

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

6. ÁVEXTIR, BER, HNETUR OG FRÆ		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
701	AÐALBLÁBER	100	193	46	1,0	0,2	0	0,1	0	9,9	0	4,6	84,3
702	AÐALBLÁBERJASULTA	100	961	230	0,5	0	0	0	0	56,0	50,0	2,0	41,4
703	ANANAS	53	202	48	0,5	0	0	0	0	11,4	0	1,0	86,7
704	ANANAS, niðursoðinn	100	349	83	0,3	0	0	0	0	20,2	9,0	0,9	78,2
705	APPELSÍNUR	71	221	53	0,9	0,6	0,1	0,4	0	10,8	0	1,6	85,5
706	APRÍKÓSUR	93	202	48	1,4	0,4	0	0,3	0	9,6	0	1,5	86,3
707	APRÍKÓSUR, niðursoðnar	100	266	64	0,5	0,1	0	0	0	14,9	14,9	1,5	82,6
708	APRÍKÓSUR, þurrkaðar	100	722	173	3,7	0,5	0	0,3	0	37,7	0	24,0	31,1
709	AVÓKADÓ	71	923	221	4,2	22,2	2,2	15,6	0	1,8	0	2,0	68,7
710	ÁSTRÍÐUALDIN	52	193	46	2,2	0,7	0,1	0,5	0	7,6	0	10,4	73,0
711	ÁVAXTAGRAUTUR	100	410	98	0,4	0,1	0	0,1	0	23,5	13,0	2,5	73,3
712	ÁVAXTAGRAUTUR, sykurskertur	100	191	46	0,5	0,1	0	0,1	0	10,5	0	2,7	85,7
713	ÁVEXTIR, niðursoðnir í sykurlégi	100	321	77	0,4	0	0	0	0	18,5	10,0	0,8	79,0
714	ÁVEXTIR, niðursoðnir í vatni	100	228	54	0,4	0	0	0	0	13,0	0	2,0	84,4
715	BANANAR	60	375	90	1,2	0,3	0,1	0,1	0	20,2	0	1,8	76,0
716	BIRKIFRÆ	100	2240	536	19,8	44,7	4,9	37,1	0	14,9	0	6,3	4,9
717	BLÁBER	100	253	60	0,6	0	0	0	0	14,3	0	1,8	84,9
718	DÖÐLUR	100	1320	315	2,8	0,2	0	0	0	74,4	0	8,7	12,3
719	EPLI	90	202	48	0,3	0,3	0,1	0,2	0	10,9	0	1,9	86,3
720	FERSKJUR	87	181	43	0,7	0,1	0	0,1	0	9,7	0	1,4	87,7
721	FÍKJUR, þurrkaðar	100	1050	251	3,1	1,2	0,2	0,7	0	56,0	0	9,3	28,4
722	GRANATEPLI	100	308	74	0,7	0,6	0,1	0,1	0	16,1	0	3,4	81,0
723	GREIPALDIN	68	111	27	0,7	0,3	0,1	0,2	0	5,2	0	0,6	90,7
724	HNETUR, jarðhnetur	73	2270	543	24,9	42,7	8,3	32,3	0	15,7	0	7,7	6,7
725	HNETUR, jarðhnetur, saltaðar	100	2410	576	26,4	47,0	9,8	34,2	0	13,1	0	8,1	1,9
726	HNETUR, pistasíuhnetur	52	2630	628	17,9	55,4	7,4	45,5	0	16,1	0	6,1	2,0
727	HNETUR, valhnetur	45	2810	673	14,3	64,3	5,4	55,6	0	11,3	0	5,6	2,8
728	HÖRFRÆ	100	1650	395	18,6	32,4	2,9	26,3	0	8,0	0	29,9	7,1
729	JARÐARBER	98	114	27	0,6	0,6	0,0	0,4	0	4,8	0	1,6	92,1
730	KIRSUBER	87	207	49	1,5	0,4	0,1	0,2	0	9,8	0	1,7	85,8

