

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

Feitmeti - Smjör, smjörlíki, olíur o.fl.	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kcal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
BORÐSMJÖRLÍKI, Bertolli	2203	536	59,0	14,0	30,0	14,5	1,0	1,0	0	0	0,2	1,00	38,2
BORÐSMJÖRLÍKI, Flora proactive	1339	325	35,0	9,0	8,0	17,5	2,5	0,0	0	0	0,1	1,00	60,9
FEITI, steikingafeiti, meðaltal	3535	860	95,5	19,6	48,4	24,3	0,0	0,0	0	0	0,1	0,31	3,5
FEITI, steikingafeiti, Palmín	3730	907	100,0	90,1	3,0	1,1	0,0				0,0		0,1
HAMSATÓLG	3463	842	93,1	46,9	28,2	2,7	0,0	0,0	0	0	1,1	0,81	4,9
HNETUSMJÖR	2622	634	53,7	10,7	27,3	13,5	11,2	6,4	0	7,6	22,6	0,94	1,1
HNETUSMJÖR, án viðbættis sykurs	2326	559	37,0	6,2	21,2	9,5	49,0	9,0	0	2,8	6,0	0,20	4,2
HNOÐMÖR	3574	869	96,4	49,7	39,4	3,0	0,0	0,0	0	0	0,4	0,06	3,1
HROSSAFITA	3360	817	90,8	38,2	35,2	12,3	0,0	0,0	0	0	0,0		8,2
HVALSPIK	3384	823	91,0	16,0	66,0	5,1	0,0	0,0	0	0	1,0	0,06	7,8
HÖRFRÆOLÍA	3700	900	100,0	9,4	20,2	66,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,0
JURTAOLÍA, ÍSÍÓ4, D vítamínbætt	3700	900	100,0	8,5	60,5	31,0	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0
JURTAOLÍA, meðalsamsetning	3700	900	100,0	12,1	52,4	34,4	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,0
KÓKOSFEITI	3700	900	100,0	86,6	6,1	1,4	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0
LAMBAMÖR	3482	847	94,1	47,4	28,5	2,7	0,0	0,0	0	0	0,0	0,05	5,1
LÉTT OG LAGGOTT, með ólífuolíu	1567	380	40,0	17,7	19,0	2,4	4,8	1,0	0	0	0,3	1,25	52,7
MAÍSOLÍA	3700	900	100,0	13,0	32,7	52,3	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0
MÖNDLUSMJÖR	2588	626	53,0	4,3	34,7	12,6	11,5	11,5	0,0	9,7	20,8	0,00	1,8
NAUTAMÖR	3503	852	94,5	56,9	31,7	1,2	0,0	0,0	0	0	0,4	0,04	5,2
ÓLÍFUOLÍA	3696	899	99,9	16,5	71,0	10,4	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0

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

Feitmeti - Smjör, smjörlíki, olíur o.fl.	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
BORÐSMJÖRLÍKI, Bertolli	90	40	300	0,4	10	0,01	0,02	0,00	0	0	15	0,0	0,0
BORÐSMJÖRLÍKI, Flora proactive	825	775	300	8	20	0,01	0,02	2,50	500	0	15	0,1	2,0
FEITI, steikingafeiti, meðaltal	191	175	93	1	31	0,00	0,10	0,00	1	0	4	0,2	2,7
FEITI, steikingafeiti, Palmín													
HAMSATÓLG	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0,0	
HNETUSMJÖR	0	0	0	0	5	0,17	0,10	0,00	53	0	37	2,1	0,5
HNETUSMJÖR, án viðbættis sykurs	0	0	0	0	8	0,12	0,12	0,00	144	0	72	2,8	0,0
HNOÐMÖR										0	4	0,0	
HROSSAFITA													
HVALSPIK	1200	1200	0	1		0,03	0,04			0	0	0,5	
HÖRFRÆOLÍA	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
JURTAOLÍA, ÍSÍÓ4, D vítamínbætt	3	0	20	5	60								
JURTAOLÍA, meðalsamsetning	0	0	0	0	36	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0
KÓKOSFEITI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	
LAMBAMÖR	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0,0	
LÉTT OG LAGGOTT, með ólífuolíu	918	868	300	6	3	0,02	0,09	0,10	1	0	70	0,1	5,4
MAÍSOLÍA	0	0	0	0	19	0	0	0	0	0	0	0,0	0,8
MÖNDLUSMJÖR	0	0	0	0	15	0,10	0,94	0	42		264	4,1	0,2
NAUTAMÖR	0	0	0		1	0	0			0	1	0,0	
ÓLÍFUOLÍA	4	0	25	0	12	0	0	0	0	0	0	0,4	5,0

