

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

Grænmeti og kartöflur	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				
ASPAS, ferskur	117	28	0,3	0,1	0,0	0,2	3,5	1,2	0	1,5	2,0	0,02	92,5
ASPAS, niðursoðinn	79	19	0,2	0,0	0,0	0,1	1,2	1,2	0	1,5	2,3	0,72	92,4
BASILÍKA, fersk	103	25	0,6	0,0	0,1	0,4	0,4	0,3	0	3,9	2,5	0,01	91,0
BAUNASPÍRUR, sojabauna-, hrár	231	55	1,4				3,5		0	1,8	6,2	0,08	86,3
BAUNIR, grænar, hráar	303	72	0,7	0,1	0,1	0,4	8,4	4,7	0	4,3	5,9	0,01	79,8
BAUNIR, grænar, hráar, frystar	306	73	0,7	0,1	0,0	0,4	7,6	4,7	0	5,9	6,1	0,01	78,9
BAUNIR, grænar, niðursoðnar	502	119	0,8	0,1	0,1	0,4	19,7	3,1	1,5	2,3	7,0	0,85	68,3
BAUNIR, gular, soðnar	394	94	1,6	0,6	0,5	0,2	10,9	0,4	0	4,5	6,7	0,00	75,6
BAUNIR, gular, þurrkaðar	1475	349	2,1	0,4	0,2	1,1	56,5	2,4	0	7,4	22,2	0,07	9,0
BAUNIR, hvítar, niðurs., tómatsósa	386	92	0,6	0,1	0,1	0,3	13,3	5,8	4,3	6,6	5,0	0,98	72,5
BAUNIR, hvítar, þurrkaðar	1327	315	1,6	0,4	0,0	0,9	44,3	3,6	0	17,0	22,3	0,02	10,9
BAUNIR, kjúklingabaunir, soðnar	561	133	2,1	0,2	0,6	1,3	17,6	1,0	0	5,1	8,4	0,01	65,8
BAUNIR, linsubaunir, soðnar	529	125	0,7	0,1	0,2	0,4	19,0	0,4	0	3,8	8,8	0,01	66,7
BAUNIR, linsubaunir, þurrkaðar	1386	328	1,9	0,2	0,3	0,8	49,0	1,2	0	8,7	24,3	0,03	10,8
BAUNIR, rauðar nýrnab., þurrkaðar	1332	316	1,4	0,2	0,1	0,8	45,8	3,2	0	15,7	22,1	0,05	11,2
BAUNIR, rauðar nýrnabaunir, soðnar	516	122	0,5	0,1	0,0	0,3	17,7	0,4	0	6,7	8,4	0,01	66,0
BAUNIR, sojabaunir, soðnar	681	163	7,3	1,0	1,7	4,1	7,3	2,1	0	6,1	14,0	0,00	64,3
BAUNIR, sojabaunir, þurrkaðar	1706	409	18,6	2,5	4,4	10,3	16,6	5,5	0	15,7	35,9	0,01	8,5
BLAÐLAUKUR, hrár	118	28	0,4	0,1	0,0	0,2	3,1	1,3	0	2,9	1,6	0,02	91,4
BLÓMKÁL, hrátt	102	24	0,4	0,1	0,0	0,2	1,9	1,9	0	2,6	2,0	0,04	92,4

