4	42	59
HVITLØK	7,9	237	11
KINAKÅL	1,1	33	75
KNUTEKÅL	1,1	51	49
KÅLROT/KÅLRABI	0,9	27	92
LØK	1,1	33	75
MAIS HERMETISK	2,6	104	24
MANGOLD/SØLVBETE	1,8	54	46
MINIMAI*	5,0	200	12
NEPE	0,9	27	92
OLIVEN GRØNNE	1,4	42	59
OLIVEN SORTE	2,2	66	38
PAPRIKA GRØNN	0,8	24	104
PAPRIKA RØD/GUL	1,1	33	75
PERSILLE	3,1	93	27
PERSILLEROT	1,7	51	49
PURRE	1,6	48	52
RABARBRA	0,9	27	92
REDDIK	0,7	21	119
ROSENKÅL FRISK/FRYST	5,1	153	19
RØDBETER SYLTEDE	1,1	33	75
RØDKÅL	1,5	45	55
SALAT BLADSALAT	1,2	36	69
SALAT ISSALAT	0,8	24	104
SELLERIROT	1,6	48	52
SOPP	3,6	108	23
SOPP SJAMPINJONG HERMETISK	2,5	75	33
SOYABØNNER TØRKET	34,0	1360	2
SOYAMEL	36,8	1472	2
SPINAT FRYST/FRISK	2,4	96	26
SQUASH	1,2	36	69
STANGSELLERI	1,1	33	75
SUKKERERTER (kun belg)	3,5	105	24
SURKÅL	1,4	42	59
TOMAT	0,8	24	104
TOMAT HERMETISK	1,0	30	83
TOMATBØNNER HERMETISK	4,8	192	13
TOMATPURÉ	4,5	135	18

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Bær			
BJØRNEBÆR	0,7	21	119
BLÅBÆR	1,0	30	83
BRINGEBÆR	1,1	33	75
HYLLEBÆR	0,7	21	119
JORDBÆR	0,5	15	166
KIRSEBÆR	0,7	21	119
MOLTER	1,6	48	52
MORELLER	0,9	27	92
RIPS	1,2	36	69
SOLBÆR	1,3	39	64
STIKKELSBÆR	0,8	24	104
TYTTEBÆR	0,7	21	119
Frukt			
ANANAS FRISK OG HERMETISK	0,4	12	208
APPELSIN	0,9	27	92
APRIKOS FRISK	0,9	27	92
APRIKOS HERMETISK	0,4	12	208
APRIKOS TØRKEDE	4,8	144	17
AVOCADO	1,9	57	44
BANAN	1,1	33	75
BANANCHIPS*	3,9	117	21
CHERIMOYA	1,3	39	64
DADDEL TØRKET	2,8	84	30
DRUE	0,7	21	119
EPLER	0,3	9	277
FERSKEN	1,0	30	83
FERSKEN HERMETISK	0,6	18	138
FIKEN TØRKET	3,6	108	23
FRUKTCKOKTAIL HERMETISK	0,4	12	208
GRANATEPLE	1,3	39	64
GRAPEFRUKT	0,6	18	138
GUAVA	0,8	24	104
KAKTUSFIKEN	0,7	21	119
KIWI	1,1	33	75
KLEMENTIN	0,9	27	92
KUMQUAT	0,9	27	92
LITCHI	0,9	27	92
MANGO	0,7	21	119
MELON HONNINGMELON	0,6	18	138
MELON VANNMELON	0,8	24	104
NEKTARIN	1,4	42	59
PASJONSFRUKT	2,6	78	32
PLOMME	0,5	15	166
PÆRE	0,4	12	208
PÆRE HERMETISK	0,3	9	277
ROSINER	2,1	63	40
SITRON	0,8	24	104
SVISKER	2,8	84	30
Potetprodukter			
POMMES FRITTES	2,2	66	38
POMMES FRITTES GATEKJØKKEN	3,0	90	28
POTETER	1,8	54	46
POTETMOS TILLAGET MED MELK	2,0	60	42
POTETMOSPULVER MED MELK	8,5	340	7
