



Konsumentföreningen
Stockholm

MER ELLER MINDRE

SALT

I MATEN

NU JÄMFÖRT MED 2013?

KFS RAPPORT

SALTGRANSKNING AV 300 LIVSMEDELSPRODUKTER.

Sammanfattning



FLERA SÄNKNINGAR ÄN HÖJNINGAR

Vi har granskat salthalten i drygt 300 livsmedel och jämfört resultatet med vår kartläggning från 2013. Anledningen till granskningen är att för mycket natrium, som finns i salt, är dåligt för hälsan. Resultatet visar att det har gått både upp och ned med saltinnehållet i de granskade produkterna. Vi har noterat tretton stora sänkningar och sju stora höjningar i olika kategorier. Med stora menar vi minst +/- 0,4 g per 100 g. Bäst i klassen med sex stora sänkningar är Coop och på andra plats kommer ICA med två stora sänkningar. Lite smolk i bägaren dock att båda även står för två stora höjningar var.

Totalt har vi noterat sänkt salthalt i 60 produkter och höjd salthalt i 50. Övriga produkter har oförändrade värden eller har utgått. Produktgrupper som utmärker sig i positivt bemärkelse är köttbullar, falukorv, kex, skorpor, flingor, snacks, smör och margarin. Flera av dessa konsumeras ofta av barn vilket gör att sänkningar i dessa kategorier känns extra positivt. Andra typiska livsmedel som barn ofta äter är grillkorv, varmkorv, bacon, smörgåsskinka, müsli, pannkakor

och plättar och inom dessa produktgrupper ser vi dessvärre en negativ trend. Flera tillverkare har höjt salthalten i sina produkter.

Även om utvecklingen är svagt positiv anser vi att det går alldeles för långsamt med de frivilliga saltsänkingsinitiativ som nu finns.

SALTÖKNING PÅ GRUND AV NY REGEL?

Under 2014 infördes en ny regel som innebär att det natrium som finns i ett livsmedels tillsatser måste inkluderas i produktens totala saltinnehåll och redovisas i näringsdeklarationen. Det som ser ut som en höjning kan i vissa fall alltså vara en anpassning till den nya regeln. Enligt flera tillverkare som vi varit i kontakt med räknades natriumet i tillsatserna ibland in redan innan lagändringen. Konsumentföreningen Stockholm välkomnar den nya regeln eftersom den underlättar för den konsument som vill undvika salt. Ett tips till konsumenten är att kika efter nyckelhålsmärkingen.

MINST OCH MEST SALT PER PRODUKTGRUPP

PRODUKT	SALT G / 100 G (Lägst till högst)	PORTION G	SALT G / PORTION	LÄGST SALTHALT	HÖGST SALTHALT
Köttbullar, färska	1,1 – 2,0	150	1,7 – 3,0	Coop Xtra	Scan
Grillkorv typ Hotdog	1,7 – 2,2	2 st, 100	1,7 – 2,2	Coop Xtra, Coop	Scan, ICA, Lidl Enebacken
Falukorv	1,5 – 2,0	125	1,9 – 2,5	ICA "extra fin"	Coop Prima, Willys Garant
Bröd " vitt/rost"	0,8 – 1,3	2 skivor, 60	0,5 – 0,8	Willys Garant	Saltå
Kycklingfilé mörad	0,2 – 1,6	150	0,3 – 2,4	ICA Basic	ICA
Digestive	1,3 – 2,3	4 st, 60	0,8 – 1,4	McVities	Willys Garant
Rökt skinka, pålägg	2,1 – 3,9	20	0,4 – 0,8	ICA	Atria Lönneberga
Potatissallad	0,9 – 1,1	250	2,0 – 2,5	Coop, Rydbergs	ICA
Potatismos pulver färdig	0,2 – 1,0	225	0,5 – 2,3	ICA Basic	Lidl Harvest
Fiskgratäng fryst, 1 port	0,7 – 1,1	350	2,5 – 3,9	Lidl Mcennedy	City Gross Favorit
Lasagne, fryst, 1 port	0,8 – 1,0	375 – 400	3,0 – 4,0	ICA	Coop
Pytt i panna	0,5 – 1,0	350	1,8 – 3,5	Coop Xtra	Willys, Eldorado, ICA Basic, ICA, Coop
Oxpytt	0,9 – 1,1	350	3,2 – 3,9	Lidl Enebacken	City Gross Favorit, Findus
Fiskpinnar	0,6 – 1,0	90	0,5 – 0,9	Coop Xtra, ICA Basic, Findus	Findus
Pannkakor, plättar	0,6 – 1,0	225	1,4 – 2,3	ICA	RaskAnnas, Margrethehill
Pizza	1,0 – 1,5	335 – 375	3,4 – 5,3	Oetker	Willys Garant
Flingor Frosted Flakes	0,7 – 1,8	30	0,2 – 0,5	Lidl Crownfield	ICA, Willys Eldorado
Flingor Bran Flakes	0,5 – 1,0	30	0,2 – 0,3	Coop	Pauluns Super
Potatiships	1,2 – 1,8	50	0,6 – 0,9	Svenska Lantchips	Estrella, OLW
Skärgårdssill	2,3 – 4,1	80	1,8 – 3,3	Willys Garant	Abba

Sorterat på produktgrupp redovisar vi här de varumärken som innehåller minst respektive mest salt. Tabellen redovisar salthalten i 50 av de drygt 300 granskade produkterna. Fullständig lista över saltmängden i alla produkter finns i Bilaga 1. Portionsstorlekarna varierar beroende på varumärke. Här har vi valt att standardisera dem.

MINST SALT – 10 I TOPP

↓ = Salthalten har sänkts sedan 2013.

↑ = Salthalten har höjts sedan 2013.

Övriga siffror = Oförändrad salthalt sedan 2013.

KÖTTBULLAR		
PRODUKT	VARUMÄRKE	SALT /100 G
Köttbullar, färska	Coop/X-tra	1,1
Köttbullar, färska	Coop	1,5
Köttbullar, färska	Willys/Garant	1,5
Köttbullar frysta	Willys/Garant	1,5
Köttbullar Mammars, färska	Scan	1,6
Köttbullar, färska	CityGross/Favorit	1,6
Köttbullar, färska	Willys/Eldorado	1,6 ↑
Köttbullar Farfars frysta	Dafgård	1,6 ↑
Köttbullar, färska	ICA	1,7 ↓
Köttbullar, färska	Coop/Änglamark	1,7

Tabellen visar vilka köttbullar (av de granskade) som har minst salt. Vi har granskat ytterligare 5 varumärken i kategorin köttbullar, se Bilaga 1. Bland dem finns flera saltsänkningar.

GRILLKORV		
PRODUKT	VARUMÄRKE	SALT /100 G
Grillkorv typ Hot dog	Coop X-tra	1,7
Grillkorv	Coop	1,7
Grillkorv extra fin	ICA	1,9
Grillkorv	Coop/Änglamark	1,9
Grillkorv tjock	Scan	1,9
Grillkorv tjock	Willys	2,0 ↑
Grillkorv, Hots 400 g	Lithells	2,1 ↑
Hot dog	Scan	2,2 ↓
Grillkorv typ Hot dog	ICA	2,2 ↑
Grillkorv typ Hot dog	Lidl/Enebacken	2,2 ↑

Tabellen visar vilka grillkorvar (av de granskade) som har minst salt.

FLINGOR OCH MÜSLI		
PRODUKT	VARUMÄRKE	SALT /100 G
Müsli frukt/Fruit Müsli	AXA	0,1 ↓
Müsli frukt	City Gross/Budget	0,2
Ny: Gold Fruit	AXA	0,3
Müsli frukt	ICA	0,4 ↑
Bran Flakes	Coop	0,5 ↓
Müsli frukt	Coop	0,5 ↑
Müsli frukt	Coop/X-tra	0,5 ↑
All Bran	Kelloggs	0,7 ↓
Choco Hoops/Choco Shells	Lidl/Crownfield	0,7
Frosted flakes	Lidl/Crownfield	0,7 ↑

Tabellen visar vilka flingor och müsli sorter (av de granskade) som har minst salt. Ytterligare 12 varumärken är granskade i kategorin flingor och müsli, se Bilaga 1.

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM VILL HA BRANSCHÖVERSKRIDANDE ÖVERENSKOMMELSE

Konsumentförningen Stockholm vill se en liknande överenskommelse som finns i bland annat England och Norge, där myndigheter och livsmedels- och restaurangbranschen kommit överens om en handlingsplan med gemensamma delmål för saltreduktion. Det är en handlingsplan som utvärderas kontinuerligt. Vi förutsätter att en sådan finns med i resultatet av det uppdrag som Folkhälsominister Gabriel Wikström har gett Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket. Uppdraget ska redovisas våren 2017.