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

Grænmeti og kartöflur	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
ASPAS, ferskur	53	0	315	0	1,16	0,11	0,09	0,00	150	12	20	0,5	0,2
ASPAS, niðursoðinn	8	0		0	0,25	0,03	0,04	0,00	10	15	20	0,4	0,7
BASILÍKA, fersk	524	0	3142		0,80	0,03	0,07	0,00	64	18	154	3,2	6,0
BAUNASPIRUR, sojabauna-, hrár	8	0	48	0	0,09	0,23	0,20	0,00	100	13	48	1,0	
BAUNIR, grænar, hráar	36	0	218	0	0,17	0,31	0,13	0,00	25	43	30	1,8	0,2
BAUNIR, grænar, hráar, frystar	60	0	357	0	0,17	0,32	0,10	0,00	53	19	30	1,8	0,8
BAUNIR, grænar, niðursoðnar	67	0	400	0	0,04	0,14	0,07	0,00	25	8	30	1,1	0,9
BAUNIR, gular, soðnar	68	0	405	0	0,21	0,70	0,03	0,00	27	16	19	1,5	2,0
BAUNIR, gular, þurrkaðar	3	0	15	0	0,10	0,82	0,18	0,00	33	1	35	5,5	0,5
BAUNIR, hvítar, niðurs., tómatsósa	12	0	70	0	0,40	0,08	0,06	0,00	33	0	48	0,6	0,9
BAUNIR, hvítar, þurrkaðar	2	0	13	0	0,50	0,65	0,22	0,00	210	3	144	5,5	0,6
BAUNIR, kjúklingabaunir, soðnar	4	0	23	0	1,10	0,10	0,07	0,00	54	0	46	2,1	0,9
BAUNIR, linsubaunir, soðnar	5	0	30	0	0,40	0,14	0,08	0,00	30	0	22	3,5	0,3
BAUNIR, linsubaunir, þurrkaðar	10	0	60	0	2,90	0,41	0,27	0,00	110	0	71	11,1	0,7
BAUNIR, rauðar nýrnab., þurrkaðar	2	0	11	0	0,52	0,65	0,19	0,00	130	4	100	6,4	1,9
BAUNIR, rauðar nýrnabaunir, soðnar	1	0	4	0	0,20	0,17	0,05	0,00	42	1	37	2,5	0,9
BAUNIR, sojabaunir, soðnar	1	0	6	0	1,13	0,12	0,09	0,00	54	0	83	3,0	2,0
BAUNIR, sojabaunir, þurrkaðar	2	0	12	0	0,85	0,61	0,27	0,00	370	0	240	9,7	0,6
BLAÐLAUKUR, hrár	36	0	214	0	0,34	0,07	0,10	0,00	82	27	38	0,9	1,1
BLÓMKÁL, hrátt	1	0	4	0	0,33	0,09	0,10	0,00	100	78	16	0,2	1,4

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

Grænmeti og kartöflur	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				
BLÓMKÁL, soðið	104	25	0,4	0,1	0,0	0,2	1,9	1,9	0	2,7	2,1	0,04	92,0
DILL, ferskt	200	48	1,1	0,1	0,8	0,1	4,9	4,9	0	2,1	3,5	0,07	86,0
EGGALDIN, hrá	99	24	0,1	0,0	0,0	0,1	2,9	2,9	0	3,2	1,2	0,00	92,1
EGGALDIN, steikt	389	94	7,5	1,9	2,5	2,5	3,4	3,4	0	3,7	1,4	0,07	83,7
ENGIFERRÓT, fersk	352	83	0,8	0,2	0,2	0,2	16,7	0,0	0	1,0	1,8	0,03	78,9
FENNÍKA, hrá	97	23	0,2	0,1	0,1	0,2	2,9	2,1	0	2,0	1,4	0,07	92,6
FJALLAGRÖS, þurrkuð	779	193	0,4				5,2		0	80,9	1,7	0,13	10,0
FRANSKAR KARTÖFLUR, djúpst.	1234	296	15,5	1,9	8,2	3,6	32,8	1,7	0	4,2	4,1	1,14	41,9
FRANSKAR KARTÖFLUR, forst.	696	166	6,3	2,2	2,7	0,7	23,3		0	3,0	2,5		64,1
FRANSKAR KARTÖFLUR, ofnst.	734	174	4,2	0,6	0,9	2,4	29,5	0,7	0	2,8	3,2	0,75	58,5
GRASKER, hrátt	75	18	0,1	0,0	0,0	0,1	3,1	2,7	0	1,1	0,6	0,01	94,6
GRASLAUKUR, hrár	92	22	0,4	0,1	0,0	0,3	1,4		0	1,1	2,6	0,04	93,5
GRÆNKÁL, hrátt	205	49	1,2	0,2	0,0	0,8	3,1	2,1	0	4,3	4,3	0,09	85,0
GULRÓFUR, hráar	149	36	0,1	0,0	0,0	0,0	5,4	5,1	0	3,3	1,6	0,05	88,9
GULRÓFUR, soðnar	158	38	0,1	0,0	0,0	0,0	5,7	5,4	0	3,5	1,7	0,05	88,3
GULRÆTUR, hráar	142	34	0,4	0,1	0,0	0,2	5,5	4,7	0	2,7	0,7	0,08	90,2
GULRÆTUR, soðnar	149	36	0,4	0,1	0,0	0,3	5,8	5,0	0	2,8	0,7	0,08	89,7
GÚRKUR, hráar	57	14	0,1	0,0	0,0	0,0	1,9	1,9	0	0,9	0,8	0,03	96,0
GÚRKUR, súrsaðar	245	58	0,3	0,1	0,0	0,1	12,0	8,3	4,5	1,8	0,9	1,75	84,6
HNÚÐKÁL, hrátt	106	25	0,1	0,0	0,0	0,1	2,6	2,9	0	3,6	1,7	0,05	91,0