POTETMOSPULVER UTEN MELK*	2,5	100	25
POTETSALAT LETT	1,5	60	41
POTETSALAT MED EKTE MAJONES	1,6	64	39
POTETSALAT MED RØMME	1,9	76	33
SØTPOTET*	1,3	39	64

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Nøtter			
HASSELNØTTER	14,1	705	4
MANDLER	21,1	1055	2
PEANØTTER	25,3	1265	2
PEANØTTSMØR	22,7	1135	2
PINJENØTTER*	12,7	635	4
VALNØTTER	14,7	735	3
Syltetøy			
MARMELADE (APPELSIN)	0,2	6	415
SYLTETØY 1000 g SUKKER	0,5	15	166
SYLTETØY 250 g SUKKER	0,9	27	92
SYLTETØY 500 g SUKKER	0,7	21	119
Saft og juice			
APPELSINJUICE	0,6	18	138
DRUEJUICE	0,3	9	277
EPELMOST/EPLENEKTAR	0,1	3	830
SAFT SUKRET DRIKKEFERDIG	0,1	3	833
TOMATJUICE	0,8	24	104
Matfett			
MAJONESSALAT	0,9-4,8	45-240	10-56
BRELETT	7,0	350	7
BRELETT OLIVEN	7,0	350	7
BREMYKT	1,0	50	50
KOKOSFETT	0,0	0	uten phe
MAJONES EKTE	1,2	60	42
MAJONES LETT	0,7	35	71
MAJONESDRESSING 30-40 % FETT	1,0	50	50
MARGARIN HARD	0,2	10	250
MARGARIN LETT	0,2	10	250
MARGARIN MYK	0,3	15	167
OLJE MAIS/OLIVEN/RAPS/SOYA	0,0	0	uten phe
REMULADE	1,1	55	45
REMULADE LETT	1,2	60	42
SMØR	1,0	50	50
SOFT FLORA LIGHT	2,0	100	25
Sukkerverer			
DROPS MED SUKKER	3,0	90	28
FRUKTSAUS PULVER	0,0	0	uten phe
GELÉGODTER SEIGMENN	7,6	380	7
HONNING	0,3	9	277
KAKAOPULVER	22,5	900	3
KARAMELL	1,5	75	33
KARAMELLSAUS	0,0	0	uten phe
KOKESJOKOLADE MØRK	7,0	350	7
KONFEKT FYLT	5,2	260	19
LAKRIS	3,6	108	23
MARSIPAN	8,7	435	6
MELKEPÅLEGG HAPÅ	3,0	275	9
NØTTEPÅLEGG NUGATTI	5,5	275	9
PASTILLER	2,8	112	22
PASTILLER UTEN SUKKER		aspartam	aspartam
SAFTIS	0,1	3	830
SJOKOLADE	8,1	405	6
SJOKOLADE MED NØTT	9,1	455	5
SJOKOLADEPULVER LETTLØSELIG	4,5	180	9
SJOKOLADEPÅLEGG SJOKADE	1,0	50	50
SJOKOLADESAUS	2,3	92	27
SUKKER FARIN	0,0	0	uten phe
VANILJESUKKER	0,0	0	uten phe

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Melk og yoghurt			
CULTURA/BIOLA NATURELL	3,3	165	15
HELMELK	3,2	160	16
KEFIR K	3,1	155	16
LETTMELK OG EKSTRA LETTMELK	3,3	165	15
PKU MELK (LOPROFIN)*	0,4	10	250
RISMEK (RICE DREAM)	0,1	5	500
SJOKOLADEMELK	3,4	170	15
SKUMMET KULTURMELK	3,2	160	16
SKUMMET MELK	3,3	165	15
YOGHURT FRUKT	3,4	170	15
YOGHURT LETT	3,7	185	14