Kontakt:

Minna Hellman,

minna.h@konsumentforeningenstockholm.se

070 660 05 06

Kontorets växelnummer 08 714 39 60

www.konsumentforeningenstockholm.se

Innehåll

Sammanfattning	2
Inledning	6
Bakgrund	6
Syfte	6
Metod och avgränsning	6
Hur får vi i oss så mycket salt?	7
För mycket salt är farligt – en prövad sanning	7
Globala initiativ för saltreducering	8
Global Hearts Initiative	8
The Responsibility Deal i Storbritannien	8
Varför minskar hjärt- och kärlsjukdomar?	8
Hjärt- och kärlsjukdomar i Sverige	9
Resultat av saltgranskningen	10
Fler sänkningar än höjningar	10
Minst och mest salt per produktgrupp	11
Minst salt - 10 i topp	12
Diskussion	13
Saltökning på grund av ny regel?	13
Diskussionen om faran med salt	13
Konsumentföreningen Stockholm vill ha branschöverskridande överenskommelse	13
Referenser	14
Bilaga 1	15

Inledning

Konsumentföreningen Stockholm har under flera år uppmärksammat att svenska livsmedel innehåller mycket salt och att vi svenskar därmed får i oss mer salt än myndigheterna rekommenderar. Intag av natrium, som finns i salt, ökar risken för högt blodtryck som i sin tur kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, lidande och för tidig död.

BAKGRUND

Världshälsoorganisationen (WHO) slår fast att minskat natriumintag hos befolkningen är ett kostnadseffektivt sätt att förebygga hjärt-kärlsjukdom. WHO rekommenderar att vuxnas intag av salt bör vara max 5 gram salt/dag. Det är i linje med svenska Livsmedelsverkets råd om att på sikt begränsa saltintaget till 5–6 gram/dag.

Barns intag av salt ska vara i samma nivå som rekommendationerna för vuxna men baserat på det enskilda barnets vikt och energibehov. Till exempel så ska ett barn i åldern 4–6 år inte få i sig mer än 3 gram salt /dag.

I dagsläget äter vi globalt i genomsnitt 9–12 gram salt per dag. Med det som grund har WHO fastställt att vi ska få ned saltkonsumtionen med 30 procent till år 2025 med ett slutmål på 5 gram och det har medlemsländerna skrivit under på. Många länder har redan ett pågående saltreduktionsarbete och ännu fler är i färd med att starta arbeten för att få ned saltkonsumtionen.

SYFTE

Syftet med denna rapport är att kartlägga salthalten i olika kategorier av livsmedel som finns på svenska butikshyllor och jämföra värdena med vår kartläggning från 2013. Vi avser att med jämna mellanrum följa upp om salthalten minskar i livsmedlen.

Vi gör också en kort översyn och sammanfattning av senaste forskningen, inklusive den diskussion som förs om risken med natrium. I övrigt hänvisar vi till vår rapport från 2013.

METOD OCH AVGRÄNSNING

Studien är på intet sätt heltäckande. Vi har besökt livsmedelskedjorna Coop, ICA, Willys, City Gross och Lidl under tiden juni – augusti 2016 och genom stickprov granskat näringsdeklarationer på drygt 300 vanligt förekommande livsmedel. Producenterna själva har fått rapportera in och kommentera eventuella höjningar av salthalten.

”WHO rekommenderar att vuxnas intag av salt bör vara max 5 gram salt/dag.”

I de fall uppgift om salt eller natriummängd har saknats har information sökts på företagets hemsidor, i några fall på hemsidor för matkassar, till exempel mathem.se. I de fall uppgifter har saknats även där, har företagets kundtjänst kontaktats. För samtliga livsmedel i rapporten anges salthalt per 100 gram, i några fall per 100 milliliter samt per portion.

Nytt sedan kartläggningen 2013 är ett antal vegetariska produkter. De kan av förklarliga skäl inte jämföras med 2013.

Vi reserverar oss för att förändringar kan ha skett sedan granskningen genomfördes.

PORTIONSSTORLEK

Beträffande angiven portionsstorlek har vi för vissa livsmedel som till exempel bröd, påläggsskinka och chips själva antagit en portionsstorlek. För andra kategorier som exempelvis köttbullar har vi lutat oss mot portionsstorlekar i Vår Kokbok, 25e upplagan, 2009. När Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas anger portionsstorlek har vi i de flesta fall använt oss av dem, till exempel för potatisgratäng och potatissallad. För enportionsrätter anges den faktiska vikten på förpackningen.

NATRIUM OCH SALT

1 gram natrium är 2,5 gram koksalt, NaCl.

TILLSATSER MED NATRIUM

Ett fyrtiotal livsmedelstillsatser innehåller natrium. Från den 1 juli 2013 ska innehållet av natrium redovisas i ingrediensförteckningen som salt. Sedan slutet 2014 ska livsmedlets totala innehåll av salt inklusive tillsatser redovisas i näringsdeklarationen. I vår granskning kan det därför se ut som att saltmängden har ökat fastän den i själva verket är den samma som 2013.

Hur får vi i oss så mycket salt?

Drygt 20 procent av det salt vi får i oss tillför vi själva när vi lagar mat hemma. Merparten, cirka 75 procent, får vi i oss via livsmedel som tillverkats av livsmedelsindustrin eller lagats på restaurang eller i storhushåll. Det betyder att det är svårt att som konsument själv minska sitt saltintag. Förutsatt att man inte lagar allt från grunden. De produkter som bidrar mest till svenskarnas saltintag är bröd och cerealier, kött och charkprodukter, ost och matfett samt fisk och fiskrätter.

Salthalterna skiljer sig också åt en hel del inom de enskilda produktgrupperna vilket borde betyda att det går att sänka salthalten. Om en tillverkare har låg salthalt borde en annan tillverkare också kunna ha det. Industrin och restaurangerna brukar hävda att vi konsumenter inte efterfrågar mindre salt i maten och det är kanske sant. Det är lätt att vänja sig vid salt smak och det är först när du får problem med högt blodtryck som du tänker på att minska ditt saltintag. Vissa förändringar har dock börjat skönjas. En amerikansk undersökning från 2016 visar att även unga personer tänker att det kan vara bra att förebygga högt blodtryck istället för att enbart agera när man är drabbad av det.

FÖR MYCKET SALT ÄR FARLIGT – EN PRÖVAD SANNING

Att vi inte ska äta för mycket salt är en sanning som prövats den senaste tiden. Alla är inte överens om kopplingen mellan salt, förhöjt blodtryck och den ökade risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Några studier som publicerats de senaste åren indikerar att WHO:s låga saltrekommendation rent av kan öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar istället för att minska den. Enligt dessa studier är risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar minst för dem som äter runt 10–12,5 gram salt per dag. Om man redan har högt blodtryck och äter mycket salt, ökar dock risken för hjärt- och kärlsjukdomar även i dessa studier.

Den samlade vetenskapen står dock fast vid att det finns tillräckligt med underlag kring fördelarna med en saltreduktion på befolkningsnivå.

MOTSTRIDIGA RESULTAT – KONSTEN ATT TOLKA STUDIERESULTAT

Hur kan studier inom samma område visa så olika resultat? Hur ska man göra för att reda ut vilka teorier som är de mest sannolika?

STUDIENS UTFORMNING

För att få en rättvis bild av en persons genomsnittliga saltintag är det nödvändigt att göra upprepade 24-timmars urinmätningar under ett par år. Hur mycket salt vi äter varierar kraftigt från dag till dag. Att bara göra ett par mätningar med ett par månaders mellanrum och kompensera med många deltagare i studien reparerar inte risken för missvisande slutsatser.

”Den samlade vetenskapen står dock fast vid att det finns tillräckligt med underlag kring fördelarna med en saltreduktion på befolkningsnivå.”

REKRYTERING AV DELTAGARE

Hur man rekryterar deltagare är också en viktig faktor. Använder man i huvudsak sjuka patienter är risken stor att slutsatsen inte blir sanningsenlig. Är man sjuk äter man mindre och får samtidigt i sig mindre salt. Är man dessutom drabbad av högt blodtryck och kanske redan råkat ut för något problem relaterat till hjärta och kärl, tenderar man att hålla nere på saltet. Är man sjuk har man ökad risk för att drabbas av ytterligare komplikationer. Att dra slutsatsen att lågt saltintag leder till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar från studier med sjuka deltagare är inte särskilt vederhäftigt.

ORSAK OCH VERKAN

Att bedöma orsak och verkan är inte helt lätt. För att kunna säga att lågt saltintag leder till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar måste man också kunna påvisa vad det är för faktorer som gör att det låga saltintaget leder till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

FINANSIERING AV STUDIEN

Vem eller vilka som har finansierat studien har också stor betydelse för utfallet. Om det till exempel är stora läkemedelsbolag som sponsrar studien behöver det inte betyda att resultaten är missvisande, men risken för att resultaten vinklas till deras fördel ökar.

Globala initiativ för saltreducering

GLOBAL HEARTS INITIATIVE

I september 2016 lanserade WHO tillsammans med United States Centers for Disease Control and Prevention ett nytt program, Global Hearts Initiative, för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar i världen. Programmet består av tre paket som tillsammans verkar för att effektivt och evidens-baserat minska risken att insjukna i hjärt- och kärlsjukdom. Det första paketet, MPOWER, handlar om att minska tobaksrökningen, det andra, SHAKE, handlar om att minska saltkonsumtionen på befolkningsnivå och det tredje, HEARTS, innehåller riktlinjer för hur man inom primärvården bättre ska fånga upp de patienter som ligger i riskzonen för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom.