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

Grænmeti og kartöflur	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
BLÓMKÁL, soðið	1	0	4	0	0,35	0,06	0,06	0,00	88	25	16	0,2	1,4
DILL, ferskt	997	0	5980	0	1,70	0,19	0,43	0,00	116	70	202	5,5	3,9
EGGALDIN, hrá	12	0	70	0	0,03	0,02	0,01	0,00	27	2	12	0,3	1,0
EGGALDIN, steikt	29	16	79	0	0,26	0,01	0,01	0,00	22	1	14	0,4	0,0
ENGIFERRÓT, fersk	0	0	0	0	0,00	0,03	0,03	0,00	11	5	16	0,6	0,5
FENNÍKA, hrá	1	0	6	0	0,20	0,03	0,11	0,00	30	9	30	0,3	0,5
FJALLAGRÖS, þurrkuð						0,00	0,00	0,00		0	390		
FRANSKAR KARTÖFLUR, djúpst.	0	0	0	0	0,10	0,10	0,04	0,00	10	4	14	1,2	0,0
FRANSKAR KARTÖFLUR, forst.												0,3	
FRANSKAR KARTÖFLUR, ofnst.	0	0	0	0	0,44	0,11	0,04	0,00	21	6	12	0,8	0,0
GRASKER, hrátt	8	0	45	0	0,10	0,05	0,02	0,00	36	5	20	0,3	0,2
GRASLAUKUR, hrár	230	0	1380	0	1,60	0,07	0,20	0,00	80	94	80	1,3	2,2
GRÆNKÁL, hrátt	842	0	5050	0	5,40	0,15	0,29	0,00	60	124	180	2,0	1,4
GULRÓFUR, hráar	1	0	5	0	0,10	0,06	0,05	0,00	71	39	24	0,2	0,3
GULRÓFUR, soðnar	1	0	5	0	0,11	0,05	0,04	0,00	30	25	24	0,2	0,3
GULRÆTUR, hráar	1058	0	6346	0	0,31	0,05	0,02	0,00	20	4	23	0,2	0,7
GULRÆTUR, soðnar	1058	0	6350	0	0,31	0,04	0,01	0,00	12	3	23	0,2	0,7
GÚRKUR, hráar	27	0	163	0	0,05	0,04	0,02	0,00	5	7	17	0,2	0,3
GÚRKUR, súrsaðar	15	0	90	0	0,10	0,01	0,03	0,00	8	0	15	0,6	1,0
HNÚÐKÁL, hrátt	4	0	24	0	0,50	0,05	0,02	0,00	16	48	24	0,4	1,4

