

NÆRINGARGILDI

	Skammtur (g)	Trefjar (g)	Kaloríur (kcal)	Prótín (g)	Kolvetni (g)	Fita (g)	Natríum (mg)
Avocado tomatillo dressing	35	0,18	109	0,2	1,1	1	10,2
Barbacoa	55	1,5	95	10,6	0,7	5,4	4
BBQ-sósa	33	0,3	48	0,3	10,6	0,3	274
Cajun-blanda	70	1,9	53	0,9	9	1	250
Carne asada	55	0,23	90	1,2	3	4,4	7,8
Carnitas	55	0	141	14,2	1,1	8,9	330
Chili con tofu	60	1,08	37,5	2,46	3,66	0,36	0,9
Chipotle-sósa	38	0	45	1	3	3,3	38
Chorizo-bacon picada	55	0	156	11,4	0,4	10	170
Falafel	70	4,9	95	4,7	13,9	1,5	0,4
Fetaostur	20	0	69	2,4	0,6	6,4	176
Graskersfræ	15	0,7	75	3,6	1,8	6,4	12
Guacamole	60	1,8	79	1,2	3	6,6	72
Hrísgrjón	102	1	159	3	31,6	2,1	306
Iceberg-salat	15	0	2	0,1	0,3	0	0
Jalapeño	20	0	0	5,4	0,2	0	0
Kjúklingur	55	0	75	9	5,3	2	440
Kóríander	3	0,1	< 1	0,1	0,1	0	0
Máis	38	0,8	43	1,1	8,4	0,4	95
Mango habanero	35	0,2	20	0,1	3,1	0,1	0,4
Nachos (smáréttur)	100	6	460	6,6	56,9	24,4	280
Nachos (supernachos)	110	6,8	510	7,3	62,6	26,8	308
Nachos í burrito	10	1	101	1,4	11,4	5,4	126
Ostasósa	30	0	72	0,7	4,05	2,7	180
Ostur	13	0	42	3,8	0,1	3	61
Ostur (Quesadilla)	52	0	169	15	0,5	11,9	244
Pekanhnetur ristaðar	15	1,1	95	1	2,6	9,3	8
Pico de gallo (mild)	45	0,5	11	0,5	1,8	0	32
Pintóbaunir	47	3,3	58	3,7	8	0,3	141
Rauðlaukur saxaður	5	0,07	2,1	0,046	0,505	0	60
Rauðlaukur sýrður	5	0,1	4	0	0,9	0	135
Salatblanda	70	10	11	0,7	1,4	0	22
Salsa picante (sterk)	55	1,1	12	0,6	1,1	0	198
Salsa roja (miðlungs)	55	1,1	13	0,6	1,7	0	182
Satay-sósa	35	0,9	105	3	7	7,3	16
Steikt grænmeti	48	1	19	0,6	3,8	0,1	0
Svartar baunir	47	3,3	60	4,3	8	0,5	141
Sýrður rjómi	33	0	45	1	1,3	4	13
Thai-blanda	30	0,69	7,9	0,41	1,45	0,06	4,17
Tortilla heilhveiti	69	5,3	224	8,1	32,7	6,6	220
Tortilla heilhveiti stór	90	6,6	280	10,1	40,9	8,3	276
Tortilla hveiti	69	3,5	212	5,5	35,2	4,8	476
Tortilla hveiti stór	90	4,5	276	7,2	45,9	6,3	621
Tortilla 15 cm	28	0,6	84	2,6	13,7	2,2	120
Tzatziki jógurtsósa	40	0,4	20	1,6	1,2	0,8	36