

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Ávextir, ber, hnetur og fræ	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
AÐALBLÁBER	184	44	0,2	0,0	0,0	0,1	7,3	7,3	0	4,6	0,9	0,00	86,8
AÐALBLÁBERJASULTA	977	230	0,0	0,0	0,0	0,0	56,0	56,0	50,0	2,0	0,5		41,4
ANANAS, hrár	210	50	0,0	0,0	0,0	0,0	11,4	11,2	0,0	1,0	0,5	0,01	86,7
ANANAS, niðursoðinn	356	84	0,0	0,0	0,0	0,0	20,2	20,2	9,0	0,9	0,3	0,01	78,2
APPELSÍNUR	234	55	0,6	0,1	0,1	0,2	10,8	9,5	0,0	1,6	0,9	0,01	85,5
APRÍKÓSUR	214	51	0,4	0,0	0,2	0,1	9,6	7,8	0,0	1,5	1,4	0,00	86,3
APRÍKÓSUR, niðursoðnar	278	66	0,1	0,0	0,0	0,0	14,9	14,9	14,9	1,5	0,5	0,01	82,6
APRÍKÓSUR, þurrkaðar	914	218	0,5	0,0	0,2	0,1	37,7	41,9	0,0	24,0	3,7	0,05	31,1
AVÓKADÓ	765	185	15,7	1,8	11,8	1,4	6,5	6,5	0,0	5,2	1,9	0,02	68,0
ÁVEXTIR, niðursoðnir í sykurlegi	328	77	0,0	0,0	0,0	0,0	18,5	18,5	10,0	0,8	0,4	0,02	79,0
ÁVEXTIR, niðursoðnir í vatni	244	58	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	9,0	0	2,0	0,4	0,02	84,4
BANANAR	389	92	0,3	0,1	0,0	0,1	20,2	13,1	0	1,8	1,2	0,01	76,0
BIRKIFRÆ	2294	554	44,7	4,9	6,3	30,8	14,9		0	6,3	19,8	0,05	4,9
BLÁBER, innflutt	236	56	0,8	0,0	0,1	0,5	10,5	10,5	0	1,8	0,8	0,01	85,9
BLÁBER, íslensk	170	41	0,5				7,1	7,1		2,8	0,5	0,00	88,9
DÖÐLUR, þurrkaðar	1401	331	0,5	0,1	0,1	0,0	74,4	63,9	0	8,7	2,8	0,02	12,3
EPLI	217	51	0,3	0,1	0,0	0,2	10,9	8,1	0	1,9	0,3	0,01	86,3
EPLI, þurrkuð	1619	382	2,0	0,4	0,1	1,1	88,0	41,0		4,0	1,0	0,00	3,9
FERSKJUR	192	45	0,1	0,0	0,0	0,1	9,7	8,8	0	1,4	0,7	0,01	87,7
FÍKJUR, þurrkaðar	1124	266	1,2	0,2	0,2	0,5	56,0	53,0	0	9,3	3,1	0,16	28,4