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

6. ÁVEXTIR, BER, HNETUR OG FRÆ		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
701	AÐALBLÁBER		0	1,85	0,05	0	6	14	20	3	103	
702	AÐALBLÁBERJASULTA				0,03	0		7	10			
703	ANANAS	3	0	0,10	0,08	0,02	12	12	18	4	174	0,20
704	ANANAS, niðursoðinn	3	0	0,06	0,08	0,01	10	13	5	2	79	0,15
705	APPELSÍNUR	8	0	0,36	0,08	0,04	31	53	40	2	173	0,15
706	APRÍKÓSUR	261	0		0,03	0,04	5	10	14	1	296	0,50
707	APRÍKÓSUR, niðursoðnar	139	0	0,89	0,02	0,02	2	3	11	4	138	0,39
708	APRÍKÓSUR, þurrkaðar	617	0	4,00	0	0,06	14	10	80	21	1026	6,00
709	AVÓKADÓ	3	0	3,20	0,10	0,18	11	6	11	6	450	0,40
710	ÁSTRÍÐUALDIN	70	0	1,80	0,03	0,13	10	30	12	28	348	1,60
711	ÁVAXTAGRAUTUR	10	0	0,35	0	0	5	12	14	19	109	0,45
712	ÁVAXTAGRAUTUR, sykurskertur	11	0	0,37	0	0	5	13	21	29	210	0,45
713	ÁVEXTIR, niðursoðnir í sykurlégi	20	0	0,20	0,02	0,02	5	2	6	8	88	0,29
714	ÁVEXTIR, niðursoðnir í vatni	20	0	0,20	0,02	0,02	6	2	6	6	88	0,29
715	BANANAR	9	0	0,21	0,04	0,05	14	11	5	2	347	0,35
716	BIRKIFRÆ	0	0	0,50	1,85	0,17			1448	21	700	9,40
717	BLÁBER	2	0	1,85	0,03	0,03	6	38	15	3	103	0,69
718	DÖÐLUR	3	0	0,10	0,03	0,09	13	0	45	6	643	1,30
719	EPLI	4	0	0,24	0,02	0,03	3	10	20	3	112	0,13
720	FERSKJUR	12	0	0,96	0,02	0,06	4	8	5	3	176	0,22
721	FÍKJUR, þurrkaðar	13	0	0,30	0,09	0,11	9	1	200	62	970	2,20
722	GRANATEPLI	3	0	0,90	0,03	0,03	10	6	3	3	260	0,30
723	GREIPALDIN	3	0	0,32	0,05	0,04	39	45	35	2	145	0,13
724	HNETUR, jarðhnetur	0	0	8,20	0,91	0,10	106	0	80	2	703	1,90
725	HNETUR, jarðhnetur, saltaðar	0	0	8,10	0,25	0,11	210	0	88	433	682	1,80
726	HNETUR, pistasíuhnetur	22	0	1,40	0,70	0,23	58	0	110	6	1040	3,00
727	HNETUR, valhnetur	0	0	3,83	0,40	0,14	66	0	94	7	450	2,90
728	HÖRFRÆ	0	0	0,70	0,17	0,16	60	0	210	60	740	8,20
729	JARÐARBER	2	0	0,56	0,02	0,03	63	68	20	4	147	0,35
730	KIRSUBER	4	0	0,13	0,03	0,03	5	10	20	2	176	0,30

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

6. ÁVEXTIR, BER, HNETUR OG FRÆ		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
731	KÍVÍ	86	233	56	1,0	0,5	0,1	0,3	0	11,6	0	2,4	83,0
732	KÓKOSMJÖL	100	2720	650	6,1	65,7	56,9	5,5	0	10,8	0	13,0	2,5
733	KRÆKIBER	100	136	33	0,6	0,5	0,1	0,3	0	6,3	0	5,6	87,3
734	KRÆKIBERJASULTA	100	915	219	0,3	0	0	0	0	53,5	50,0	2,5	43,6
735	MANDARÍNUR	74	176	42	0,6	0,2	0	0	0	9,3	0	1,9	87,6
736	MANGÓÁVÖXTUR	69	290	69	0,5	0,3	0,1	0,2	0	15,9	0	1,1	81,7
737	MARMELAÐI	100	945	226	0,2	0	0	0	0	55,4	52,0	0,6	42,7
738	MELÓNUR, hunangsmelónur	51	109	26	0,6	0,2	0	0	0	5,4	0	0,6	93,0
739	MELÓNUR, kantalúpmelónur	51	157	38	0,5	0,1	0,0	0,0	0	8,5	0	0,6	89,7
740	MELÓNUR, vatnsmelónur	52	135	32	0,6	0,1	0	0	0	7,1	0	0,3	91,0
741	MÖNDLUR	100	2550	609	20,1	53,5	4,3	46,9	0	13,3	0	7,2	5,1
742	NEKTARÍNUR	91	187	45	0,9	0,5	0	0,4	0	9,0	0	2,2	86,3
743	ÓLÍFUR, grænar	80	631	151	2,1	15,9	2,2	13,0	0	0,4	0	4,0	71,1
744	PERUR	85	207	49	0,3	0,3	0,1	0,2	0	11,2	0	2,8	85,0
745	PLÓMUR	94	144	34	0,5	0,3	0,1	0,2	0	7,3	0	2,1	87,4
746	RIFSBER	97	230	55	1,4	0,7	0,2	0,4	0	10,6	0	3,6	83,0
747	RÚSÍNUR	100	1350	322	3,5	1,6	0,5	0,5	0	72,3	0	6,8	15,4
748	SESAMFRÆ, án hýðis	100	2600	620	21,9	51,0	6,8	41,5	0	19,8	0	12,0	4,2
749	SESAMFRÆ, með hýði	100	2330	558	20,3	51,3	6,9	40,6	0	5,3	0	12,3	4,8
750	SÍTRÓNUR	67	100	24	1,1	0,3	0	0,1	0	4,1	0	5,2	89,0
751	SÍTRÓNUSAFL, hreinn	100	153	37	0,4	0	0	0	0	8,6	0	0	90,7
752	SÓLBER	100	297	71	1,6	1,1	0,2	0,7	0	13,5	0	4,7	78,4
753	SÓLBLÓMAFRÆ	100	2370	566	20,4	53,4	6,4	45,3	0	2,7	0	15,0	4,9
754	SULTA, berjasulta	100	943	225	0,6	0,4	0,0	0,3	0	54,0	52,0	2,6	40,1
755	SVESKJUR	85	727	174	2,8	0,2	0,1	0,1	0	39,5	0	16,1	39,5
756	VÍNBER	90	313	75	0,7	0,6	0,2	0,2	0	16,5	0	1,4	80,6