Arbets sättet har praktiserats i USA där man lyckats minska förekomsten av hjärt- och kärlsjukdom med 40 procent och i Finland som minskat förekomsten av hjärt- och kärlsjukdom med hela 80 procent bland män. Först ut att implementera the Global Hearts Initiative är Barbados, Benin, Colombia, Etiopien, Indien, Iran, Jordanien, Nepal, Nigeria, Filippinerna, Sri Lanka, Tadzjikistan, Thailand och Uganda. Alla länder som vill gå med i initiativet är välkomna.

THE RESPONSIBILITY DEAL I STORBRIANNIEN

Storbritannien har arbetat med att minska briterernas saltintag sedan början av 2000-talet. Genom frivillig dialog mellan myndigheter och livsmedelsbranschen har man kommit överens om maxgränser för hur mycket salt maten får innehålla. På så vis har man sänkt salthalten med 20–40 procent i en del livsmedelsgrupper och stegvis fått ned saltintaget på befolkningsnivå från 9,1 gram/dag till 8,1 gram/dag under perioden 2000–2011. Nya saltreduceringsmål för 2017 är satta.

Överenskommelsen i Storbritannien är frivillig men flera röster från industrin vill att saltbegränsningarna istället ska regleras i lag. Det skulle göra marknaden mer rättvis. Ett exempel på att det är fördelaktigt med tydliga ramar är hur saltreduceringsprogrammet har implementerats i restaurangbranschen. Branschen har fått gemensamma mål vilket har gjort att uppslutningen kring programmet är större än innan.

Den 29 september 2016 lanserade Public Health England (PHE) en ny publikation; "Action on cardiovascular disease: getting serious about prevention". Där analyseras dagsläget för hjärt- och kärlsjukdom i England och nyckelaktiviteter för det fortsatta arbetet i att reducera antalet insjuknade i hjärt- och kärlsjukdomar belyses. En av nyckelaktiviteterna är att minska engelsmännens saltkonsumtion.

Varför minskar hjärt- och kärlsjukdomar

Finland, England och Japan är nationer som har lyckats få ned saltkonsumtionen på befolkningsnivå. Samtidigt som saltkonsumtionen har minskat har också risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskat. Under samma period har risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar även minskat i andra länder, som inte har något saltsänkingsprogram, men inte lika kraftigt. Bidragande orsaker är välfungerande mediciner, minskad rökning och att andra riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom också har minskat över tid.

Salt är inte den enda förklaringen till de minskade riskerna för hjärt- och kärlsjukdom i länderna med pågående saltsänkingsprogram. I Finland har man parallellt arbetat med att få ned antalet rökare och försökt att få folk att byta ut feta mejeriprodukter med mycket mättat fett till produkter med mer omättade fetter. Effektiva mediciner är en annan förklaring, men det förklarar inte den fortsatta sänkningen av blodtrycket på befolkningsnivå då blodtrycket sänkts även hos de individer som inte äter blodtryckssänkande medicin.

En sänkning av riskfaktorer har olika effekt beroende på nation. I Finland har en ändring av riskfaktorerna haft en stor inverkan på risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Runt 75 procent av nedgången bland medelålders män kan kopplas till minskningen av riskfaktorerna. Arbetet inleddes på sjuttioalet och förbättringarna i den finska folkhälsan kan fram till mitten av åttiotalet främst förklaras av minskningen av riskfaktorer. Från mitten av åttiotalet står läkemedel för den största förklaringen till att risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar har minskat.

I USA uppskattar man att hälften av nedgången i risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar under perioden 1980–2000, beror på reducering av riskfaktorer där salt är en av flera delar. Den andra hälften står blodtryckssänkande mediciner och andra medicinska insatser för.

Konsensus råder i vilket fall som helst om att det finns risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar om man äter mycket salt och redan har högt blodtryck. Det kritikerna har fört fram är huruvida det är särskilt klokt att göra saltsänkingsinsatser på befolkningsnivå där inte alla lider av högt blodtryck.

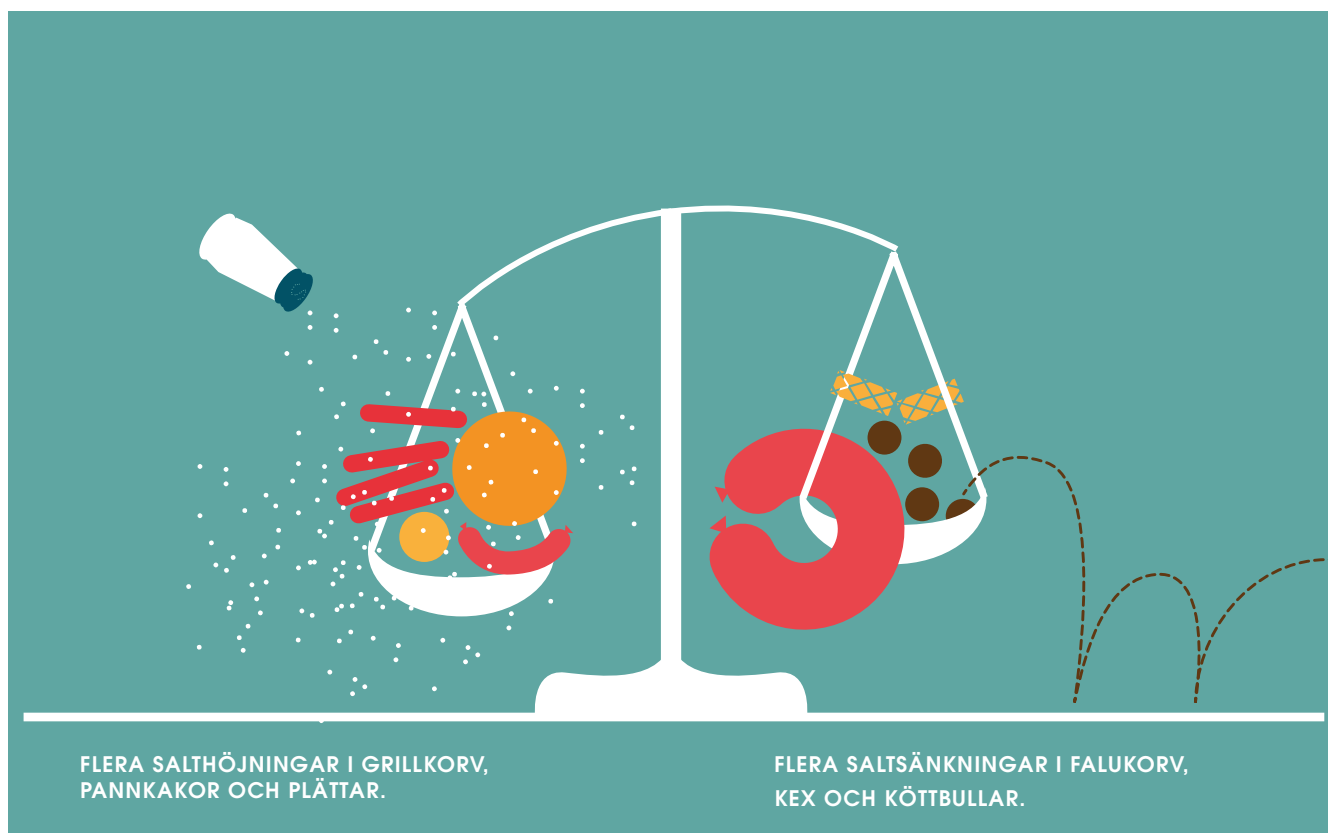
De saltsänkingsprogram som pågår i till exempel England, Danmark och Norge går främst ut på att sänka mängden tillsatt salt i processade livsmedel. Idag har du svårt att själv bestämma hur mycket salt du ska äta, såvida du inte lagar all mat från grunden.

HJÄRT- OCH KÄRLSJUKDOMAR I SVERIGE

Dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar, exempelvis hjärtinfarkt och stroke, har minskat kraftigt under den senaste tjugoårsperioden, vilket är den största enskilda orsaken till att medellivslängden i Sverige har ökat. Hjärt- och kärldödligheten har minskat snabbare bland män än bland kvinnor. Minskningarna har framför allt inträffat bland medelålders och äldre, alltså de åldrar då dessa sjukdomar är vanligast. Bland yngre medelålders (35–44 år) personer av båda könen ses istället en viss ökning av antalet personer som drabbas av stroke. Tydligast är ökningen bland personer med kort utbildning.

En bidragande orsak till den minskade risken att dö av hjärt- och kärlsjukdomar är bättre sjukvårdande insatser. Det är dock andra faktorer som gör att färre insjuknar i hjärt- och kärlsjukdomar och dessa är bland annat bättre mediciner och förbättrade så kallade livsstilsfaktorer som exempelvis minskad rökning och stillasittande fritid.

