

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

Matarsalt, edik, ger, krydd og kraftur	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				
BÖKUNARSÓDI, NATRON	0	0	0,0	0,0			0	0		0	0	68,5	0,0
DILL, þurrkað	1344	319	4,4				43,9		0	11,9	20	0,5	7,3
EDIK	99	23	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,6	0	0,0	0	0,1	93,7
ENGIFER, krydd, þurrkað	1315	311	3,3	1,0			60,0	59,4		5,9	7	0,0	22,4
GER, næringarger, B12-vítamínbætt	1467	349	5,0	1,0			19,0	1,0		20,0	47	0,3	7,7
GER, pressuger	410	97	0,4				6,3	0,0	0	6,9	14	0,0	71,3
GER, þurrger	1327	315	1,5	0,2	1,4	0,0	29,9	0,0	0	19,7	36	0,1	5,0
HJARTARSALT	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0
HVÍTLAUKSDUFT	1534	361	0,8	0,1	0,0	0,4	70,8		0	1,9	17	0,1	6,5
KANILL	1278	304	3,2	0,7	0,5	0,5	51,6	0,0	0	24,4	5	0,1	11,4
KARRÍ, duft	1569	375	13,8	1,6			41,9		0	16,3	13	0,1	9,5
KARRÍMAUK, með jurtaolíu	2191	531	51,1	8,0	12,0	32,0	9,4	4,7	0	7,3	5	7,3	17,3
KÚMEN	1636	391	14,6	0,6	7,1	3,3	39,9	0,0	0	12,7	19	0,0	8,7
LYFTIDUFT	730	172	0,0	0,0	0,0	0,0	37,5	0,0	0	0,5	5	29,5	6,3
MATARLÍM	1466	345	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	86	0,1	13,0
PAPRIKUDUFT	1663	395	13,0	1,9	1,4	7,1	54,7		0		15	0,1	9,5
PIPAR, svartur	1278	305	3,3	1,0	1,0	1,1	44,5		0	26,5	11	0,1	10,5
RÓSMARÍN	1710	407	15,2				62,6		0		5	0,1	9,3
SALT, borðsalt	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	97,1	0,5
SALT, Miðjarðarhafssalt	0	0	0,0				0,0				0	95,3	2,2

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

Matarsalt, edik, ger, krydd og kraftur	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
BÖKUNARSÓDI, NATRON													
DILL, þurrkað	5543	0	33260	0	9,27	0,42	0,28	0	0	0	1784	49	
EDIK	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	12	1	
ENGIFER, krydd, þurrkað													
GER, næringarger, B12-vítamínbætt						41	18	44	3300			4	
GER, pressuger	0	0	0	0	0,20	0,47	1,40	0	1000	0	15	5	0,6
GER, þurrger	0	0	0	0	0,00	2,33	4,00	0	4000	0	80	20	10,0
HJARTARSALT	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	
HVÍTLAUKSDUFT	0	0	0	0	0,03	0,47	0,15	0	0	0	80	3	
KANILL	30	0	180	0		0,08	0,14	0		0	1230	38	
KARRÍ, duft	99	0	594	0		0,25	0,28	0		11	478	30	
KARRÍMAUK, með jurtaolíu	3000	0	18000	0	5,90	0,10	0,50	0	6	20	25	3	0,4
KÚMEN	36	0	216	0		0,38	0,38	0			689	16	
LYFTIDUFT	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	11300	1	
MATARLÍM	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	11	1	5,0
PAPRIKUDUFT	6000	0		0		0,65	1,74	0	0	0	180	24	
PIPAR, svartur	19	0	114	0	0,00	0,11	0,24	0	0	0	437	29	
RÓSMARÍN	313	0	1880	0				0	0	0	1280	29	
SALT, borðsalt	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	29	0	5,0
SALT, Miðjarðarhafssalt											47	1	

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

Matarsalt, edik, ger, krydd og kraftur	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				
SALT, Reykjanessalt	0	0	0,0				0,0				0	94,0	3,7
SALT, sjávarsalt	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0	92,0	4,0
SOJASÓSA	287	68	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2			0	8,7	14,3	67,6
SOJASÓSA, Teriyaki	366	86	0,0	0,0			15,6	14,1	14		5,9	9,6	76,0
SÓDADUFT	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	67,0	0,0
SÚKKAT	1388	327	0,3				80,6				0,4		18,7
SÚPUTENINGAR	606	144	4,9	2,5	2,1	0,2	5,0	0,0	0	0	20	56,3	3,3
SÆTUEFNADUFT, Canderel	1617	380	0,0				93,7	2,9		0	1,4	0,1	4,9
SÆTUEFNADUFT, Suprasweet	1700	400	0,0	0,0	0,0	0,0	97,0	0,0	0	0	3,0	0,1	0,1
TIMÍAN	1246	300	7,4	2,7	0,5	1,2	30,7	1,7	0	37,0	9,1	0,1	7,8

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

Matarsalt, edik, ger, krydd og kraftur	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
SALT, Reykjanessalt											87	1	
SALT, sjávarsalt	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	51	3	42,0
SOJASÓSA	0	0	0	0	0,00	0,05	0,13	0	11	0	19	3	
SOJASÓSA, Teriyaki													
SÓDADUFT	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	
SÚKKAT	0	0	0	0	0,00			0		0			
SÚPUTENINGAR	0	0	0	0	0,00	0,05	3,40	1	0	0	180	25	390,0
SÆTUEFNADUFT, Canderel													
SÆTUEFNADUFT, Suprasweet	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0
TIMÍAN	380	0	2280	0			0,40	0	0	0	1890	124	6,0