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

Feitmeti - Smjör, smjörlíki, olíur o.fl.	Orka		Fita alls	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar	Prótein	Salt	Vatn
	kJ	kkal		mett- aðar	einó- mettaðar	fjöló- mettaðar	alls	sykur- tegundir	viðbættur sykur				
			g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
REPJUOLÍA	3696	899	99,9	10,1	57,6	31,7	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,0
SESAMSMJÖR	2556	618	53,8	7,2	20,3	23,5	11,9	0,5	0,0	9,3	17,0	0,29	3,0
SMJÖR	3036	738	81,5	45,8	21,1	1,5	0,6	0,6	0	0	0,6	1,28	14,8
SMJÖR, kryddsmjör	2946	716	78,0	50,5	21,7	1,8	3,0		0		0,5	1,28	17,2
SMJÖR, ósaltað	3080	749	82,7	53,5	23,1	1,9	0,6	0,6	0	0	0,6	0,02	15,7
SMJÖR, sérsaltað	3080	749	82,7	53,5	23,1	1,9	0,6	0,6	0	0	0,6	2,46	15,7
SMJÖRVI	2996	729	80,5	38,6	17,2	13,8	0,4	0,4	0	0	0,6	1,48	16,0
SMJÖRVI, léttur	2126	517	57,0	27,0			0,4	0,4	0	0	0,6	1,20	40,5
SOJAOLÍA	3608	878	97,5	14,9	23,1	59,3	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0
SOJAOLÍA, hálfhert	3645	887	98,5	16,8	23,8	53,8	0,0				0,0		1,5
SÓLBLÓMAOLÍA	3663	891	99,0	12,2	23,1	65,2	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,0
SVÍNAFITA, brædd	3663	891	99,0	49,3	36,8	12,2	0,0	0,0	0	0	0,0	0,01	1,0
SÝRÐUR VEGANRJÓMI, hafrar-	735	177	15,0	6,4			9,1	4,1		1,0	1,0	0,01	72,9
TÓLG, bræddur lambamör	3696	899	99,9	52,9	31,8	3,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,0
UFSALÝSI	3696	899	99,9	17,4	50,0	32,6	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0
VIÐBIT, vegan viðbit	2782	677	75,0	39,0	27,0	7,0	0,2	0,2	0	0	0,2	1,20	22,4
ÞORSKALÝSI	3645	887	98,5	17,4	50,0	32,6	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0
ÞORSKALÝSI, krakkalýsi	3700	900	100,0	22,0	39,0	39,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,00	0,0
ÞORSKALÝSI, án vítamína	3700	900	100,0	26,1	26,1	47,8	0,0	0,0	0	0	0,0		0,0

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

Feitmeti - Smjör, smjörlíki, olíur o.fl.	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
REPJUOLÍA	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0,0	
SESAMSMJÖR	7	0	40	0	0	1,22	0,47	0	98	0	426	9,0	0,0
SMJÖR	822	760	370	1	3	0,01	0,04	0	3	0	17	0,0	5,4
SMJÖR, kryddsmjör	820			1		0,01	0,04				17	0,0	
SMJÖR, ósaltað	822	760	370	1	3	0,01	0,04	0,13	3	0	17	0,0	4,4
SMJÖR, sérsaltað	822	760	370	1	3	0,01	0,04	0,13	3	0	17	0,0	4,4
SMJÖRVI	935	900	210	8	7	0,01	0,02	0,00	3	0	18	0,2	5,4
SMJÖRVI, léttur	900			8	7						18		5,4
SOJAOLÍA	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0,0	
SOJAOLÍA, hálfhert													
SÓLBLÓMAOLÍA	0	0	0	0	59	0	0	0	0	0	0	0,0	
SVÍNAFITA, brædd	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0,1	2,0
SÝRÐUR VEGANRJÓMI, hafrar-											120		
TÓLG, bræddur lambamör	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0,0	
UFSALÝSI	10000	10000	0	400	200	0	0	0	0	0	1	0,1	
VIÐBIT, vegan viðbit					9								
ÞORSKALÝSI	5000	5000	0	200	100	0	0	0	0	0	1	0,2	
ÞORSKALÝSI, krakkalýsi	3000	3000	0	200	100	0	0	0	0	0	0	0,1	0
ÞORSKALÝSI, án vítamína	0	0	0	0	10								