Resultat av saltgranskningen



FLERA SÄNKNINGAR ÄN HÖJNINGAR

På de tre år som gått sedan vi genomförde den förra granskningen kan vi konstatera att det gått både upp och ned med saltinnehållet i de drygt 300 granskade produkterna. Vissa höjningar kan förklaras med att man numera måste räkna in de natriuminnehållande tillsatserna i det totala saltinnehållet. Det betyder att informationen till oss konsumenter har blivit tydligare. Enligt flera tillverkare som vi varit i kontakt med räknades natriumet i tillsatserna ibland in redan innan lagändringen. Andra ökningarna förklaras med att produkterna inte höll önskad kvalitet med en lägre salthalt.

Om vi uppmärksammar de större förändringarna som skett i produkterna, minst +/- 0,4g salt per 100 g, konstaterar vi att det är fler stora sänkningar än höjningar av salthalten. Vi har noterat tretton större sänkningar och sju höjningar i olika kategorier. Bäst i klassen med sex större sänkningar är Coop och på andra plats kommer ICA med två större sänkningar. Lite smolk i bägaren dock att båda även står för två stora höjningar var.

”Produktgrupper som utmärker sig i positiv bemärkelse är köttbullar, falukorv, kex, skorpor, flingor, snacks, smör och margarin. Flera av dessa konsumeras ofta av barn vilket gör att sänkningar i dessa kategorier känns extra positivt.”

Totalt har vi noterat sänkt salthalt i 60 produkter och höjd salthalt i 50 produkter. Övriga produkter har oförändrade värden eller har utgått.

Produktgrupper som utmärker sig i positiv bemärkelse är köttbullar, falukorv, kex, skorpor, flingor, snacks, smör och margarin. Flera av dessa konsumeras ofta av barn vilket gör att sänkningar i dessa kategorier känns extra positivt.

Andra typiska livsmedel som barn ofta äter är grillkorv, varmkorv, bacon, smörgåsskinka, müsli, pannkakor och plättar och inom dessa produktgrupper ser vi dessvärre en negativ trend. Flera tillverkare har höjt salthalten i sina produkter.

MINST OCH MEST SALT PER PRODUKTGRUPP

PRODUKT	SALT G / 100 G (Lägst till högst)	PORTION G	SALT G / PORTION	LÄGST SALTHALT	HÖGST SALTHALT
Köttbullar, färska	1,1 – 2,0	150	1,7 – 3,0	Coop Xtra	Scan
Grillkorv typ Hotdog	1,7 – 2,2	2 st, 100	1,7 – 2,2	Coop Xtra, Coop	Scan, ICA, Lidl Enebacken
Falukorv	1,5 – 2,0	125	1,9 – 2,5	ICA "extra fin"	Coop Prima, Willys Garant
Bröd " vitt/rost"	0,8 – 1,3	2 skivor, 60	0,5 – 0,8	Willys Garant	Saltå
Kycklingfilé mörad	0,2 – 1,6	150	0,3 – 2,4	ICA Basic	ICA
Digestive	1,3 – 2,3	4 st, 60	0,8 – 1,4	McVities	Willys Garant
Rökt skinka, pålägg	2,1 – 3,9	20	0,4 – 0,8	ICA	Atria Lönneberga
Potatissallad	0,9 – 1,1	250	2,0 – 2,5	Coop, Rydbergs	ICA
Potatismos pulver färdig	0,2 – 1,0	225	0,5 – 2,3	ICA Basic	Lidl Harvest
Fiskgratäng fryst, 1 port	0,7 – 1,1	350	2,5 – 3,9	Lidl Mcennedy	City Gross Favorit
Lasagne, fryst, 1 port	0,8 – 1,0	375 – 400	3,0 – 4,0	ICA	Coop
Pytt i panna	0,5 – 1,0	350	1,8 – 3,5	Coop Xtra	Willys, Eldorado, ICA Basic, ICA, Coop
Oxpytt	0,9 – 1,1	350	3,2 – 3,9	Lidl Enebacken	City Gross Favorit, Findus
Fiskpinnar	0,6 – 1,0	90	0,5 – 0,9	Coop Xtra, ICA Basic, Findus	Findus
Pannkakor, plättar	0,6 – 1,0	225	1,4 – 2,3	ICA	RaskAnnas, Margrethehill
Pizza	1,0 – 1,5	335 – 375	3,4 – 5,3	Oetker	Willys Garant
Flingor Frosted Flakes	0,7 – 1,8	30	0,2 – 0,5	Lidl Crownfield	ICA, Willys Eldorado
Flingor Bran Flakes	0,5 – 1,0	30	0,2 – 0,3	Coop	Pauluns Super
Potatischips	1,2 – 1,8	50	0,6 – 0,9	Svenska Lantchips	Estrella, OLW
Skärgårdssill	2,3 – 4,1	80	1,8 – 3,3	Willys Garant	Abba

Sorterat på produktgrupp redovisar vi här de varumärken som innehåller minst respektive mest salt. Tabellen redovisar salthalten i 50 av de drygt 300 granskade produkterna. Fullständig lista över saltmängden i alla produkter finns i Bilaga 1. Portionsstorlekarna varierar beroende på varumärke. Här har vi valt att standardisera dem.

MINST SALT – 10 I TOPP

↓ = Salthalten har sänkts sedan 2013.

↑ = Salthalten har höjts sedan 2013.

Övriga siffror = Oförändrad salthalt sedan 2013.

KÖTTBULLAR		
PRODUKT	VARUMÄRKE	SALT /100 G
Köttbullar, färska	Coop/X-tra	1,1
Köttbullar, färska	Coop	1,5
Köttbullar, färska	Willys/Garant	1,5
Köttbullar frysta	Willys/Garant	1,5
Köttbullar Mammars, färska	Scan	1,6
Köttbullar, färska	CityGross/Favorit	1,6
Köttbullar, färska	Willys/Eldorado	1,6 ↑
Köttbullar Farfars frysta	Dafgård	1,6 ↑
Köttbullar, färska	ICA	1,7 ↓
Köttbullar, färska	Coop/Änglamark	1,7

Tabellen visar vilka köttbullar (av de granskade) som har minst salt. Vi har granskat ytterligare 5 varumärken i kategorin köttbullar, se Bilaga 1. Bland dem finns flera saltsänkningar.

GRILLKORV		
PRODUKT	VARUMÄRKE	SALT /100 G
Grillkorv typ Hot dog	Coop X-tra	1,7
Grillkorv	Coop	1,7
Grillkorv extra fin	ICA	1,9
Grillkorv	Coop/Änglamark	1,9
Grillkorv tjock	Scan	1,9
Grillkorv tjock	Willys	2,0 ↑
Grillkorv, Hots 400 g	Lithells	2,1 ↑
Hot dog	Scan	2,2 ↓
Grillkorv typ Hot dog	ICA	2,2 ↑
Grillkorv typ Hot dog	Lidl/Enebacken	2,2 ↑

Tabellen visar vilka grillkorvar (av de granskade) som har minst salt.

FLINGOR OCH MÜSLI		
PRODUKT	VARUMÄRKE	SALT /100 G
Müsli frukt/Fruit Müsli	AXA	0,1 ↓
Müsli frukt	City Gross/Budget	0,2
Ny: Gold Fruit	AXA	0,3
Müsli frukt	ICA	0,4 ↑
Bran Flakes	Coop	0,5 ↓
Müsli frukt	Coop	0,5 ↑
Müsli frukt	Coop/X-tra	0,5 ↑
All Bran	Kelloggs	0,7 ↓
Choco Hoops/Choco Shells	Lidl/Crownfield	0,7
Frosted flakes	Lidl/Crownfield	0,7 ↑

Tabellen visar vilka flingor och müsli sorter (av de granskade) som har minst salt. Ytterligare 12 varumärken är granskade i kategorin flingor och müsli, se Bilaga 1.

Diskussion

Merparten av det salt vi får i oss, cirka 75 procent, får vi via livsmedel som tillverkats av livsmedelsindustrin eller lagats på restaurang eller i storhushåll. Det betyder att det är svårt att som konsument själv minska sitt saltintag. Förutsatt att man inte lagar allt från grunden.

Granskningen visar saltsänkning i 60 produkter och ökning i 50. Även om utvecklingen är svagt positiv anser vi att det går alldeles för långsamt med de frivilliga saltsänkningar som nu finns.

Vi noterar att salthalten kan variera mycket inom en och samma produktkategori. Vi hävdar att om en tillverkare kan sänka salthalten i sin produkt, med bibehållen smak och kvalitet, borde andra tillverkare av samma produkt också kunna göra det.

SALTÖKNING PÅ GRUND AV NY REGEL?

En del av saltökningarna vi noterat beror på den nya EU-lagstiftningen från 2014 som innebär att också det salt som finns i produktens tillsatser ska redovisas i näringsdeklarationen. Enligt flera av de tillverkare vi har varit i kontakt med räknades natriumet dock in redan innan lagändringen. Konsumentföreningen Stockholm välkomnar den nya regeln eftersom den underlättar för den konsument som vill undvika salt. Ett tips till konsumenten är att kika efter nyckelhålmärkningen.

