

KOMPLETTA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGAR – GI-BOXEN

Uppdaterat 2019-01-17

(se längst ner i dokumentet för energideklarationer för resp maträtt)

Maträtt	Ingredienser (rek. dekl.)
Halloumigryta	Zucchini, broccoli, Halloumi (11%), MATHAVRE, SOJABÖNOR, tomat, grillad gul paprika, yoghurt (MJÖLK, GRÄDDE, och yoghurtkultur), vatten, MJÖLK, oliver, vitvinsvinäger, rapsolja, risstärkelse, honung, ingefära, olivolja, salt, spenat, SENAP, gurkmeja, citronzest, chili, svartpeppar, basilika, citronsaft.
Spicy Cajun Chicken	Sötpotatis, kyckling (19%), brytböna, tomat, vatten, nimimajs, grillad paprika, rapsolja, lök, tomatpuré, honung, kycklingfond, salt, risstärkelse, balsamvinäger, kryddor (chili, kummin, salt, vitlök, oregano, vitlökspulver, rökt paprika, timjan, cayennepeppar), potatis- och majsstärkelse, vitlök, bambufibrer, citrusfibrer.
Chili con Carne	Nötkött (19%), råris, romanaböner, röda Kidneyböner, vatten, tomat, tomatpuré, paprika, lök, SELLERI, salt, vitlök, rapsolja, vitvinsvinäger, modifierad majsstärkelse, kryddor, köttfond (nötkött, vatten), kryddextrakt.
Falafel	Råris, kikärter, vatten, grillad paprika, rödlök, SOJABÖNOR, lök, rapsolja, socker, ättika, CREME FRAICHE, persilja, SESAMFRÖ, potatisstärkelse, salt, potatisfiber, vitlök, ärtprotein, tomat, citronsaftkoncentrat, spiskummin, koriander, svartpeppar, vitpeppar, cayennepeppar, gurkmeja.
Asiatisk kycklinggryta	Råris, wokblandning (zucchini, morot, broccoli, minimajs), kyckling(22%), kokosmjölk(maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), lök, solrosfrö, CRÉME FRAICHE, rapsolja, modifierad majsstärkelse, tomatpuré, kycklingfond(vatten, kyckling, salt), salt, vitlök, paprika, citronsaft, persilja, kryddor [curry(bockhornsklöver, cayenne, fänkålsfrö, gurkmeja, koriander, peppar, spiskummin), chili, ingefära, vitlök, peppar, oregano].
Boeuf Bourguignon	Nötkött (22%), bulgur(VETE), vatten, broccoli, SOJABÖNOR, grillad paprika, rött vin, pärlök, champinjoner, tomat, lök, morot, bacon(1,5%)(griskött, vatten, salt, antioxidationsmedel E331,konserveringsmedel E250, rökarom), VETEMJÖL, SMÖR, balsamvinäger, salt, köttfond (nötkött, salt), risstärkelse, vitlök, färgämne (karamelliserat socker), persilja, timjan, kryddor (lagerblad, svartpeppar).

Chicken red curry	Råris, kyckling (18%), kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), paprika, morot, SOJAPROTEIN, minimajs, FISKSÅS (vatten, ANSJOVIS (sprattus sprattus), salt, socker), tomatpuré, ingefära, rapsolja, kycklingfond (vatten, kyckling, salt), socker, risstärkelse, citrongräs, koriander, vitvinsvinäger, vitlök, chili, thaibasilika, galangal, citronsaft, färgämne (betakaroten).
Laxburgare	LAXFÄRSBIFF [LAX 80% (Salmo salar, odlad Norge), morot, GRÄDDE, gul lök, salt, timjan, oregano, lökpulver, vitlökspulver, vitpeppar, rapsolja], vildrismix (ris, vildris), örter, vaxbönor, EDAMAMEBÖNOR, MJÖLK, vatten, GRÄDDE, lök, MUSSELFOND [vatten, MUSSLOR, matlagningsvin (vatten, vittvin, sherry, salt, peppararom, konserveringsmedel E202, antioxidationsmedel E334, SULFIT), lök, persilja, vitlök, rapsolja, vitpeppar], rapsolja, vitt vin, stärkelse, SELLERI, vitvinsvinäger, salt, citronsaft, citronskal, kryddor. Fisk: 17%.
Chicken Kerala	Ingredienser: Råris, kyckling(17%), kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), grillad paprika, spenat, broccoli, lök, vatten, SMÖR, röda linser, modifierad majsstärkelse, ingefära, kycklingfond (vatten, kyckling, salt), vitlök, rapsolja, salt, koriander, tomat, citronsaft, thaibasilika, kryddor (bl.a. kanel, kardemumma, spiskummin, nejlika, cayennepeppar), mynta, gurkmeja.
Indisk linsgryta	Röda linser, råris, tomat, vatten, spenat, morot, CRÈME FRAICHE, SOJABÖNOR, broccoli, grillad paprika, kokosmjölk (maltodextrin, MJÖLKPROTEIN), lök, solrosfrö, ingefära, tomatpuré, salt, rapsolja, citronsaft, rissstärkelse, vitlök, grönsaksbuljong (lök, morot, persilja, rosmarin, libbsticka, peppar, spiskummin), spiskummin, koriander, chili, kanel, vitvinsvinäger, svartpeppar.
Köttbullar Julienne	Quinoa, nötkött (15%), broccoli, SOJABÖNOR, brytbönor, tomat, vatten, paprika, lök, CRÈME FRAICHE, morot, ÄGG, SELLERI, potatismjöl, salt, persilja, betfiber, potatisflingor, kryddor, SMÖR, vitt vin, rissstärkelse, potatisfiber, vitlök, tomatpuré, köttfond (nötkött, vatten), kryddextrakt.
Pannbiff	Blomkål, nötkött (19%), ärtor, MJÖLK, vatten, DINKELVETE, lök, OST, ströbröd (VETEMJÖL, salt), ÄGG, rissstärkelse, salt, SMÖR, potatismjöl, VETEMJÖL, tomatpuré, äppeljuice, rapsolja, kryddor, köttfond (nötkött, salt), färgämne (karamelliserat socker), kryddextrakt.

ENERGIDEKLARATION, PER 100G

(samtliga maträtter: 370-400 g)

Maträtt	Energi, KJ	Energi, kcal	Fett (g)	varav mättat fett (g)	Kolhydrater (g)	varav sockerarter (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Salt (g)
Spicy Cajun Chicken	370	88	3	0,3	8,8	3,4	2,2	5,9	0,56
Halloumigryta	559	134	7,3	3,1	10	2,7	2,9	5,8	0,77
Boeuf Bourguignon	500	120	3,9	1,1	9,5	1,7	2	9,7	0,9
Asiatisk kycklinggryta	447	107	3,6	1,4	10	1	1,4	8,5	0,86
Chicken red curry	550	130	4,3	2,3	14	1,9	1,4	9	1
Laxburgare	450	110	3,7	1,1	11	1,4	2	7,2	0,9
Chicken Kerala	435	104	4	2,2	9,8	1,2	1,3	7	1
Indisk linsgryta	539	129	5,1	2,8	14	2,1	2,9	5,8	0,65
Falafel	588	140	6,3	0,9	16	4,6	2,8	5,1	0,75
Köttbullar Julienne	542	129	6,2	0,8	11	0,8	1,6	7	0,74
Pannbiff	470	110	6,4	3,1	7,4	1,9	1,6	5,8	0,8
Chili Con Carne	387	92	3,4	1	8,7	1,4	2,3	5,8	1,1