

Næringargildi í 100g:	
Orka	114 kkal / 482 kJ
Prótein	9 g
Fita	2 g
Kolvetni	15 g
Trefjar	1,1 g
Natríum	0,2 g

Heildarorka (kkal)	545
Orka úr próteinum (%)	32
Orka úr fitu (%)	16
Orka úr kolvetnum (%)	53
Trefjar í máltíð (g)	5,2 g
Natríum í máltíð (g)	0,9 g

Hráefni í uppskrift	Magn g	Prótein innihald g/100g	Fita g/100g	Kolvetni án trefja g/100g	Trefjar g/100g	Natríum mg/100g	Heimild
Fiskipottréttur	200,0	16,3	3,0	4,6	0,4	243,00	2
Hrísgrión	120,0	2,9	0,2	27,3	0,8	150,00	1
Hvítlauchsbrauð	40,0	8,3	10,1	43,1	2,6	615,00	1
Hrásalat, án sósu	55,0	1,2	0,2	4,8	2,7	20,00	1
Bananar	50,0	1,2	0,3	20,2	1,8	2,00	1
Samsetning blöndu	465,0	8,7	2,3	15,5	1,1	198,71	

Heimildir

- 1: Upplýsingar úr íslenskum gagnagrunni ÍSGEM
- 2: Upplýsingar frá Akureyrarbæ
- 3: Upplýsingar frá framleiðanda / af umbúðum