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

Grænmeti og kartöflur	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				
HREDKUR, hráar	58	14	0,1	0,0	0,0	0,1	1,7	1,3	0	1,5	0,8	0,05	95,2
HVANNARÆTUR, hráar	302	71	0,4				16,6		0		0,3	0,11	81,6
HVÍTKÁL, hrátt	118	28	0,2	0,0	0,0	0,1	4,1	4,1	0	2,3	1,3	0,04	91,5
HVÍTKÁL, soðið	124	29	0,2	0,0	0,0	0,1	4,3	4,3	0	2,4	1,4	0,04	91,1
HVÍTLAUKUR, hrár	677	160	0,5	0,1	0,0	0,2	31,6	3,9	0	1,5	6,4	0,04	58,6
HVÍTLAUKUR, í olíu	970	231	10,2	1,6	2,3	6,2	28,4	3,5	0	1,4	5,8	0,04	52,7
JÖKLASALAT	53	13	0,1	0,0	0,0	0,1	1,5	1,0	0	1,1	0,9	0,03	95,9
KARSI, hrátt	111	27	0,5	0,1	0,0	0,3	1,9	0,2	0	1,6	2,8	0,16	92,7
KARTÖFLUMJÖL	1402	330	0,1	0,0	0,0	0,1	82,0	0,0	0	0,3	0,1	0,01	14,4
KARTÖFLUMÚS	410	98	2,7	1,2	0,5	0,7	14,8	2,6	1,2	1,8	2,6	0,09	77,3
KARTÖFLUR, hráar	306	72	0,3	0,1	0,0	0,2	14,2	0,6	0	2,0	2,2	0,04	80,5
KARTÖFLUR, soðnar	323	76	0,1	0,0	0,0	0,1	16,3	0,7	0	1,4	1,8	0,04	79,5
KÍNAKÁL, hrátt	66	16	0,2	0,1	0,0	0,1	1,8	1,2	0	1,4	1,0	0,06	95,3
KLETTASALAT	143	34	0,7	0,1	0,0	0,3	3,7	2,1	0	1,6	2,6	0,07	91,7
KÓRÍANDER, ferskt	92	22	0,5	0,0	0,3	0,0	0,9	0,9	0	2,8	2,1	0,12	92,2
KÚRBÍTUR, hrár	99	23	0,4	0,1	0,0	0,2	2,7	2,5	0	0,9	1,8	0,00	93,7
LAUKHRINGIR, m raspi, steiktir	1716	411	25,2	4,2	6,9	12,1	40,9	5,4	0	2,7	3,9	1,94	24,5
LAUKUR, hrár	191	45	0,3	0,1	0,0	0,1	8,1	3,3	0	1,9	1,6	0,01	87,6
LAUKUR, steiktur í jurtaolíu	445	107	7,2	1,0	3,3	2,4	8,0	3,3	0	1,9	1,6	0,01	80,9
LAUKUR, þurrkaður	1491	353	1,7	0,4	0,2	0,7	68,1	68,1	0	12,1	10,2	0,05	4,5