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

Ávextir, ber, hnetur og fræ	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
AÐALBLÁBER				0	1,85	0,05	0,00	0	6	14	17	0,2	
AÐALBLÁBERJASULTA						0,03	0,00	0		7	10		
ANANAS, hrár	3	0	18	0	0,10	0,08	0,02	0	12	12	18	0,2	1,4
ANANAS, niðursoðinn	3	0	18	0	0,06	0,08	0,01	0	10	13	5	0,2	1,4
APPELSÍNUR	8	0	48	0	0,36	0,08	0,04	0	46	53	40	0,2	0,3
APRÍKÓSUR	262	0	1570	0		0,03	0,04	0	5	10	14	0,5	
APRÍKÓSUR, niðursoðnar	131	0	785	0	0,89	0,02	0,02	0	2	3	11	0,4	
APRÍKÓSUR, þurrkaðar	398	0	2390	0	4,00	0,00	0,06	0	14	10	80	6,0	3,4
AVÓKADÓ	3	0	16	0	3,20	0,10	0,18	0	11	6	11	0,4	2,0
ÁVEXTIR, niðursoðnir í sykurlagi	20	0	120	0	0,37	0,02	0,02	0	3	2	6	0,3	1,0
ÁVEXTIR, niðursoðnir í vatni	20	0	120	0	0,20	0,02	0,02	0	6	2	6	0,3	0,5
BANANAR	9	0	53	0	0,21	0,04	0,05	0	38	11	5	0,4	0,4
BIRKIFRÆ	0	0	0	0	0,50	1,85	0,17	0			1448	9,4	
BLÁBER, innflutt	2	0	13	0	1,85	0,03	0,03	0	6	44	15	0,7	1,2
BLÁBER, íslensk										38	10	0,1	
DÖÐLUR, þurrkaðar	3	0	20	0	0,10	0,03	0,09	0	13	0	45	1,3	1,8
EPLI	4	0	25	0	0,24	0,02	0,01	0	9	10	20	0,1	0,2
EPLI, þurrkuð													
FERSKJUR	12	0	69	0	0,96	0,02	0,06	0	4	8	5	0,2	0,3
FÍKJUR, þurrkaðar	13	0	80	0	0,30	0,09	0,11	0	9	1	200	2,2	1,1

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Ávextir, ber, hnetur og fræ	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
GRANATEPLI	335	79	0,6	0,1	0,0	0,1	16,1	16,1	0	3,4	0,7	0,01	81,0
GREIPALDIN	116	28	0,3	0,1	0,1	0,1	5,2	5,2	0	0,6	0,7	0,01	90,7
HESLIHNETUR	2713	657	60,6	4,4	48,3	6,1	10,1	3,0	0	9,3	13,2	0,00	4,6
HINDBER	171	41	0,3	0,0	0,0	0,3	6,5	4,4	0	4,0	1,0	0,00	87,8
HNETUR, furuhnetur	2953	715	68,4	4,9	18,8	34,1	9,4	3,6	0	3,7	13,7	0,01	2,3
HNETUR, jarðhnetur	2332	562	42,7	8,3	17,8	14,5	15,7	3,1	0	7,7	24,9	0,01	6,7
HNETUR, jarðhnetur, saltaðar, olía	2475	597	47,0	9,8	20,5	13,7	13,1	3,1	0	8,1	26,4	1,08	1,9
HNETUR, pistasíuhnetur	2677	647	55,4	7,4	27,6	17,9	16,1	5,7	0	6,1	17,9	0,02	2,0
HNETUR, valhnetur	2859	692	64,3	5,4	11,7	43,9	11,3	2,5	0	5,6	14,3	0,02	2,8
HÖRFRÆ	1890	458	32,4	2,9	6,2	20,1	8,0		0	29,9	18,6	0,15	7,1
JARÐARBER	134	32	0,6	0,0	0,1	0,3	5,2	5,2	0	1,6	0,6	0,01	92,1
KIRSUBER	221	52	0,4	0,1	0,1	0,1	9,8	11,9	0	1,7	1,5	0,01	85,8
KÍVÍ	252	60	0,5	0,1	0,1	0,2	11,6	6,7	0	2,4	1,0	0,01	83,0
KÓKOSHNETUR, hráar	1583	385	36,5	31,9	2,0	0,8	2,7	3,7	0	14,0	4,4	0,05	41,2
KÓKOSMJÖL	2822	685	65,7	56,9	4,4	1,1	10,8	6,4	0	13,0	6,1	0,07	2,5
KRÆKIBER	159	38	0,5	0,1	0,1	0,2	5,3	5,3	0	5,6	0,3	0,01	88,1
KRÆKIBERJASULTA	935	220	0,0	0,0	0,0	0,0	53,5	53,5	50,0	2,5	0,3	0,04	43,6
MANDARÍNUR	191	45	0,2	0,0	0,0	0,0	9,3	8,0	0,0	1,9	0,6	0,02	87,6
MANGÓÁVÖXTUR	299	71	0,3	0,1	0,1	0,1	15,9	15,0	0,0	1,1	0,5	0,01	81,7
MARMELAÐI	950	224	0,0	0,0	0,0	0,0	55,4	56,0	52,0	0,6	0,2	0,05	42,7

