

Vete (hela korn) 59
Korn (hela korn) 36
Råg (hela korn) 48
Bovete 78
Hirs 101
Majsmjöl 97
Ris (basmati) 83
Ris (brunt) 79
Ris (parboiled) 68
Ris (råris) 81
Cajunris (Uncle Ben's) 72
Majskorn 78

Knäckebröd 95
Surdegsbröd från råg 83
Vetebröd (långfranska) 100
Vetebröd (fullkorn) 100
Hamburgerbröd 87
Bröd från fyra sädeslag 64
Rågbröd (fullkorn) 89
Rågbröd med hela korn 68
Balgel 103
Majsbröd 92
Fruktbröd 67
Glutenfritt vetebröd 129

åfflor 109
Muffins, äpple, osockrad 69
Bakverk med smördeg 84
Sockerkaka 66
Muffins, äpple, sockrad 63
Croissant 96
Water crackers 102
Grahamskakor 106
Riskakor 117
Breton 100
Ryvita 93

Digestive 84
Fint knäckebröd 116
Havrekakor 79

Läskedryck, cola, fanta 97
Nektar, saft 94
Energidryck 136
Saft 94

Dextrosol 146
Müsligodis, Ballisto och liknande 87
Choklad 70
Gelégodis 114
Japp o dyligt 97

Linsoppa 63
Ärtsoppa 94
Soppa med svarta bönor 92
Tomatsoppa 54

Cornflakes 121
Puffat ris 132
Mûsli 96
Vetepuffar 105
Coco-pops (Kellog's) 110
"All bran" (branflakes) 60
Riskli 27
Havrekli 78
Havreflingor (okokta) 89
Havregrynsgröt 70
Crem of wheat 94
"Weetabix" 109

Sötpotatis 70
Potatis (bakad) 121
Potatis (färsk, kokt) 80
Potatismos (pulver) 118
Potais (konserverad) 87
Potais (ångkokt) 93
Pommes frites 107
Rödbetor 91
Morötter 101
Yam 74
Palsternacka 139

Banan (gul) 84
Omogen banan (grön) 43
Övermogen banan (brun) 74
Apelsin 62
Apelsinjuice 74
Gapefrukt 36
Grapefruktjuice 69
Äpple 52
Äppeljuice 58
Päron 51
Päron konserv, osötad 63
Papaya 83
Körbär 32
Kiwi 75
Russin 93
Plommon 34
Ananas 94
Ananasjuice 66
Persika 40
Persika (konserv osötad) 43
Persika (konserv sötad) 83
Persika (konserv lätt sötad) 74
Vattenmelon 103
Vindruvor 61
Mango 80

Popcorn 79
Tacoskal 97
Majschips, nachos 105
Potatischips 77

Fet mjölk 39
Yoghurt med frukt, sötdad 47
Glass 69
Glass med låg fetthinnehåll 71
Vaniljsås 59

Fruktos 32
Laktos 65
Honung 104
Glukos 138
Maltos 150
Socker 92

Vita bönor (på burk) 70
Vita bönor 40
Pintobönor 60
Vaxbönor 44
Blackeye bönor 59
Kidney bönor 43
Kidney bönor (på burk) 74
Sojabönor 20
Röda linser 36
Gröna linser 42
Gröna linser, konserverade 74
Kikärtor 47
Kikärtor (på burk) 60

Gröna ärtor 68

Jordnötter 21

Makaroner 64

Ravioli 56

Fettucini med ägg 46

Tortellini, ost 71

Spagetti (fullkorn) 53

Pizza 86

Rispasta, -nudlar 131

Vermicelli 50

Fiskpinnar 54