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

Grænmeti og kartöflur	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
HREDKUR, hráar	3	0	15	0	0,00	0,02	0,04	0,00	38	10	25	0,6	1,0
HVANNARÆTUR, hráar								0,00		13	65		
HVÍTKÁL, hrátt	4	0	22	0	0,04	0,05	0,04	0,00	26	54	32	0,2	0,7
HVÍTKÁL, soðið	11	0	63	0	0,04	0,03	0,03	0,00	41	17	32	0,2	0,7
HVÍTLAUKUR, hrár	0	0	0	0	0,01	0,13	0,03	0,00	5	31	18	1,9	3,0
HVÍTLAUKUR, í olíu	0	0	0	0	1,10	0,12	0,03	0,00	5	28	16	1,7	2,7
JÖKLASALAT	25	0	150	0	0,63	0,05	0,03	0,00	36	2	16	0,2	0,5
KARSI, hrátt	413	0	2480	0	3,60	0,18	0,20	0,00	110	35	70	2,3	0,9
KARTÖFLUMJÖL	0	0	0	0	0,00	0,01	0,00	0,00	0	0	25	0,4	0,3
KARTÖFLUMÚS	24	21	15	0	0,29	0,07	0,05	0,07	14	5	23	0,5	2,1
KARTÖFLUR, hráar	2	0	10	0	0,08	0,06	0,06	0,00	28	11	4	0,6	1,2
KARTÖFLUR, soðnar	0	0	0	0	0,06	0,07	0,01	0,00	20	7	4	0,8	1,1
KÍNAKÁL, hrátt	8	0	45	0	0,37	0,04	0,05	0,00	86	11	40	0,2	0,5
KLETTASALAT	419	0	2520	0	0,44	0,04	0,09	0,00	97	15	160	1,5	0,6
KÓRÍANDER, ferskt	655	0	3930	0	2,50	0,07	0,16	0,00	62	27	67	1,8	0,7
KÚRBÍTUR, hrár	102	0	610	0	0,10	0,12	0,02	0,00	52	21	25	0,8	0,0
LAUKHRINGIR, m raspi, steiktir	0	0	2	0	4,92	0,11	0,06	0,00	42	1	115	0,8	
LAUKUR, hrár	1	0	7	0	0,05	0,04	0,03	0,00	18	8	35	0,3	0,9
LAUKUR, steiktur í jurtaolíu	1	0	6	0	0,27	0,03	0,02	0,00	9	5	34	0,3	0,9
LAUKUR, þurrkaður	0	0	0	0	2,69	0,50	0,10	0,00	166	0	257	1,6	9,0

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

Grænmeti og kartöflur	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				
MAÍSKORN, niðursoðin	366	87	1,4	0,2	0,3	0,5	13,2	4,7	3,0	5,7	2,6	0,51	76,4
MYNTA, ferskt	280	67	0,9	0,2	0,0	0,5	6,9	6,9	0	8,0	3,8	0,08	78,6
NÆPUR, hráar	119	28	0,3	0,0	0,0	0,2	4,1	3,8	0	2,8	0,9	0,04	91,2
PAPRIKA, græn	88	21	0,3	0,1	0,0	0,1	2,7	2,7	0	2,0	0,9	0,01	93,6
PAPRIKA, gul	136	32	0,2	0,0	0,0	0,1	5,3	5,3	0	2,1	1,3	0,01	90,4
PAPRIKA, rauð	138	33	0,2	0,0	0,0	0,1	5,4	5,4	0	2,3	1,2	0,01	90,2
RABARBARI, hrár	82	20	0,3	0,1	0,0	0,2	1,6	1,6	0	3,8	0,8	0,01	92,4
RAUÐKÁL, hrátt	112	27	0,2	0,0	0,0	0,1	3,3	3,2	0	2,6	1,6	0,03	91,7
RAUÐKÁL, niðursoðið	261	62	0,2	0,1	0,0	0,1	12,7	12,7	8,0	2,6	1,0	0,50	82,5
RAUÐKÁL, soðið	101	24	0,2	0,1	0,0	0,1	3,0	3,0	0,0	2,3	1,4	0,03	92,6
RAUÐLAUKUR	193	46	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	4,5	0,0	2,0	1,2	0,01	87,2
RAUÐPIPAR	141	33	0,2	0,0	0,0	0,1	6,1		0,0	1,8	0,9	0,02	90,2
RAUÐRÓFUR, hráar	222	53	0,3	0,0	0,0	0,1	9,6	9,9	0,0	2,3	1,7	0,11	85,3
RAUÐRÓFUR, niðursoðnar	260	62	0,3	0,1	0,0	0,1	12,4	11,9	11,9	2,6	1,0	0,84	83,7
RÓFUSTAPPA, niðurlögð	172	41	0,3	0,0	0,0	0,1	7,1	4,5	0,5	2,7	1,1	0,36	87,6
RÓSAKÁL, hrátt	191	46	1,4	0,3	0,1	0,7	2,6	2,1	0	4,4	3,5	0,02	87,3
RÓSAKÁL, soðið	203	49	1,5	0,3	0,1	0,8	2,8	2,2	0	4,6	3,7	0,01	86,6
SAGÓGRJÓN	1468	346	0,2	0,1	0,1	0,0	85,5	0,0	0	0,5	0,2	0,01	12,6
SALAT, BLAÐSALAT	90	22	0,4	0,1	0,0	0,2	2,1	2,1	0	2,2	1,3	0,06	93,5
SELLERÍ, stíksellerí	59	14	0,2	0,0	0,0	0,1	1,8	1,8	0	1,6	0,5	0,15	95,1

