

Snabbmat



Falafel



Sushi



Kebab



Sojakorv



Hamburgare



Korv



Pizza



Fiskburgare



Pommes frites

Typ / innehåll	Med bröd, sallad och dressing.	Sju bitar (blandning), med 1 msk soja.	Med bröd, sallad och dressing (döner).	Med bröd, senap och ketchup.	Dubbel med bröd, ost, dressing, senap och ketchup.	Med bröd, senap och ketchup.	Capricciosa från restaurang.	Med bröd (från McDonalds)	Från gatukök
Portion, g	325	200	250	100	200	100	350	153	150
Näringsvärde per 100 g									
Energi (kcal)	150	159	170	234	257	263	267	281	307
Protein, g	5	6	11	12	17	10	11	12	4
Fett (varav mättat), g	6 (0,9)	2 (0,3)	6 (1,2)	11 (1,1)	13 (6,5)	14 (5,0)	13 (6,3)	13 (2,7)	18 (3,1)
Kolhydrater, g	17	29	17	18	18	22	25	27	33
Salt, g	1,4	2,2	1,0	1,4	1,1	1,7	1,6	1,2	0,8
Fibrer och näringsämnen per 100 g									
Fibrer, g	4,2	0,7	1,1	6,0	1,4	1,4	1,4	1,9	3,0
Järn, mg	1,6	0,5	1,5	1,1	1,3	1,6	0,5	0,5	1,0
Folat, µg	25	20	15	40	20	10	25	25	10
D-vitamin, µg	0,2	1,0	0,2	-	0,2	0,2	0,1	0,3	-
Selen, µg	15	10	2	9	5	2	5	22	-
Omega-3, g	-	0,2	-	-	-	-	-	0,1	-

Så säger dietisten:

Bra snabbmat. Framförallt kikärtorna i falafeln ger mycket näring.

Ger nyttigt fett, D-vitamin och selen – näringsämnen många får i sig för lite av. Men sojan innehåller mycket salt.

Inte så tokig. Ger en del näring, och kan bli ännu bättre om man ber om generöst med grönsaker.

Bra korvalternativ. Nyttigare fett och mer näring än i vanlig korv. Allra bäst med fullkornsbröd.

Mer kalorier än näring. Störst andel mättat fett.

Mycket salt och lite näring. Men plus för järnet. Optimerar genom att välja fullkornsbröd.

Näringsfattig och salt kaloribomb. Tar en hel dags saltbudget och nästan halva energibehovet.

Bra alternativ till hamburgare: nyttigare fett och mer näring.

Mycket fett och kalorier – väldigt lite näring. Ännu onyttigare med mycket salt.

Test  **fakta**

Källa: Alla värden är tagna från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas.

Fakta och bild: Testfakta i mars 2015