DISKUSSIONEN OM FARAN MED SALT

Det senaste året har det diskuterats huruvida hög salthalt verkligen är en riskfaktor för högt blodtryck och att det inte finns någon anledning att förespråka saltminskning på befolkningsnivå utan endast för enskilda individer. Vi stöder oss dock på den bedömning som Världshälsoorganisationen har gjort, att stort intag av salt ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Oss veterligen finns det inte någon hälso-myndighet globalt som är av annan åsikt.

KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM VILL HA BRANSCHÖVERSKRIDANDE ÖVERENSKOMMELSE

Konsumentföreningen Stockholm vill se en liknande överenskommelse som finns i bland annat England och Norge, där myndigheter och livsmedels- och restaurangbranschen kommit överens om en handlingsplan med gemensamma delmål för saltreduktion. Det är en handlingsplan som utvärderas kontinuerligt. Vi förutsätter att en sådan finns med i resultatet av det uppdrag som Folkhälsominister Gabriel Wikström har gett Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket. Uppdraget ska redovisas våren 2017.

Referenser

INLEDNING

Konsumentföreningen Stockholm: Salt II - Granskning av saltmängd i våra livsmedel, 2013.

World Health Organization: Salt reduction Fact sheet, (2016), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs393/en/>

HUR FÅR VI I OSS SÅ MYCKET SALT?

Break Up With Salt, Sodium Reduction Initiative: More consumers want limits set on the sodium added to food by food companies and restaurants, (2016), https://sodiumbreakup.heart.org/more_consumers_want_limits_set_on_the_sodium_added_to_food_by_food_companies_and_restaurants

Cobb LK, Anderson CA, Elliott P, et al: Methodological issues in cohort studies that relate sodium intake to cardiovascular disease outcomes: a science advisory from the American Heart Association. *Circulation* 2014;129:1173-86 (2014).

Cogswell ME, Maalouf J, Elliott P, Loria CM, Patel S, Bowman BA: Use of urine biomarkers to assess sodium intake: challenges and opportunities. *Annu Rev Nutr* 2015;35:349-87 (2015).

Livsmedelsverket: Hur mycket salt bär du hem? Syna saltet! (2016), <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/syna-saltet/hur-mycket-salt-bar-du-hem/>

Mente A, O'Donnell M, Rangarajan S, et al, *The Lancet* Volume 388, No. 10043, p465-475: Associations of urinary sodium excretion with cardiovascular events in individuals with and without hypertension: a pooled analysis of data from four studies. (2016).

Oxford Journals: Con: Reducing salt intake at the population level: is it really a public health priority? (2015), <http://ndt.oxfordjournals.org/content/early/2016/08/02/ndt.gfw280.abstract>

Oxford Journals: Moderator's view: Salt, cardiovascular risk, observational research and recommendations for clinical practice, (2016), <http://ndt.oxfordjournals.org/content/early/2016/08/10/ndt.gfw277.abstract>

Oxford Journals: Pro: Reducing salt intake at population level: is it really a public health priority? (2015), <http://ndt.oxfordjournals.org/content/early/2016/08/02/ndt.gfw279.abstract>

Testfakta: Stora skillnader i salthalt mellan livsmedel, (2016), <http://www.testfakta.se/guider-och-artiklar/livsmedel/stora-skillnader-i-salthalt-mellan-livsmedel>

GLOBALA INITIATIV FÖR SALTREDUCERING

Consensus Action on Salt & Health: Salt Reduction in the UK, <http://www.actiononsalt.org.uk/UK%20Salt%20Reduction%20Programme/145617.html>

Food Standards Agency: Salt Targets, https://www.food.gov.uk/northern-ireland/nutritionni/salt-ni/salt_targets

GOV.UK: Action on cardiovascular disease, getting serious about prevention, (2016), <https://www.gov.uk/government/publications/cardiovascular-disease-getting-serious-about-prevention>

GOV.UK Blog, Public Health Matters: Action on cardiovascular disease, getting serious about prevention, (2016), <https://publichealthmatters.blog.gov.uk/2016/09/26/action-on-cardiovascular-disease-getting-serious-about-prevention/>

Laura A Wyness, Judith L Buttriss and Sara A Stanner, Reducing the population's sodium intake: the UK Food Standards Agency's salt reduction programme, *Public Health Nutrition*, 15, pp 254-261. doi:10.1017/S1368980011000966, (2012).

National Diet and Nutrition Survey - Assessment of dietary sodium in adults (aged 19 to 64 years) in England, (2011), Department of Health.

World Health Organization: Global Hearts Initiative, http://www.who.int/cardiovascular_diseases/global-hearts/en/

World Health Organization; Cardiovascular disease, http://www.who.int/cardiovascular_diseases/global-hearts/Global_hearts_initiative/en/

HJÄRT- OCH KÄRLSJKDOM I SVERIGE

Earl S. Ford, Umed A. Ajani, Janet B. Croft, et al: Explaining the Decrease in U.S. Deaths from Coronary Disease, 1980-2000. *N Engl J Med* 2007; 356:2388-2398.

Folkhälsomyndigheten, Folkhälsan i Sverige 2014, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/17825/Folkhalsan-i-Sverige-arsrapport-2014.pdf>

Folkhälsomyndigheten: Folkhälsan i Sverige 2016, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/23257/Folkhalsan-i-Sverige-2016-16005.pdf>

Kastarinen M, Antikainen R, Peltonen M, Laatikainen T, Barengo NC, Jula A et al: Prevalence, awareness and treatment of hypertension in Finland during 1982-2007. *J Hypertension* 2009;27:1552-59.

Laatikainen T, Critchley J, Vartiainen E, Salomaa V, Ketonen M, Capewell S: Explaining the decline in coronary heart disease mortality in Finland between 1982 and 1997. *Am J Epidemiol* 2005;162:764-73.

Bilaga 1

DRYGT 300 GRANSKADE LIVSMEDELSPRODUKTER

Vi har granskat salthalten i drygt 300 vanligt förekommande livsmedelsprodukter och jämfört med vår granskning från 2013. Vi har besökt livsmedelskedjorna Coop, ICA, Willys, City Gross och Lidl under perioden juni – augusti 2016. Producenterna har själva fått rapportera in och kommentera eventuella höjningar av salthalten. Observera att vissa höjningar kan bero på lagändringen som trädde i kraft i slutet av 2014 som innebär att natriumhalten i tillsatser ska redovisas i den totala saltmängden. **Observera också att ändringar kan ha skett sedan granskningen ägde rum.**

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
KÖTTFÄRSPRODUKTER						
KÖTTBULLAR						
Köttbullar, färska ★	Coop/X-tra	150	1,1	1,7	1,1	1,7
Köttbullar, färska	Willys/Garant	150	1,5	2,3	1,5	2,3
Köttbullar frysta	Willys/Garant	150	1,5	2,3	1,5	2,3
Köttbullar, färska	Coop	150	1,5	2,3	1,5	2,3
Köttbullar Mammars, färska	Scan	150	1,6	2,4	1,6	2,4
Köttbullar, färska	CityGross/Favorit	150	1,6	2,4		2,4
Köttbullar Farfars frysta	Dafgård	150	1,5	2,3	1,6 ↑	2,4
Köttbullar, färska	Willys/Eldorado	150	1,5	2,3	1,6 ↑	2,4
Köttbullar, färska	Lidl/Enebacken	150	1,8	2,7	1,7 ↓	2,6
Köttbullar frysta delikatess	ICA	150	2	3	1,7 ↓	2,6
Köttbullar frysta delikatess	Felix	150	1,8	2,7	1,7 ↓	2,6
Köttbullar, färska	City Gross/Budget	150	1,8	2,7	1,7 ↓	2,6
Köttbullar, färska	ICA	150	2	3	1,7 ↓	2,6
Köttbullar, färska	Coop/Änglamark	150	1,7	2,6	1,7	2,6
Köttbullar ekologiska färska	Scan	150	2,0	3	2,0	3
HAMBURGARE						
Hamburgare, frysta ★	Coop	120	1,4	1,7	0,9 ↓	1,1
Hamburgare	ICA	90	1,3	1,2	1,2 ↓	1,1
Hamburgare, frysta	Willys/Garant	90	1,3	1,2	1,3	1,2
Hamburgare, frysta	City Gross/Favorit	150	1,2	1,8	1,3 ↑	2
Hamburgare, frysta	Scan	150	1,5	1,8	1,5	2,3
Hamburgare beefburger	Lidl/Mcennedy	2 X 62,5	1,4	1,8	1,6 ↑	2
ÖVRIGA KÖTTFÄRSPRODUKTER						
Cevapchici	Lidl/Marvest	150	1,5	2,3	1,5	2,3

GRÖN = Stor saltsänkning (minst 0,4 g per 100 g).

RÖD = Stor saltökning (minst 0,4 g per 100 g).

★ = Minst saltmängd i produktkategorin (ibland fler än en produkt).

↓ = Salthalten har sänkts sedan 2013.

