

OBEROENDE LABORATORIETEST

# Vegofärs Näringsvärde



	ICA Naturell Sojafärs	Hälsans kök Vegan sojafärs	GoGreen Vegofärs	Garant Vego sojafärs	Anamma Vegofärs	Oumph! Formbar färs	Coop Vegofärs	Vermondo Formbar vegofärs	Beyond Meat Beyond Mince	Scan Vegofärs	Svenska Färsodlarna Svenskodlad vegofärs	Quorn Ovo-vegetarisk färs	Aloba Plantbaserad formbar färs	Ikea Världsklok	Nötfärs 10% Referens
Cirkapris per kg (kronor)	63	107	143	70	88	57	53	59	200	102	156	90	150	73	110
Konsumentkontakt	ica.se	halsanskok.se	gogreen.se	garantskafferiet.se	anamma.eu	oumph.net	coop.se	lidl.se	beyondmeat.com	scan.se	farsodlarna.se	quorn.se	alobafoods.com	ikea.se	
Huvudsaklig proteinkälla enligt innehållsförteckning	Sojaprotein	Sojamjöl	Ärtprotein	Sojaprotein	Sojaprotein	Sojaprotein-koncentrat	Sojaprotein	Sojaprotein	Ärtprotein	Åkerböna, gråärt, rapsprotein	Sötlupin, gråärt, åkerböna	Mycoprotein, äggvita	Ärtprotein, gråärt	Ärtprotein	Nötkött
Vattenhalt (g/100g)	58,26	58,74	57,15	61,31	61,53	61,67	60,28	62,14	58,50	51,75	58,21	73,96	64,52	66,15	67,80
Salthalt (g/100g)	1,19	0,40	0,98	0,98	0,91	0,84	0,76	0,92	0,61	0,98	0,74	<0,1	1,43	0,81	0,20
Energiinnehåll (Kcal/100g)	199	176	216	177	181	195	193	193	245	217	181	101	143	168	182
Protein (g/100g)	20,17	19,79	18,82	17,51	16,78	15,76	15,72	15,54	14,59	14,53	13,13	12,91	9,41	8,76	20,10
Fett (g/100g)	8,16	3,25	10,57	6,00	7,08	9,20	8,20	9,87	17,10	6,32	4,28	0,33	2,25	7,96	11,30
Kolhydrater (g/100g)	11,28	16,81	11,36	13,20	12,63	12,37	14,07	10,52	8,09	25,44	22,61	11,69	21,39	15,26	0,00
Essentiella aminosyror (g/100g)	10,10	10,10	10,33	8,99	8,46	8,80	9,41	7,65	6,71	8,48	6,05	8,66	4,47	5,51	6,19
Vitamin B12 (Cyanocobalamin) (µg/100g)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,52
Selen (µg/100g)	7,2	7,3	6,4	4,3	7,0	3,7	6,4	6,4	11,8	6,9	5,3	5,2	4,5	4,9	5,5
Järn (mg/100g)	3,4	3,4	4,5	2,4	2,5	2,4	3,2	2,7	3,6	4,5	3,3	0,4	1,8	3,0	2,0
Biotillgänglighet	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	*	Låg	Medel	Hög
Zink (mg/100g)	1,7	2,1	2,4	0,7	0,9	0,9	1,6	1,4	2,6	2,5	1,9	7,4	1,8	1,0	5,0
Biotillgänglighet	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Låg	Hög	Låg	Låg	Hög
Fytinsyra (mg/100g)	490	540	370	520	580	540	510	350	290	520	430	300	430	210	-
Kommentar	Hög proteinhalt. Relativt högt innehåll av järn men låg tillgänglighet. Hög salthalt.	Hög proteinhalt och låg fetthalt. Låg salthalt. Högt innehåll av järn men låg tillgänglighet.	Hög fetthalt. Högt innehåll av järn och zink men låg tillgänglighet.	Hög proteinhalt. Ger mycket lågt tillskott av järn och zink.	Relativt lågt innehåll av mineraler och låg tillgänglighet.	Hög fetthalt. Ger mycket lågt tillskott av järn och zink.	Högt innehåll av järn men låg tillgänglighet. Relativt högt innehåll av essentiella aminosyror.	Hög fetthalt. Ger mycket lågt tillskott av järn och zink.	Högst energiinnehåll och i särklass högst fetthalt. Relativt låg proteinhalt. Högt innehåll av järn och zink men låg tillgänglighet.	Lägst vattenhalt, högt energiinnehåll men lägre proteinhalt. Högt innehåll av järn och zink men låg tillgänglighet.	Lägre proteinhalt och låg fetthalt. Ger mycket lågt tillskott av järn och zink.	I särklass högst vattenhalt och lägst energiinnehåll. Mycket låg fetthalt och låg salthalt. Ger bra tillskott av zink men inget tillskott av järn.	Hög vattenhalt och lägt energiinnehåll. Relativt låg proteinhalt och låg fetthalt. Hög salthalt. Ger mycket lågt tillskott av järn och zink.	Hög vattenhalt och låg proteinhalt. Ger relativt bra tillskott av järn men inget zink.	

\*) Innehållet av järn är så lågt att biotillgängligheten är oväsentlig.