

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

3. ÍS		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól-esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
301	ÍS í súkkulaði, Mars	100	1590	379	5,0	23,3	15,1	8,2	9	37,6	20,0	0	33,1
302	ÍS í súkkulaði, Snickers	100	1590	379	5,0	23,3	15,1	8,2	9	37,6	20,0	0	33,1
303	ÍS, jógúrtís	100	593	142	4,3	3,9	2,1	0,9		22,1	18,0	0	68,9
304	ÍS, jurtaís	100	959	229	3,9	12,0	9,8	0,9	0	26,4	22,0	0	56,9
305	ÍS, límonaðiís	100	170	41	0	0	0	0	0	10,0	10,0	0	89,8
306	ÍS, pinnaís, með súkkulaðihjúp	100	832	199	4,2	10,0	6,5	3,0	33	23,0	15,0	0	61,7
307	ÍS, rjómaís, 10% fita	100	812	194	4,1	10,0	6,6	2,8	33	21,9	13,5	0	63,0
308	ÍS, rjómaís, 13% fita	100	970	232	3,9	12,7	6,6	2,9	42	25,5	13,3	0	56,8
309	ÍS, rjómaís, 14% fita	100	956	228	4,1	13,9	8,2	3,9	46	21,9	15,0	0	59,0
310	ÍS, úr ísbúðum	100	628	150	3,9	6,5	5,1	0,5	0	18,9	11,3	0	69,7
311	ÍSTERTA, með kransakökubotni	100	896	214	4,6	12,0	7,7	3,6		22,0			60,4
312	ÍSTERTA, með marensbotni	100	896	214	4,6	12,0	7,7	3,6		22,0			60,3
313	UNDANRENNUÍS, fitulaus	100	528	126	4,5	0,3	0,2	0,1	3	25,9	22,0	0	68,3

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

3. ÍS		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
301	ÍS í súkkulaði, Mars	86	0,20	0,32	0,05	0,29	12	0	140	91	250	0,70
302	ÍS í súkkulaði, Snickers	86	0,20	0,32	0,05	0,29	12	0	140	91	250	0,70
303	ÍS, jógúrtís	40	0,03	0,09	0,04	0,18	2	0	140	80	180	0,20
304	ÍS, jurtaís	4	0	1,90	0,03	0,15	2	0	107	178	155	0,10
305	ÍS, límonaðiís	0	0	0	0	0	0	0	0	5	8	0,02
306	ÍS, pinnaís, með súkkulaðihjúp	100	0,09	0,23	0,03	0,15	2	0	108	107	149	0,10
307	ÍS, rjómaís, 10% fita	100	0,09	0,23	0,05	0,18	7	0	121	107	213	0,10
308	ÍS, rjómaís, 13% fita	127	0,11	0,29	0,05	0,18	7	1	160	80	186	0,10
309	ÍS, rjómaís, 14% fita	138	0,12	0,32	0,07	0,15	3	0	114	40	242	0,46
310	ÍS, úr ísbúðum	1	0	1,20	0,03	0,15	2	0	96	60	147	0,10
311	ÍSTERTA, með kransakökubotni									390		
312	ÍSTERTA, með marensbotni											
313	UNDANRENNUÍS, fitulaus								158	79	211	