↑ = Salthalten har höjts sedan 2013.

KORV			SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
	VARUMÄRKE	PORTION G	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
GRILLKORV						
Grillkorv ★	Coop	100	1,7	1,7	1,7	1,7
Grillkorv typ Hot dog ★	Coop/X-tra	100	1,7	1,7	1,7	1,7
Grillkorv extra fin	ICA	100	1,9	1,9	1,9	1,9
Grillkorv	Coop/Änglamark	100	1,9	1,9	1,9	1,9
Grillkorv tjock	Scan	100	1,9	1,9	1,9	1,9
Grillkorv tjock	Willys/Garant	100	1,8	1,8	2 ↑	2,0
Grillkorv, Hots 400 g	Lithells	100	1,8	1,8	2,1 ↑	2,1
Hot dog	Scan	100	2,8	2,8	2,2 ↓	2,2
Grillkorv typ Hot dog	ICA	100	1,8	1,8	2,2 ↑	2,2
Grillkorv typ Hot dog	Lidl/Enebacken	100	2,0	2,0	2,2 ↑	2,2
FALUKORV						
Falukorv extra fin ★	ICA	125	1,5	1,9	1,5	1,9
Falukorv	Coop/X-tra	125	2,0	2,5	1,6 ↓	2,0
Falukorv	ICA	125	2,5	3,1	1,7 ↓	2,1
Falukorv, 800 g	Lithells	125	1,9	2,4	1,7 ↓	2,1
Falukorv	City Gross/Favorit	125	1,7	2,1	1,7	2,1
Falukorv	Willys/Garant	125	1,7	2,1	1,7	2,1
Falukorv	Scan	125	1,9	2,4	1,9	2,4
Falukorv	City Gross/Budget	125	1,7	2,1	1,9 ↑	2,4
Falukorv	Coop	125	2	2,5	1,9 ↓	2,4
Falukorv	Coop/Prima	125	2,0	2,5	2,0	2,5
ÖVRIG KORV						
Varmkorv ★	Lidl	100	1,8	1,8	1,7 ↓	1,7
Prinskorv ★	Coop	100	2,0	2,0	1,7 ↓	1,7
Varmkorv	Coop/Änglamark	100	1,9	1,9	1,9	1,9
Varmkorv	Willys	100	1,8	1,8	1,9 ↑	1,9
Varmkorv, 900 g	Lithells	100	2,0	2,0	2,0	2,0
Wienerkorv	Willys/Garant	100	2,0	2,0	2,0	2,0
Varmkorv Deli	Scan	100	2,0	2,0	2,0	2,0
Wienerkorv Deli	Scan	100	2,0	2,0	2,0	2,0
Wienerkorv, 750 g	Lithells	100	2,0	2,0	2,1 ↑	2,1
Röd dansk pölse	Lidl/Malux/Enebacken	100	2,8	2,8	2,6 ↓	2,6

BACON			SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
	VARUMÄRKE	PORTION G	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Bacon ★	City Gross/Favorit	70	1,5	1,1	1,9 ↑	1,3
Bacon	Coop	70	2,4	1,7	2,4	1,7
Bacon	Coop/X-tra	70	2,5	1,8	2,5	1,8
Bacon tärnad	ICA	70	2,5	1,8	2,5	1,8
Bacon	Tulip	70	2,5	1,8	2,6 ↑	1,8
Bacon	Coop/Änglamark	70	1,5	1,1	3 ↑	2,1

KYCKLING

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Kycklingfilé mörad, fryst ★	ICA Basic	150	1,0	1,5	0,2 ↓	0,3
Kycklingfilé mörad, fryst	Kronfågel	150	0,7	1,1	0,7	1,1
Kycklingfilé mörad, fryst	Coop	150	0,7	1,1	0,7	1,1
Kycklingfilé mörad, fryst	Coop/X-tra	150	0,8	1,2	0,8	1,2
Kycklingfilé mörad, fryst	Budget/Citrygross	150	0,9	1,4	0,9	1,4
Kycklingfilé mörad, fryst	ICA	150	1,8	2,7	1,6 ↓	2,4

BRÖD

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Lingongrova ★	Pågen	2 x 30 g	0,8	0,5	0,7 ↓	0,4
Skogaholmslimpa ★	Skogaholm	2 x 30 g	0,7	0,4	0,7	0,4
Lingonbröd	Lidl/Kvarnvingen	2 x 30 g	0,8	0,5	0,8	0,5
Lingon grovt bröd	Willys	2 x 30 g	0,8	0,5	0,8	0,5
Redo för rost/Rostbröd med vallmofrö	Willys/Garant	2 x 30 g	0,8	0,5	0,8	0,5
Fruktkisar	Fazer	60 g	1,0	0,6	0,9 ↓	0,5
Gårdslimpa	Lidl/Kvarnvingen	2 x 30 g	0,9	0,5	0,9	0,5
Rallarhalvor	Fazer	60 g	1,4	0,8	1,0 ↓	0,6
Orginalrost	Skogaholm	2 x 30 g	1,2	0,7	1,0 ↓	0,6
Pågenlimpan	Pågen	2 x 30 g	1,0	0,6	1,0	0,6
Husman knäcke	Wasa	24 g	1,0	0,2	1,0	0,2
Bake off Wholegrain roll	Schulstad	60 g	1,0	0,6	1,0	0,6
Baguette flerkorn	Coop	60 g	1,0	0,6	1,0	0,6
Baguette surdeg	ICA	60 g	0,9	0,5	1,0 ↑	0,6
Solros rågbröd osötat	Skogaholm	60 g	1,2	0,7	1,1 ↓	0,7
Roast n' Toast	Pågens	2 x 30 g	1,1	0,7	1,1	0,7
Baguette 4 pack	Willys/Garant	60 g	1,3	0,8	1,3	0,8
Franska	Saltå	2 x 30 g	1,3	0,8	1,3	0,8
Kneip m havssalt	Pågen	2 x 30 g	1,3	0,8	1,3	0,8
Lantbröd morot	Skogaholm	2 x 30 g	1,2	0,7	1,3 ↑	0,8
Ekologiska råghalvor	Fazer	60 g	1,3	0,8	1,4 ↑	0,8
God i kvadrat	Fazer	60 g	1,0	0,6	Utgått	
Varsegod Lingongrova	Skogaholm	2 x 30 g	0,8	0,5	Utgått	
Hjärtegott	Skogaholm	60 g	1,0	0,6	Utgått	

KEX, KAKOR, SKORPOR

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Skorpor vete ★	ICA	2 st 60 g	0,5	0,3	0,4 ↓	0,2
Skorpor vete	Coop	2 st 60 g	0,8	0,5	0,7 ↓	0,4
Skorpor surdeg	ICA	2 st 60 g	0,7	0,4	0,7	0,4
Skorpor fullkorn	Willys/Garant	2 st 60 g	1	0,6	0,8 ↓	0,5
Skorpor fullkorn	Coop	2 st 60 g	1,3	0,8	1,3	0,8
Digestive ★	McVities	4 kex 60 g	1,5	0,9	1,3 ↓	0,8
Digestive	Coop	4 kex 60 g	1,6	1,0	1,6	1,0
Digestive	ICA	4 kex 60 g	1,2	0,7	1,6 ↑	1,0
Digestive Olive original	Göteborgskex	4 kex 60 g	1,8	1,1	1,8	1,1
Digestive	Willys/Eldorado	4 kex 60 g	1,8	1,1	1,8	1,1
Digestive	Willys/Garant	4 kex 60 g	2,3	1,4	2,3	1,4

PÅLÄGG

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Skinka pålägg extrarökt ★	ICA	20 g	2	0,4	2,1 ↑	0,4
Skinka pålägg Ädel flatrökt	Brödernas	20 g	3	0,6	2,2 ↓	0,4
Skinka pålägg extrarökt	Coop	20 g	2	0,4	2,2 ↑	0,4
Rökt skinka pålägg	Lidl/Dulano	20 g	2,2	0,4	2,2	0,4
Skinka pålägg fondkockt	Brödernas	20 g	2	0,4	2,3 ↑	0,5
Skinka rökt	City Gross/Pålägget	20 g	2,5	0,5	2,3 ↓	0,5
Rökt skinka	City Gross/Budget	20 g	Ny		2,4	0,5
Skinka Tunna skivor rökt	Coop	20 g	2,3	0,5	2,5 ↑	0,5
Rökt skinka	Willys/Garant	20 g	2,8	0,6	2,8	0,6
Rökt skinka	Willys/Eldorado	20 g	3,3	0,7	3,3	0,7
Skinka pålägg Basturökt	Pärson	20 g	3,8	0,8	3,8	0,8
Skinka pålägg Alspån Emil	Pärson	20 g	3,8	0,8	3,8	0,8
Lönnebergaskinka rökt	Atria	20 g	3,8	0,8	3,9 ↑	0,8