YOGHURT NATURELL	3,9	195	13
YOGHURT, DRIKKE	3,9	195	13
Rømme, fløte, melkedessert			
KREMFLØTE	2,1	105	24
FROMASJ PULVER TILBEREDT	4,3	215	12
IS FLØTEIS	3,0	150	17
IS LETTIS	4,3	215	12
KAFFEFLØTE	3,0	150	17
KARAMELLPUDDING	2,7	135	19
LETTRØMME	2,6	130	19
MATFLØTE	2,5	125	20
RØMMEGRØT	4,3	215	12
SETERRØMME/CRÈME FRAÎCHE	2,2	110	23
SJOKOLADEPUDDING	3,2	160	16
VANILJESAU FERDIG	2,7	135	19
Ost			
BRIE	17,0	850	3
CAMEMBERT	19,0	950	3
COTTAGE CHEESE	12,7	635	4
CREME CHERIE	14,0	700	4
EKTE GEITOST	12,0	600	4
FLØTEMYSOST/GUDBRANDSDALSOST (LETT OG VANLIG)	11,0	550	5
GOMME	11,0	550	5
GRÅDDOST	19,0	950	3
HARD LETTOST	31,0	1550	2
HARDE HELFETE GULE OSTER	27,0	1350	2
KESAM*	12,0	600	4
KREMOST URTER/NATURELL	6,0	300	8
NORZOLA	17,0	850	3
PRIM (MAGER OG VANLIG)	7,0	350	7
RIDDEROST	20,0	1000	3
SMØRBAR ØST	16,0	800	3
SMØRBAR ØST MAGER	18,0	900	3
Egg			
EGG HELE	12,4	620	4
EGGEHVITE	10,2	510	5
EGGEPLOMME	15,8	790	3

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Kjøtt			
BACON MED SVOR	13,9	695	4
HAMBURGER RÅ	16,6	830	3
KARBONADEDEIG	19,3	965	3
KJØTT RENT	21,8-27,3	1090-1365	2
KJØTTDEIG	17,9	895	3
KJØTTKAKER/MEDISTERKAKER	12,6	630	4
KJØTTPUDDING STEKT	11,7	585	4
KYLLING UTEN SKINN STEKT	27,9	1395	2
MEDISTERDEIG	16,7	835	3
Pølse			
KJØTT/WIENER/GRILL/MEDISTER	10,7	535	5
Kjøttpålegg			
BANKEKJØTT SALT	15,9	795	3
FLESKEPØLSE	13,2	660	4
FÅREPØLSE	23,7	1185	2
KALVERULL	16,0	800	3
LEVERPOSTEI HERMETISK	9,5	475	5
LEVERPOSTEI MAGER	11,0	550	5
OKSERULL	21,4	1070	2
SALAMI	19,5	975	3
SALAMI MAGER	21,3	1065	2
SERVELAT	10,7	535	5
SERVELAT MAGER	12,5	625	4
SKINKE KOKT	17,9	895	3
SYLTE	23,3	1165	2
Andre kjøttvarer			
BOGSKINKE HERMETISK	16,8	840	3
KJØTTBOLLER HERMETISK	9,8	490	5
LAPSKAUS	9,3	465	5
PIZZA MARGARITA	7,1	355	7
PIZZA MED KJØTT FERDIG	11,4	570	4
REINSDYRKAKER HERMETISK	13,8	690	4
Fisk og sjømat			
BLÅSKJELL FERSE	10,4	520	5
FISK	13,4-23,3	670-1165	2-4
FISKEGRATENG	7,2-13,5	360-675	4-7
FISKEKAKER	9,0	450	6
FISKEKARBONADER	14,4	722	3
FISKEPINNER	13,0	650	4
FISKEPUDDING	8,0	400	6
KRABBE KOKT/HERMETISK	22,9	1145	3
LUTEFISK	11,5	575	4
REKER	23,3	1165	2