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

6. ÁVEXTIR, BER, HNETUR OG FRÆ		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
731	KÍVÍ	8	0	0,20	0,01	0,05	42	63	27	3	270	0,27
732	KÓKOSMJÖL	0	0	1,26	0,03	0,05	9	0	23	28	660	3,60
733	KRÆKIBER	2	0	0,10	0,03	0	6	11	11	4	93	2,30
734	KRÆKIBERJASULTA				0,02	0		5	5	15		
735	MANDARÍNUR	17	0	0,32	0,11	0,02	21	31	37	6	108	0,16
736	MANGÓÁVÖXTUR	52	0	1,10	0,06	0,06	71	28	10	2	156	0,24
737	MARMELAÐI	8	0	0,20	0	0,04	5	10	35	18	44	0,50
738	MELÓNUR, hunangsmelónur	3	0	0,10	0,03	0,02	15	10	6	32	257	0,50
739	MELÓNUR, kantalúpmelónur	165	0	0,14	0,04	0,02	5	28	6	10	271	0,10
740	MELÓNUR, vatnsmelónur	38	0	0,10	0,05	0,01	2	8	7	2	100	0,30
741	MÖNDLUR	20	0	24,00	0,28	0,80	48	0	240	2	725	4,50
742	NEKTARÍNUR	17	0	1,80	0,02	0,04	4	5	5	1	212	0,20
743	ÓLÍFUR, grænar	30	0	1,99	0	0	10	0	61	2217	38	1,60
744	PERUR	11	0	0,06	0,01	0,03	5	5	10	2	113	0,17
745	PLÓMUR	13	0	0,87	0,02	0,03	3	5	10	3	140	0,40
746	RIFSBER	4	0	0,93	0,03	0,02	26	49	35	3	262	0,79
747	RÚSÍNUR	5	0	0,33	0,09	0,03	10	1	80	9	785	3,80
748	SESAMFRÆ, án hýðis	7	0	2,53	0,72	0,09	97	0	131	40	407	7,80
749	SESAMFRÆ, með hýði	1	0	2,25	0,79	0,25	97	0	1120	11	468	15,00
750	SÍTRÓNUR	1	0	0,80	0,05	0,03	32	49	27	3	175	0,08
751	SÍTRÓNUSAFI, hreinn	2	0	0,04	0,04	0,01	13	46	7	6	160	0,40
752	SÓLBER	22	0	2,10	0,03	0,03	8	181	60	3	337	0,80
753	SÓLBLÓMAFRÆ	3	0	49,50	2,10	0,24	60	0	95	2	510	5,00
754	SULTA, berjasulta	4	0	1,10	0,01	0,01	10	30	20	0	135	0,40
755	SVESKJUR	86	0	1,79	0,80	0,09	3	4	50	3	416	1,10
756	VÍNBER	5	0	0,66	0,05	0,01	2	3	15	3	152	0,30