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

Ávextir, ber, hnetur og fræ	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
GRANATEPLI	3	0	20	0	0,90	0,03	0,03	0	10	6	3	0,3	
GREIPALDIN	3	0	17	0	0,32	0,05	0,04	0	39	45	35	0,1	0,1
HESLIHNETUR	3	0	16	0	22,30	0,17	0,38	0	81	6	143	2,8	0,3
HINDBER	0	0	0	0	1,19	0,02	0,04	0	20	22	15	0,6	0,0
HNETUR, furuhnetur	3		17	0	9,33	0,36	0,23	0	34	1	16	5,5	0,0
HNETUR, jarðhnetur	0	0	0	0	8,20	0,91	0,10	0	106	0	80	1,9	0,5
HNETUR, jarðhnetur, saltaðar, olía	0	0	0	0	8,10	0,25	0,11	0	210	0	88	1,8	2,0
HNETUR, pistasíuhnetur	22	0	130	0	1,40	0,70	0,23	0	58	0	110	3,0	0,0
HNETUR, valhnetur	0	0	0	0	1,50	0,40	0,14	0	66	0	94	2,9	0,5
HÖRFRÆ	0	0	0	0	0,70	0,17	0,16	0	60	0	210	8,2	0,5
JARÐARBER	1	0	9	0	0,39	0,02	0,03	0	64	68	20	0,4	0,6
KIRSUBER	4	0	25	0	0,13	0,03	0,03	0	5	10	20	0,3	0,2
KÍVÍ	8	0	47	0	0,20	0,01	0,05	0	42	63	27	0,3	0,4
KÓKOSHNETUR, hráar	0	0	0	0	0,15	0,03	0,01	0	24	2	11	1,8	0,3
KÓKOSMJÖL	0	0	0	0	1,26	0,03	0,05	0	9	0	23	3,6	
KRÆKIBER	2	0	13	0	0,10	0,03	0,00	0	6	11	8	0,3	0,1
KRÆKIBERJASULTA						0,02	0,00	0		5	5		
MANDARÍNUR	17	0	100	0	0,32	0,11	0,02	0	21	31	37	0,2	0,3
MANGÓÁVÖXTUR	52	0	314	0	1,10	0,06	0,06	0	24	28	10	0,2	0,3
MARMELAÐI	8	0	50	0	0,20	0,00	0,04	0	5	10	35	0,5	1,4

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

Ávextir, ber, hnetur og fræ	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
MELÓNUR, hunangsmelónur	114	27	0,2	0,0	0,0	0,0	5,4	4,3	0	0,6	0,6	0,08	93,0
MELÓNUR, kantalúpmelónur	162	38	0,1	0,0	0,0	0,0	8,5	8,5	0	0,6	0,5	0,03	89,7
MELÓNUR, vatnsmelónur	137	32	0,1	0,0	0,0	0,0	7,1	7,0	0	0,3	0,6	0,01	91,0
MÖNDLUR	2605	630	53,5	4,3	36,8	10,1	13,3	6,6	0	7,2	20,1	0,01	5,1
NEKTARÍNUR	204	49	0,5	0,0	0,2	0,2	9,0	8,9	0	2,2	0,9	0,00	86,3
ÓLÍFUR, grænar, í saltlegi	663	161	15,9	2,2	11,2	1,8	0,4	0,0	0	4,0	2,1	5,54	71,1
PERUR	229	54	0,3	0,1	0,0	0,1	11,2	9,5	0	2,8	0,3	0,01	85,0
PLÓMUR	161	38	0,3	0,1	0,0	0,2	7,3	7,1	0	2,1	0,5	0,01	87,4
RIFSBER	259	62	0,7	0,2	0,1	0,3	10,6	4,2	0	3,6	1,4	0,01	83,0
RÚSÍNUR	1402	331	1,6	0,5	0,1	0,5	72,3	64,3	0	6,8	3,5	0,02	15,4
SESAMFRÆ, án hýðis	2488	602	51,0	6,8	19,2	22,3	7,8	1,6	0	12,0	21,9	0,10	4,2
SESAMFRÆ, með hýði	2393	580	49,7	6,9	18,8	21,8	6,4		0	18,0	17,7	0,03	3,8
SÍTRÓNUR	141	34	0,3	0,0	0,0	0,1	4,1	3,2	0	5,2	1,1	0,01	89,0
SÍTRÓNUSAFI, hreinn	153	36	0,0	0,0	0,0	0,0	8,6	1,6	0	0,0	0,4	0,02	90,7
SÓLBER	335	80	1,1	0,2	0,1	0,6	13,5	9,7	0	4,7	1,6	0,01	78,4
SÓLBLÓMAFRÆ	2611	630	53,4	6,4	17,5	27,8	15,7	2,0	0	2,7	20,4	0,01	4,9
SULTA, ber, ávextir, án viðb. sykurs	380	90	0,1	0,0			21,0	5,8	0	1,4	0,5	0,00	77,0
SULTA, berjasulta	964	227	0,4	0,0	0,1	0,2	54,0	54,0	52,0	2,6	0,6		40,1
SVESKJUR	1063	251	0,2	0,1	0,0	0,1	55,7	55,7	0	7,6	2,8	0,01	31,2
VÍNBER	326	77	0,6	0,2	0,0	0,2	16,5	15,4	0	1,4	0,7	0,01	80,6

