

Lägst och högst saltmängd per portion i några olika varumärken inom samma varuslag. Juli/Augusti 2013

Produkt	Salt g per 100 gram	Portion ¹	Gram per portion	Lägst - Högst salthalt
Köttbullar, färska	1,1 – 2,0	150 g	1,7 – 3	CoopXtra - ICA,Scan
Grillkorv typ Hotdog	1,7 – 2,8	2 st, 100 g	1,7 – 2,8	Coop Xtra - Scan
Falukorv	1,5 – 2,5	125 g	1,9 – 3,1	ICA ”extra fin - ICA
Bröd ” vitt/rost”	0,8 – 1,3	2 skivor,60 g	0,5 – 0,8	Willys/Garant - Saltå
Kycklingfilé mörad	0,7 – 1,8	150 g	1,0 – 2,7	Coop - ICA
Digestive	1,2 – 2,3	4 st, 50 g	0,7 – 1,4	ICA - Willys
Rökt skinka, pålägg	2,0 – 3,8	20 g	0,4 – 0,8	ICA, Coop – Lönneb, Pärs
Potatissallad	0,7 – 1,3	250 g	1,8 – 3,3	Willys/Eldorado - ICA
Potatismos pulver färdig	0,2 – 1,0	200 g	0,4 – 1,9	ICA Basic- Lidl
Fiskgratäng fryst, 1 port	0,7 – 1,0	350 g	2,4 – 3,5	Lidl, CGFavorit - ICA
Lasagne, fryst, 1 port	0,9 – 1,0	375 g	3,3 – 3,8	ICA,Dafg,Willys - Coop
Pytt i panna	0,5 - 1,1	350 g	1,8 – 3,9	Coop Xtra – CG Favorit
Oxpytt	1,0 – 1,8	350 g	3,5 – 6,3	ICA – Willys
Fiskpinnar	0,6 – 1,3	90 g	0,5 – 1,1	Coop Xtra, ICA Basic- Coop
Pannkakor, plättar	0,5 – 0,9	225 g	1,1 - 2,0	Björnerud, ICA – Coops,Mh
Pizza	1,2 – 1,5	340 g	4,1 – 5,1	Oetker - Willys
Flingor Frosted Flakes	0,5 – 1,8	30 g	0,1 – 0,5	Lidl - Coop
Flingor Bran Flakes	0,8 – 2,3	30 g	0,2 – 0,7	ICA,Willys - Coop
Potatiships	1,0 – 2,0	50 g	0,5 – 1,0	Coop - Estrella
Sås Sweet n’ sour	0,4 – 1,5	100 g	0,4 – 1,5	Uncle Ben - Willys, Coop
Skärgårdssill	2,3 – 3,5	80 g	1,8 – 2,8	Willys - Abba

Dafg = Dafgård, CG = Citygross, Mh = Margaretehill

¹ Portionsstorlekarna varierar beroende på varumärke. Här har vi valt att standardisera dem. Se vidare KfS rapport ”Salt II”.