POTATISPRODUKTER

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Potatismos, färdig port ★	ICA Basic	225	0,2	0,5	0,2	0,5
Klyftpotatis	Coop	225	0,3	0,7	0,3	0,7
Potatismos, färdig port	Coop/X-tra	225	0,5	1,1	0,5	1,1
Potatismos, färdig port	Felix	225	0,6	1,4	0,6	1,4
Potatismos, färdig port	City Gross/Favorit	225	0,6	1,4	0,6	1,4
Potatismos, färdig port	Coop	225	0,7	1,6	0,7	1,6
Rösti	Felix	225	0,8	1,8	0,8	1,8
Rotmos i "plastkorv"	Felix	225	0,8	1,8	0,9 ↑	2,0
Potatissallad ★	Coop	225	0,9	2	0,9	2,0
Potatissallad ★	Rydberg	225	i.u		0,9	2,0
Potatisgratäng ★	City Gross/Favorit	225	0,9	2	0,9	2,0
Potatismos, färdig port	Lidl/Harvest	225	1,0	2,3	1,0	2,3
Potatissallad	ICA	225	1,3	2,9	1,1 ↓	2,5
Potatisgratäng, selection	ICA	225	1,2	2,7	1,2	2,7
Potatisgratäng	Peka	225	1,2	2,7	1,2	2,7
Potatissallad	Willys/Eldorado	225	0,7	1,6	UTGÅTT	

ENPORTIONSRÄTTER

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Kycklingfilé Dijon/ Basilika 2016 ★	Findus	390	0,5	2	0,5	2,0
Jägarbiff	Findus	400	0,6	2,4	0,6	2,4
Pasta Bolognese	Coop	350	0,6	2,1	0,6	2,1
Lasagne	Willys/Garant	375	0,9	3,4	0,7 ↓	2,6
Fiskgratäng dillsås	Lidl/Mcennedy	350	0,7	2,5	0,7	2,5
Schnitzel Cordon Bleu	Findus	400	0,9	3,6	0,8 ↓	3,2
Lasagne	ICA	375	0,9	3,4	0,8 ↓	3,0
Pannbiff	Weight Watchers	400	0,8	3,2	0,8	3,2
Lax i spenatsås	Coop	350	0,8	2,8	0,8	2,8
Kyckling Jacob	Dafgård	410	1,0	4,1	0,9 ↓	3,7
Chicken red curry	Coop	350	0,9	3,2	0,9	3,2
Chicken tikka masala	Felix	380	0,9	3,4	0,9	3,4
Fiskgratäng dill	Willys/Garant	350	0,9	3,2	0,9	3,2
Lasagne Karins	Dafgård	375	0,9	3,4	0,9	3,4
Fiskgratäng citron och dill	Findus	350	0,9	3,2	0,9	3,2
Nasi Goreng Dukkah	Findus	360	1,0	3,6	1,0	3,6
Pasta Fettuchini Bolognese	Felix	380	1,0	3,8	1,0	3,8
Frikadeller m tomatsås, kyld	Gooh	400	1,0	4	1,0	4,0
Lasagne	Coop	400	1,0	4	1,0	4,0
Fisk i dillsås	ICA	300/Nu 350	1,0	3	1,0	3,5
Pannbiff kyld	ICA	400	0,8	3,2	1,0 ↑	4,0
Fiskgratäng dillsås	Coop	350	0,9	3,2	1,0 ↑	3,5
Fiskgratäng dill	City Gross/Favorit	350	0,7	2,5	1,1 ↑	3,9
Korv Stroganoff	Dafgård	400	1,3	5,2	1,2 ↓	4,8
Paj Kyckling o broccoli	Felix	215	0,9	1,9	1,2 ↑	2,6
Fläskytterfilé m gräddsås	Findus	390	0,5	2	UTGÅTT	
Kyckling svamp o spenat	Dafgård	380	1,0	3,8	UTGÅTT	
Chicken red curry, kyld	Coop	400	0,7	2,8	UTGÅTT	
Kycklingfilé m rosmarin, kyld	Gooh	400	1,1	4,4	UTGÅTT	
Bulgur fryst rätt	Findus	300	0,9	2,7	UTGÅTT	

PYTT I PANNOR, FRYSTA

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Pytt i panna ★	Coop/X-tra	350	0,5	1,8	0,5	1,8
Oxpytt ★	Lidl/Enebacken	350	1,3	4,6	0,9 ↓	3,2
Krögarpytt	Felix	350	0,9	3,2	0,9	3,2
Oxpytt	Coop	350	1,2	4,2	1,0 ↓	3,5
Pytt i panna	Willys/Eldorado	350	1,0	3,5	1,0	3,5
Oxpytt	ICA	350	1,0	3,5	1,0	3,5
Pytt i panna	ICA Basic	350	1,0	3,5	1,0	3,5
Pytt i panna	ICA	350	1,0	3,5	1,0	3,5
Gästgivarpytt	Coop	350	0,9	3,2	1,0 ↑	3,5
Oxpytt	City Gross	350	1,1	3,9	1,1	3,9
Oxpytt	Findus	350	1,1	3,9	1,1	3,9
Pytt i panna	City Gross	350	1,1	3,9	UTGÅTT	
Oxpytt	Willys	350	1,8	6,3	UTGÅTT	

FISK

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Fiskpinnar ★	ICA Basic	90	0,6	0,5	0,6	0,5
Fiskpinnar ★	Coop/X-tra	90	0,6	0,5	0,6	0,5
Torskfiskpinnar ★	Findus	90	0,6	0,5	0,6	0,5
Fiskpinnar	Findus	90	0,8	0,7	0,8	0,7
Fiskpinnar	City Gross/Budget	90	0,8	0,7	0,8	0,7
Fiskpinnar	Coop	90	1,3	1,2	0,9 ↓	0,8
Fiskpinnar	ICA	90	0,9	0,8	0,9	0,8
Fiskpinnar	City Gross/Favorit	90	0,9	0,8	0,9	0,8
Fiskbullar hummer ★	Abba	125	1,0	1,3	1,0	1,3
Crispies	Findus	90	1,0	0,9	1,0	0,9
Fiskbullar hummer	ICA	125	1,5	1,9	1,2 ↓	1,5
Fiskbullar hummer	Coop	125	1,3	1,6	1,3	1,6
Fiskpinnar	Eldorado	90	0,7	0,6	Ska utgå, byte av lev.	

FLINGOR, MÜSLI

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Müsli frukt/Fruit Müsli ★	AXA	40	0,8	0,32	0,1 ↓	0,04
Müsli frukt	City Gross/Budget	40	0,2	0,08	0,2	0,08
Ny: Gold Fruit	AXA	40	Ny		0,3	0,12
Müsli frukt	ICA	40	0,3	0,12	0,4 ↑	0,16
Müsli frukt	Coop	40	0,3	0,12	0,5 ↑	0,2
Müsli frukt	Coop/X-tra	40	0,2	0,08	0,5 ↑	0,2
Bran Flakes ★	Coop	30	2,3	0,69	0,5 ↓	0,15
All Bran	Kelloggs	30	1,0	0,3	0,7 ↓	0,21
Choco Hoops/Choco Shells ★	Lidl/Crownfield	30	0,7	0,21	0,7	0,21
Frosted flakes ★	Lidl/Crownfield	30	0,5	0,15	0,7 ↑	0,21
Frosted flakes	Coop	30	1,8	0,54	1,0 ↓	0,3
Frosties	Kelloggs	30	0,9	0,27	0,8 ↓	0,24
Havre fras ★	Quaker	30	0,9	0,27	0,8 ↓	0,24
Bran Flakes	Willys/Garant	30	0,8	0,24	0,8	0,24
Havrekuddar	ICA	30	1,0	0,3	0,9 ↓	0,27
Havrekuddar	City Gross/Favorit	30	1,0	0,3	0,9 ↓	0,27
Havre fras	Coop	30	0,9	0,27	0,9	0,27
Bran Flakes	ICA	30	0,8	0,24	0,9 ↑	0,27
Flingor typ All bran	Pauluns Super	30	1,0	0,3	1,0	0,3
Flingor typ All bran, chiafrö bovete. Ny 2016	Pauluns Super	30	Ny		1,0	0,3
Frostiga flingor	ICA	30	1,8	0,54	1,8	0,54
Frosted flakes	Willys/Eldorado	30	1,5	0,45	1,8 ↑	0,54

PIZZA

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Pizza Mozzarella ★	Oetker	335	1,0	3,4	1,0	3,4
Pizza Kebab	Grandiosa	350	1,2	4,2	1,1 ↓	3,9
Pizza Prosciutto	City Gross/Pulsano	350	Ny		1,2	4,2
Pizza Mozzarella	ICA	335/Nu 375	1,2	4	1,2	4,5
Pizza Billys	Dafgård	170	1,0	1,7	1,2 ↑	2
Pizza panpizza	Coop	150	0,7	1,1	1,2 ↑	1,8
Pizza kebab	ICA	335/nu 375	1,4	4,7	1,3 ↓	4,9
Pizza alla smaker	Willys/Garant	350	1,5	5,3	1,5	5,3
Pizza Kebab	Coop	340	1,2	4,1	UTGÅTT	
Pizza Margarita	City Gross/Pulsano	300	1,3	3,9	UTGÅTT	

