

KOMPLETTA INNEHÅLLSFÖRTECKNINGAR – GI-BOXEN

Uppdaterat 2018-05-28

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

Maträtt	Ingredienser (rek. dekl.)
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).
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].
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, kycklingfond (vatten, kyckling, salt), 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, CREME 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.
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.
Köttbullar Julienne	Quinoa, nötkött (15%), broccoli, SOJABÖNOR, brytböner, tomat, vatten, paprika, lök, CREME 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.
Grekisk biff	Bulgur (VETE), grillade grönsaker (zucchini, aubergine, paprika, tomat, lök), gris- och nötkött (18%), tomat, vatten, lök, gröna oliver, OST, ÄGG, STRÖBRÖD (VETEMJÖL, SALT), tomatpuré, potatismjöl, salt, olivolja, rissstärkelse, basilika, kryddor, vitlök, kryddextrakt
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.

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)
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