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

Grænmeti og kartöflur	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
MAÍSKORN, niðursoðin	35	0	210	0	0,60	0,05	0,08	0,00	32	5	3	0,1	0,5
MYNTA, ferskt	123	0	740	0	5,00	0,08	0,27	0,00	114	32	243	5,1	
NÆPUR, hráar	3	0	20	0	0,00	0,05	0,05	0,00	14	25	50	0,8	0,5
PAPRIKA, græn	38	0	230	0	0,63	0,03	0,02	0,00	24	119	9	0,2	1,0
PAPRIKA, gul	25	0	150	0	2,20	0,05	0,02	0,00	29	205	8	0,3	
PAPRIKA, rauð	136	0	818	0	2,22	0,04	0,12	0,00	29	200	12	0,6	0,4
RABARBARI, hrár	20	0	118	0	0,25	0,03	0,03	0,00	7	12	66	0,3	0,3
RAUÐKÁL, hrátt	3	0	15	0	0,05	0,07	0,05	0,00	46	51	25	0,3	0,3
RAUÐKÁL, niðursoðið	3	0	15	0	0,05	0,07	0,05	0,00	35	0	20	0,4	0,1
RAUÐKÁL, soðið	3	0	20	0	0,06	0,03	0,03	0,00	22	13	22	0,4	0,1
RAUÐLAUKUR	0	0	0	0	0,10	0,04	0,00	0,00	28	9	17	0,2	0,0
RAUÐPIPAR	1075	0	6450	0		0,09	0,09	0,00	23	174	10	1,2	
RAUÐRÓFUR, hráar	1	0	7	0	0,08	0,03	0,05	0,00	91	8	28	0,6	0,5
RAUÐRÓFUR, niðursoðnar	1	0	7	0	0,08	0,01	0,03	0,00	37	3	16	0,7	0,5
RÓFUSTAPPA, niðurlögð	72	0	430	0	0,16	0,06	0,05	0,00		20	20	0,3	
RÓSAKÁL, hrátt	36	0	215	0	1,00	0,15	0,11	0,00	135	115	26	0,7	1,0
RÓSAKÁL, soðið	53	0	320	0	0,90	0,07	0,09	0,00	110	60	20	0,5	1,0
SAGÓGRJÓN	0	0	0	0	0,00			0,00		0	10	1,2	
SALAT, BLAÐSALAT	223	0	1338	0	0,30	0,08	0,10	0,00	40	4	53	0,7	0,6
SELLERÍ, stíksellerí	8	0	50	0	0,20	0,06	0,01	0,00	16	8	41	0,4	

