

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				
POPPKORN, ostapopp, poppað	2017	483	25,0	21,0			50,0	3,0		9,0	10,0	2,00	3,0
POPPKORN, venjulegt	1862	444	17,2	12,2	1,4	1,5	58,4		0	10,0	9,0	1,97	2,7
POPPKORN, örbylgju-	2219	533	33,0	16,0	6,5	1,8	49,0	1,0	0	8,1	5,9	2,50	2,5
SNAKK, kartöfluflögur, fituríkar	2179	524	35,0	12,7	16,2	4,5	40,6	0,7	0	11,0	6,2	3,55	3,0
SNAKK, kartöflunasl, ýmsar gerðir	2151	517	30,9	11,2	14,3	3,9	47,8	0,7	0	11,0	6,3	3,55	2,4
SNAKK, kartöfluskurður	1916	459	21,8	1,5	16,3	1,4	56,6	0,7	0	11,0	3,5	3,55	1,9
SNAKK, saltstengur	1597	378	6,3	1,4	1,7	2,9	67,7	7,1	5	4,3	10,5	4,50	4,7
SNAKK, Tortilla flögur	1966	470	22,6	4,0	6,9	6,3	56,4	1,5	0,5	6,5	7,0	1,32	1,8
KARRÍ, duft	1569	375	13,8	1,6			41,9		0	16,3	13	0,1	9,5

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
POPPKORN, ostapopp, poppað	11	0	63		0,12	0,13	0,14		17		10	3,0	0,5
POPPKORN, venjulegt	11	0	63	0	0,12	0,13	0,14	0	17	0	10	3,0	0,5
POPPKORN, örbylgju-	11	0	63	0	0,12	0,13	0,14	0	17	0	10	3,0	0,5
SNAKK, kartöfluflögur, fituríkar	0	0	2	0	3,10	0,19	0,07	0	20	0	37	1,3	0,0
SNAKK, kartöflunasl, ýmsar gerðir	0	0	2	0	3,10	0,19	0,07	0	20	0	37	1,3	0,0
SNAKK, kartöfluskurður	0	0	2	0	3,10	0,19	0,07	0	20	0	37	1,3	0,0
SNAKK, saltstengur	0	0	0	0	0,00	0,01	0,04	0	8	0	52	0,9	12,0
SNAKK, Tortilla flögur	20	0	120	0	1,36	0,75	0,18	0	10	0	154	1,5	
KARRÍ, duft	99	0	594	0		0,25	0,28	0		11	478	30	