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

Ávextir, ber, hnetur og fræ	VÍTAMÍN										STEINEFNI		
	A	Retinol	β-karótín	D	E	B1	B2	B12	Fólasín	C	Kalk	Járn	Joð
	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg
MELÓNUR, hunangsmelónur	3	0	17	0	0,10	0,03	0,02	0	15	10	6	0,5	0,0
MELÓNUR, kantalúpmelónur	165	0	990	0	0,14	0,04	0,02	0	5	28	6	0,1	4,0
MELÓNUR, vatnsmelónur	38	0	230	0	0,10	0,05	0,01	0	2	8	7	0,3	
MÖNDLUR	20	0	120	0	24,00	0,28	0,80	0	48	0	240	4,5	0,2
NEKTARÍNUR	17	0	103	0	1,80	0,02	0,04	0	4	5	5	0,2	3,0
ÓLÍFUR, grænar, í saltlegi	30	0	180	0	1,99	0,00	0,00	0	10	0	61	1,6	4,5
PERUR	11	0	65	0	0,06	0,01	0,02	0	5	5	10	0,2	0,4
PLÓMUR	13	0	80	0	0,87	0,02	0,03	0	3	5	10	0,4	0,4
RIFSBER	4	0	25	0	0,93	0,03	0,02	0	26	49	35	0,8	1,1
RÚSÍNUR	5	0	28	0	0,33	0,09	0,03	0	10	1	80	3,8	2,0
SESAMFRÆ, án hýðis	7	0	42	0	2,53	0,72	0,09	0	97	0	65	7,8	0,2
SESAMFRÆ, með hýði	1	0	6	0	2,25	0,79	0,25	0	97	0	1120	15,0	
SÍTRÓNUR	1	0	3	0	0,80	0,05	0,03	0	32	49	27	0,1	0,3
SÍTRÓNUSAFI, hreinn	2	0	12	0	0,04	0,04	0,01	0	13	46	7	0,4	0,6
SÓLBER	22	0	130	0	2,10	0,03	0,03	0	8	181	60	0,8	1,5
SÓLBLÓMAFRÆ	3	0	17	0	49,50	2,10	0,24	0	60	0	95	5,0	0,0
SULTA, ber, ávextir, án viðb. sykurs									10		20	0,4	0,3
SULTA, berjasulta	4	0	23	0	1,10	0,01	0,01	0	10	30	20	0,4	0,3
SVESKJUR	86	0	514	0	1,79	0,80	0,09	0	3	4	50	1,1	0,8
VÍNBER	6	0	33	0	0,66	0,05	0,01	0	2	3	15	0,3	0,4