ROGN HERMETISK	17,1	855	3
Fiskevarer			
ANSJOS HERMETISK	12,5	625	4
BLÅSKJELL HERMETISK	15,8	790	3
FISKEBOLLER HERMETISK	7,1	355	7
GAFFELBITER	16,0	800	3
KAVIAR AV LODDE	14,9	745	3
KAVIAR AV TORSK	10,5	525	5
KAVIARMIX	6,8	340	7
MAKRELL I TOMAT	13,4	670	4
ROGNLEVERPOSTEI	12,4	620	4
TRAN	0,0	0	uten phe
TUNFISK I VANN	24,5	1225	2

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Kornvarer og frø			
BOKHVETEMEL	7,1	355	7
BYGGRYN OG BYGGMEL	8,6	430	6
FINBAKSTMEL	10,0	500	5
GLASSNUDLER*	0,2	10	250
GROVBAKSTMEL	11,6	580	4
HAVREGRYN OG HAVREMEL	11,4	570	4
HAVREKLI	12,3	615	4
HIRSE HELE KORN	11,2	560	4
HVETE HELKORN/SAMMALT	13,0	650	4
HVETEKIM	27,4	1370	2
HVETEKLI	15,2	760	3
HVETEMEL SIKTET	11,8	590	4
LINFRØ HELE	24,5	1220	2
LINFRØ KNUSTE	24,5	1220	2
MAISMEL	7,8	390	6
MAISSTIVELSE (Maizena)	0,3	15	167
PASTA KOKT (SPAGETTI, MAKARONI)	4,5	225	11
PASTA TØRR (SPAGETTI, MAKARONI)	11,9	595	4
POTETMEL	1,0	40	62
RIS HURTIGRIS KOKT	1,8	90	28
RIS HURTIGRIS TØRR	8,5	425	6
RIS PARBOILED POLERT LANGKORNET KOKT	2,4	120	21
RIS PARBOILED POLERT LANGKORNET TØRR	7,7	385	6
RIS UPOLERT NATURRIS KOKT	2,5	125	20
RIS UPOLERT NATURRIS TØRR	9,4	470	5
RISPAPIR (Spring roll wrappers)	2,8	140	18
RUGMEL SAMMALT	9,6	480	5
RUGMEL SIKTET	7,0	350	7
SEMULEGRYN	10,0	500	5
SAGOGRYN*	0,2	6	416
SESAMFRØ MED SKALL	17,7	885	3
SESAMFRØ UTEN SKALL	26,5	1325	2
SOLSIKKEFRØ	20,3	1015	2
Frokostblandinger			
ALL-BRAN REGULAR*	10,0	500	5
CORN FLAKES	7,4	395	6
FROKOSTBLANDING SØTET	11,3	785	3
FROKOSTBLANDING USØTET	15,7	565	4
HAVRENØTTER	14,1	705	4
HVETENØTTER	15,5	775	3
MUESLI MED FRUKT UTEN NØTTER	8,8	440	6
PUFFET RIS	6,3	315	8
Bakevarer			
BAKERS GLUTENFRIE GROVBRØD*	0,7	35	71
BRØD FINT OG GROVT	7,3-9,3	365-465	5-7
CROSSAINT	8,5	425	6
FLATBRØD	10,5	525	5
FRIA BRØD (Vita, Grova, Limpan)*	1,0	50	50
KLIBRØD	13,7	685	4
KNEKKEBRØD LYST	11,0	550	5
KNEKKEBRØD MØRKT	11,8	590	4
LEFSE KAKELEFSE	5,8	290	9
LOFF	9,4	470	5
PITTABRØD	7,7	385	6
POTETLEFSE/LOMPE	5,3	265	9
PØLSEBRØD	7,8	390	6
RISKAKER	8,0	400	6
RUNDSTYKKER FINE	9,1	455	6
RUNDSTYKKER GROVE	10,5	525	5
SEMPER GLUTENFRITT GROVKNÄCKE *	3,5	175	14