SOPPOR

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Soppa Palsternacka, kyld ★	Spoon	(500) 250	0,05	(0,25) 0,13	0,16 ↑	0,4
Soppa creamy asparagus	Knorr	(285) 250	0,8	(2,3) 2,0	0,67 ↓	1,7
Soppa norsk fisk	Felix	(350) 250	0,8	(2,8) 2,0	0,8	2
Soppa ärtsoppa	Felix	250	0,8	2,0	0,8	2
Soppa ärtsoppa	Knorr burk	250	1,3	3,3	0,83 ↓	2,1
Gaspacho	ICA	250	Ny		1,0	2,5
Soppa ärtsoppa	ICA	250	1,0	2,5	1,0	2,5
Soppa fransk fisk kyld	Felix	(470) 250	1,0	(4,7) 2,5	1,0	2,5
Soppa ärtsoppa	Coop	250	0,8	2,0	1,0 ↑	2,5
Soppa ärtsoppa, vegetarisk	Änglamark	250	0,9	2,3	1,0 ↑	2,5
Soppa ärtsoppa	Willys/Eldorado	250	1,3	3,3	1,1 ↓	2,8
Soppa Skärgård	Kelda	250	ny		1,1	2,8
Soppa gulasch burk	Felix	(280) 250	1,2	(3,4) 3,0	1,2	3
Soppa Karibisk, kyld	Kelda	250	1,1	2,8	UTGÅTT	
Gaspacho	ICA,Villoliva	250 ml	0,03	0,075	KOMMER ATT UTGÅ	

SNACKS

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Tortillachips Original	Lidl	50	Ny		0,9	0,5
Chips naturell ★	Svenska lantchips	50	1,3	0,7	1,2 ↓	0,6
Chips naturell	ICA Basic	50	1,5	0,8	1,3 ↓	0,7
Chips lättsaltade	OLW	50	1,3	0,7	1,3	0,7
Chips eko havssalt	Willys/Garant	50	1,3	0,7	1,3	0,7
Chips original	Estrella	50	1,5	0,8	1,4 ↓	0,7
Chips grill	ICA	50	1,6	0,8	1,6	0,8
Chips grill	OLW	50	1,8	0,9	1,8	0,9
Chips grill	Estrella	50	2,0	1,0	1,8 ↓	0,9
Chilinötter	OLW	50	2,0	1,0	2,0	1
Ostbågar Cheese Doodles	OLW	50	2,1	1,1	2,1	1,1
Chips grill	Coop	50	1,8	0,9	UTGÅTT	
Chips lättsaltade	Coop	50	1,0	0,5	UTGÅTT	
Tortillachips lightly salted	Lidl/El tequito	50	0,3	0,2	UTGÅTT	

PASTA, FÄRSK

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Fettuchini ★	Coop/Änglamark	125	1,0	1,3	1,0	1,3
Tortelloni basilika ★	ICA	125	1,0	1,3	1,0	1,3
Tortelloni ost spenat	Coop	125	1,3	1,6	1,3	1,6
Tortellini ricottaspenat	Lidl	125	1,3	1,6	1,43 ↑	1,8
Tortellini ricotta basilika	Felix	125	1,3	1,6	UTGÅTT	

SÅSER

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Sås Sweet n' sour ★	Uncle Bens	100	0,4	0,4	0,4	0,4
Sås Sweet n'sour	Coop	100	1,5	1,5	0,7 ↓	0,7
Sås pasta Arrabiata	Barilla	100	1,0	1,0	1,0	1
Sås Bearnaise	Blå band	(50) 100	0,6	(0,3) 0,6	1,0 ↑	1
Sås till pasta	Coop	100	1,1	1,1	1,1	1,1
Tacosås, organic medium	Santa Maria	(50) 100	1,6	(0,8) 1,6	1,3 ↓	1,3
Sås Citronsås lax	ABBA	(62,5) 100	1,3	(0,8) 1,3	1,4 ↑	1,4
Chunky Salsa, medium hot	Coop	(50) 100	1,5	(0,8) 1,5	1,5	1,5
Skagenröra	Lidl/Vitakrone	100	1,9	1,9	1,8 ↓	1,8
Sås pasta al Arrabiata	Felix	100	0,9	0,9	UTGÅTT	
Sås pasta Arrostito	Willys/Garant	100	1,5	1,5	UTGÅTT	
Sås Sweet n'sour	Willys	100	1,5	1,5	UTGÅTT	
Sås grytbas Dijon	Felix	(125) 100	1,2	(1,5) 1,2	UTGÅTT	

SILL

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Sill Skärgård ★	Willys/Garant	80	2,3	1,8	2,3	1,8
Sill Skärgård	Coop	80	2,9	2,3	2,9	2,3
Sill skärgård	ICA	80	3,0	2,4	3,0	2,4
Sill Skärgård	Abba	80	3,5	2,8	4,1 ↑	3,3

MEJERI

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Keso mellanmål	Arla	150	0,7	1,1	0,7	1,1
Mjölk 1,5 %	Arla	2,5 dl	0,1	0,3	naturligt förekommande	0,3
Yoghurt naturell 3%	Arla	2,5 dl	0,1	0,3	naturligt förekommande	0,3

SMÖR OCH MARGARIN

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Becel, margarin ★	Unilever	5	1,0	0,05	1,0	0,05
Bregott, normalsaltat	Arla	5	1,3	0,07	1,2 ↓	0,06
Smör, normalsaltat	Coop	5	1,2	0,06	1,2	0,06
Smör, normalsaltat	ICA	5	1,2	0,06	1,2	0,06
Smör, normalsaltat	Arla	5	1,2	0,06	1,2	0,06
Bordsmargarin, Lätt	Coop	5	1,2	0,06	1,2	0,06
Bordsmargarin, Bredbart	ICA	5	1,2	0,06	1,2	0,06
Flora, normalsaltat	Unilever	5	1,3	0,07	1,3	0,07
Smör, normalsaltat	Valio	5	1,5	0,08	1,4 ↓	0,07
Milda, margarin	Unilever	5	1,5	0,08	1,5	0,08
Lätta, margarin	Unilever	5	1,5	0,08	1,5	0,08
Smör, extrasaltat	Arla	5	1,8	0,09	1,8	0,09

FÄRDIGA PLÄTTAR/PANNKAKOR

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Mellisplättar med sylt, 165 g ★	ICA	225	0,5	1,1	0,6 ↑	1,4
Frysta pannkakor 800 g	Kungsörnen	225	0,8	1,8	0,7 ↓	1,6
Änglamark pannkakor, 300 g	Coop	225	0,8	1,8	0,8	1,8
I love ECO, plättar 300 g	ICA	225	0,8	1,8	0,8	1,8
Gott liv Havreplättar, 400 g	ICA	225	0,8	1,8	0,8	1,8
Plättar 300 g	Coop	225	0,8	1,8	0,8	1,8
Änglamark plättar, 300 g	Coop	225	0,7	1,6	0,8 ↑	1,8
Pannkakor 300 g	Coop	225	0,9	2	0,9	2
Pannkakor 600 g	ICA	225	0,8	1,8	0,9 ↑	2
Pannkakor 5-pack med sylt	Rask-Annas	225	0,7	1,6	1,0 ↑	2,3
Plättar/Pannkakor	Margrethehill	225	0,9	2	1,0 ↑	2,3
Billys Frysta pannkakor med hallon	Dafgårds	225	0,7	1,6	UTGÅTT	
Ekologiska pannkakor, 250 g	Björneruds	225	0,7	1,6	UTGÅTT	
Ekologiska plättar, 300 g	Björneruds	225	0,5	1,1	UTGÅTT	
Pannkakor, 600 g	Gudruns	225	0,7	1,6	UTGÅTT	

VEGAN/VEGETARISKA PRODUKTER*

	VARUMÄRKE	PORTION G	SALTMÄNGD I VAROR JULI - AUGUSTI 2013		SALTMÄNGD I VAROR JUNI - AUGUSTI 2016	
			SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION	SALT / 100 G	SALT (G) / PORTION
Korv ★	Quorn	100		Ny	0,3	0,3
Färs ★	Ouorn	100		Ny	0,3	0,3
Broccoli-puckar	Garant	100		Ny	0,8	0,8
Grönkålsbites	Garant	100		Ny	0,9	0,9
Rödbetsbiffar	Ekko Gourmet	100		Ny	1,0	1,0
Vegobullar	Anamma	100		Ny	1,0	1,0
Vegansk falafel	Findus	100		Ny	1,2	1,2
Sojafärs	ICA	100		Ny	1,3	1,3
Vegan färs	Hälsan	100		Ny	1,3	1,3
Grönsaksbullar	ICA	100		Ny	1,4	1,4
Veganska bullar	Hälsan	100		Ny	1,4	1,4
Veg korv	Anamma	100		Ny	1,4	1,4
Soy Sqewers	Tzay	100		Ny	2,0	2,0
Meat free beef style strips	Frys	100		Ny	2,3	2,3
Veg stekkorv	Frys	100		Ny	2,4	2,4

*Tidigare ej granskad.