

## JÄMFÖRELSE MELLAN OLIKA VARDAGSFAVORITER

Vi har valt ut tio vardagsfavoriter och jämfört näringsinnehållet\* i en normal portion (120 g). Resultatet visar att panerad fisk alltid är ett bra och hälsosamt val!

	Fett	Mättat fett	Omega-3	Protein	Salt
Wienerkorv	29	10,7	<0,1	12	2,5
Hamburgare	21	9,2	<0,1	19	1,4
Grillkorv	20	6,8	<0,1	9	2,4
Köttbullar	18	7,7	<0,1	16	2,3
Falukorv	17	7,3	<0,1	10	1,5
Sojabullar	12	1,1	<0,1	18	1,2
Sojakorv	13	1,1	<0,1	16	1,8
Lättpanerad fiskfilé	12	1,0	1,3	17	1,0
Spröda Crispies	11	0,8	1,2	14	1,2
Sprödbakad torskfilé	10	0,7	1,1	16	1,2
Frasiga fiskpinnar	9	0,7	1,4	16	0,8

\*Alla värden är angivna i gram per portion på 120 g.



S747/Sep-18