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

Grænmeti og kartöflur	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				
SELLERÍRÓT	145	35	0,3	0,1	0,0	0,2	4,1	1,8	0	4,2	1,8	0,05	88,6
SKARFAKÁL	197	47	0,5				8,3		0		2,2	1,18	87,0
SOJAKJÖTLÍKI, þurrkað	1250	297					18,7			22,0	44,5		11,8
SPERGILKÁL, hrátt	176	42	0,9	0,2	0,1	0,5	1,5	1,5	0	3,4	5,3	0,02	88,9
SPERGILKÁL, soðið	188	45	1,0	0,2	0,1	0,5	1,6	1,6	0	3,6	5,6	0,02	88,3
SPÍNAT, hrátt	107	26	0,6	0,1	0,0	0,3	1,5	0,4	0	1,9	2,6	0,10	91,5
STEINSELJA	136	33	0,3	0,0	0,0	0,2	1,8	0,8	0	4,3	3,5	0,29	87,5
SVEPPIR, hráir	96	23	0,3	0,1	0,0	0,2	1,9	0,4	0	1,7	2,3	0,04	92,7
SVEPPIR, niðursoðnir	120	29	0,5	0,1	0,0	0,3	1,8	0,0	0	0,6	3,9	0,63	89,0
SVEPPIR, steiktir í jurtaolíu	389	94	8,0	1,1	3,7	2,8	2,1	0,4	0	1,9	2,5	0,05	84,3
SÆTAR KARTÖFLUR	298	71	0,3	0,1	0,0	0,1	14,3	4,2	0	2,7	1,3	0,08	80,3
SÆTAR KARTÖFLUR, franskar	1738	418	25,0	3,6			35,7	17,9		10,7	7,1	0,89	19,5
SÖL, þurrkuð	844	203	0,5	0,1	0,0	0,3	18,5	0,0	0	33,9	14,0	3,60	21,4
TÓMATAR, hráir	75	18	0,3	0,1	0,0	0,1	2,1	2,1	0	1,8	0,8	0,04	94,6
TÓMATAR, niðursoðnir	80	19	0,2	0,0	0,0	0,1	2,4	2,3	0	1,9	1,0	0,02	93,7
TÓMATAR, sólþurrkaðir, í olíu	951	229	14,1	1,9	8,7	2,1	17,5	17,5	0	5,8	5,1	0,67	53,8
TÓMATÞYKKNI	381	90	0,4	0,1	0,0	0,2	17,7	7,1	0	0,9	3,4	0,10	75,0
ÆTIPISTLAR, hráir	217	51	0,1	0,1	0,0	0,1	8,1	8,1	0	2,4	3,3	0,07	84,9

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

Grænmeti og kartöflur	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
SELLERÍRÓT	5	0	30	0	0,80	0,05	0,14	0,00	12	11	40	0,8	1,0
SKARFAKÁL						0,08	0,16	0,00		144	51		
SOJAKJÖTLÍKI, þurrkað													
SPERGILKÁL, hrátt	94	0	565	0	0,62	0,10	0,30	0,00	89	123	56	0,7	0,6
SPERGILKÁL, soðið	84	0	505	0	1,30	0,06	0,19	0,00	98	39	56	0,7	0,6
SPÍNAT, hrátt	698	0	4186	0	1,22	0,10	0,24	0,00	220	54	130	4,5	3,4
STEINSELJA	948	0	5690	0	2,70	0,12	0,30	0,00	183	190	228	3,6	13,5
SVEPPIR, hráir	2	0	10	0	0,40	0,09	0,31	0,00	18	2	2	0,1	0,8
SVEPPIR, niðursoðnir	0	0	0	0	0,00	0,02	0,25	0,00	10	0	2	0,4	1,1
SVEPPIR, steiktir í jurtaolíu	2	0	10	0	0,70	0,07	0,22	0,00	11	1	2	0,1	0,9
SÆTAR KARTÖFLUR	745	0	4470	0	4,56	0,07	0,15	0,00	14	23	45	0,6	2,0
SÆTAR KARTÖFLUR, franskar	830	0	4980		2,55	0,08	0,09		29		50	0,8	
SÖL, þurrkuð	73	0	440	0	0,87	0,22	0,58	0,00	0	30	150	11,7	890
TÓMATAR, hráir	106	0	633	0	0,59	0,04	0,03	0,00	13	16	9	0,3	0,2
TÓMATAR, niðursoðnir	60	0	360	0	0,70	0,05	0,03	0,00	10	2	6	0,3	0,7
TÓMATAR, sólþurrkaðir, í olíu	129	0	774	0	1,50	0,19	0,38	0,00	23	102	47	2,7	0,4
TÓMATÞYKKNI	330	0	1980	0	4,60	0,20	0,12	0,00	72	18	27	3,5	4,4
ÆTIPISTLAR, hráir	1	0	8	0	0,35	0,09	0,06	0,00	74	12	60	1,1	0,5