SKONROKK GROV	11,0	550	5
WASA GLUTENFRITT KNEKKEBRØD*	6,0	300	8

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Kaker og kjeks			
BLØTKAKE MED SYLTETØY	5,2	260	10
CREAM CRACKERS	11,3	565	4
DELFIKAKE	4,7	235	11
FORMKAKE MARMOR	7,1	355	7
HVETEBOLLER (MED/UTEN ROSINER)	8,3	415	6
JULEKAKE, KRINGLE, SKOLEBRØD	7,0	335	7
KAPTEINKJEKS	14,8	740	3
KJEKS KORNMØ, RITZ, SELTINER	8,7	435	6
KJEKS KREMFYLT	5,9	295	8
KJEKS MARIE, DIGESTIVES, HAVRE	7,2	360	7
KRANSEKAKE	10,6	530	5
NAPOLEONSKAKE	5,3	265	9
NØTTEKAKE	9,4	470	5
PEPPERNØTTER	6,8	340	7
RULLEKAKE MED SYLTETØY/SMØRKREM	6,4	320	8
SJOKOLADEKAKE MED GLASUR	5,7	285	9
SJOKOLADEKAKE TORO LANGPANNE*	3,0	150	17
SMULTRINGER	6,0	300	8
STARTKJEKS	9,4	470	5
VAFFELKJEKS	4,4	225	11
VAFLER MED EGG	7,1	355	7
VAFLER MED FLØTE UTEN EGG	5,2	260	10
WIENERBRØD	6,8	340	7
Annen mat med mel/gryn			
BARNEGRØT NESTLÉ MAISGRØT PULVER	8,5	425	6
BARNEGRØT NESTLÉ RISGRØT PULVER	7,5	375	7
HAVREGRØT MED VANN	1,3	65	38
PANNEKAKER VANLIG	7,9	395	6
RISGRØT MED MELK	3,3	165	15
TACOSHELL	6,4	320	8
Desserten			
FROMASJ TILLAGET	4,3	215	12
GELÉ PULVER TILLAGET	1,4	70	36
SJOKOLADEPUDDING	3,2	160	16
VANILJESAUS PULVER*	0,4	20	125
VANILJESAUS PULVER TILLAGET	3,1	155	16
Supper/sauser			
BERNAISESAUS	2,5	125	20
BLOMKÅLSUPPE	1,5	60	41
BRUN SAUS	1,0	50	50
ERTESUPPE	3,5	140	18
HVIT SAUS	4,0	200	13
KETCHUP	1,8	54	46
SJYSAUS	1,0	50	50
TOMATSUPPE	1,0	40	62
Diverse			
GJÆR FERSK	11,4	570	4
GJÆR TØRR	35,6	1780	1
GRØNNSAKSBULJONG TERNINGER*	12,0	600	4
GRØNNSAKSBULJONG TILLAGET*	0,3	15	167
POPCORN	12,0	480	5
POTETCHIPS	5,4	162	15
POTETCHIPS LETT	4,0	120	21
POTETSKRUER	5,0	150	17
SENNEP	5,7	285	9
SOYASAUS*	5,7	285	9

	g protein	mg phe	g vare per 25 mg phe
Drikkevarer			
BRUS KUNSTIG SØTET med aspartam*	0,0	22	100
ALKOHOLFRI VIN	0,2	6	415
BRENNEVIN	0,0	0	uten phe
BRUS SUKRET	0,0	0	uten phe
FARRIS	0,0	0	uten phe
GULLØL GOLD 5,7 VOL %	0,5	25	100
HETVIN SØT 17 VOL %	0,3	9	277
KAFFE TILLAGET	0,1	4	620
LETTØL	0,3	15	167
LIKØR (UTEN FLØTE)	0,0	0	uten phe
PILS 4,4 VOL %	0,4	20	125
TE TILLAGET	0,3	9	277
VIN RØD/HVIT	0,2	5	830
VØRTERØL	0,4	20	125