

KALORITABELL

foodspring®



Kalorivärdena kan variera beroende på livsmedlens storlek och tillagning.

FRUKT

kcal per 100 g



Ananas	55 kcal	Ingerfära	80 kcal
Aprikos	43 kcal	Kiwi	51 kcal
Päron	55 kcal	Körsbär	50 kcal
Bananer	88 kcal	Litschi	66 kcal
Blåbär	35 kcal	Mandariner	50 kcal
Blodapelsin	45 kcal	Mango	62 kcal
Björnbär	43 kcal	Maracuja	97 kcal
Tranbär	46 kcal	Plommon	47 kcal
Jordgubbar	32 kcal	Persika	41 kcal
Fikon	107 kcal	Kvitten	38 kcal
Grapefrukt	50 kcal	Rabarber	21 kcal
Granatäpple	74 kcal	Vattenmelon	37 kcal
Honungsmelon	54 kcal	Vindruvor	70 kcal
Hallon	36 kcal	Citron	35 kcal

GRÖNSAKER

kcal per 100 g



Aubergine	24 kcal	Kålrabbi	27 kcal
Kronärtskocka	47 kcal	Pumpa	19 kcal
Avokado	160 kcal	Purjolök	31 kcal
Blomkål	25 kcal	Majs	108 kcal
Broccoli	35 kcal	Mangold	19 kcal
Bönor	25 kcal	Paprika	21 kcal
Vattenkrasse	19 kcal	Rädisor	16 kcal
Champinjoner	22 kcal	Rödbetor	43 kcal
Kinakål	13 kcal	Rödkål	29 kcal
Chili	40 kcal	Brysselkål	43 kcal
Ärtor	82 kcal	Rucola	25 kcal
Isbergssalat	14 kcal	Sparris	18 kcal
Fänkol	31 kcal	Spenat	23 kcal
Gurka	15 kcal	Sötpotatis	76 kcal
Grönkål	49 kcal	Zucchini	20 kcal
Morötter	36 kcal	Lök	40 kcal
Potatis	86 kcal		

SNASKA DIG I FORM: Våra Crunchy Fruits innehåller 346 kcal per 100 g och massor av nyttiga vitaminer och mineraler. Ett utmärkt alternativ till snack med tillsatt socker.



CRUNCHY FRUITS

www.foodspring.se/crunchy-fruits-torkad-frukt

KÖTT

kcal per 100 g



Korv	375 kcal	Köttfärs	212 kcal
And	192 kcal	Salami	507 kcal
Rådjur	94 kcal	Skinka	335 kcal
Kycklingbröst	75 kcal	Bacon	645 kcal
Kalvkött	94 kcal	Gris	171 kcal
Lamm	178 kcal	Svinkött, fett	311 kcal
Kalkonbröst	111 kcal	Svinkött, magert	143 kcal
Rumpstek	162 kcal	Fläskkotlett	105 kcal
Rinderfilet	115 kcal	Wienerkorv	257 kcal

FISK

kcal per 100 g



Forell	50 kcal	Kungsfisk	111 kcal
Gädda	50 kcal	Laxfile	83 kcal
Sill	146 kcal	Tonfisk	144 kcal
Lax	137 kcal		

DRYCKER

kcal per 100 g



Äppeljuice	46 kcal	Kaffe	1 kcal
Mate	15 kcal	Chokladmjölk	398 kcal
Cola	37 kcal	Multivitaminjuice	51 kcal
Fanta	37 kcal	Sojamjök	36 kcal

MJÖLKPRODUKTER & ÄGG

kcal per 100 g



Filmjök	38 kcal	Mjök	47 kcal
Crème fraîche	292 kcal	Mager kvarg	67 kcal
Cheddar	403 kcal	Naturjoghurt	62 kcal
Emmentaler	382 kcal	Grädde	204 kcal
Edamer	251 kcal	Gräddfil	162 kcal
Ägg	155 kcal	Surgrädde	115 kcal
Keso	104 kcal	Schmand	240 kcal
Kokosmjök	136 kcal		

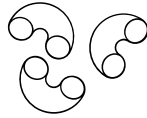
Vill du laga fräsch och nyttig mat? Då kan våra hälsosamma recept vara något för dig – perfekt för den som vill pigga upp både tallrik och kropp.



www.foodspring.se/fitness-recept

PASTA

kcal per 100 g



Bandpasta, kokt	142 kcal	Tagliatelle, kokt	159 kcal
Dinkelpasta, kokt	128 kcal	Glasnudlar	124 kcal
Fjärilspasta, kokt	157 kcal	Fullkornspagh., kokt	152 kcal

ALKOHOL

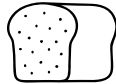
kcal per 100 g



Öl	43 kcal	Vin	293 kcal
Gin Tonic	377 kcal		
Vodka	215 kcal		

BAKVERK

kcal per 100 g



Baguette	248 kcal	Pide	235 kcal
Brezel	217 kcal	Pumpnickel	181 kcal
Ciabatta	333 kcal	Fullkornstoast	244 kcal
Croissant	393 kcal	Fullkornswrap	170 kcal
Naanbröd	290 kcal	Kanelbulle	384 kcal

SNABBMAT

kcal per 100 g



Cheeseburgare	250 kcal	Pizza Margherita	199 kcal
Currywurst	288 kcal	Pizza Salami	245 kcal
Döner	215 kcal	Pommes frites	291 kcal
Hamburgare	261 kcal	Vegetarisk Döner	107 kcal
Nutella	547 kcal		

Vill du kombinera **viktnedgång** med **styrketräning**? Då kan du börja med att genomföra vår kostnadsfria **BODY CHECK** – här får du tillgång till individuellt anpassade tränings- och näringstips. Börja resan mot transformation redan idag!