



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap
Institutionen för livsmedelsvetenskap

Utbudet av vegetariska och veganska livsmedelsprodukter på den svenska marknaden

– Vilka produkter finns och hur är de berikade?

The supply of vegetarian and vegan foodstuff on the Swedish market

– What types of products are available and how are they fortified?

Ulrika Andersson

Självständigt arbete • 15 hp • Grund G2E, Livsmedelsagronom - livsmedel

Institutionen för Livsmedelsvetenskap

Publikation nr 326

Swedish University of Agricultural Sciences
Department of Food Science

Uppsala 2011

Utbudet av vegetariska och veganska livsmedelsprodukter på den svenska marknaden – vilka produkter finns och hur är de berikade?

The supply of vegetarian and vegan foodstuff on the Swedish market – what types of products are available and how are they fortified?

Ulrika Andersson

Handledare: Cornelia Witthöft, Sveriges lantbruksuniversitet,
Institutionen för Livsmedelsvetenskap
Btr. handledare: Cecilia Nälsén, Livsmedelsverket,
Enheten för Livsmedelsdata
Examinator: Lena Dimberg, Sveriges lantbruksuniversitet,
Institutionen för Livsmedelsvetenskap

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grund G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i Livsmedelsvetenskap

Kurskod: EX0669

Program/utbildning: Agronomprogrammet - livsmedel

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2011

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Vegetarian, vegan, kost, hälsa, vitamin D, vitamin D₃, vitamin D₂, kolekalciferol, ergokalciferol, vitamin B₁₂, kobalamin, kalcium, omega-3 fettsyror, zink, livsmedelsprodukter, berikning, berikade livsmedel, kalciumkarbonat (CaCO₃), trikalciumpfosfat (Ca₃(PO₄)₂), kalciumvätefosfat-2-hydrat, *Lithothamnium calcareum*



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap
Institutionen för Livsmedelsvetenskap
Avdelning: Livsmedelskemi

1. Abstract

This study has been done in order to map the supply of vegetarian and vegan food products in Sweden for business clients and consumers. A total of 665 food stuffs were found and classified into six categories. The biggest category was meat substitutes with 302 products and the second largest category was sandwich spreads with 150 different products. Within the remaining categories a varied number of products were found; 86 beverages, 64 cooking accessories, 34 milk free ice creams and 29 plant based yogurts. Of the meat substitutes were 28 only available for business clients. The products have been found by visiting grocery stores, food producers' web pages and by phone calls to wholesale dealers.

The fortified products that were found during the mapping were examined with particular interest and a discussion about the extent of the fortification and the relevance of the fortification levels has taken place. Approximately half, 48 %, of the plant based yogurts and 56 % of the beverages were fortified but no fortification of meat substitutes or milk free ice creams was seen. The total proportion of fortified products within the categories cooking accessories and sandwich spreads were low. Only 12 % of the sandwich spreads and 5 % of the cooking accessories were fortified. The category sandwich spreads includes margarines and 81 % of the margarines were fortified. Desserts where included in the category cooking accessories and 23 % of the desserts contained added nutrients.

Five nutrients, vitamin B₁₂, vitamin D, calcium, omega-3 fatty acids and zinc, have after a literature review been identified as nutrients that vegetarians and vegans should pay attention to to make sure that they are taken up in sufficient amount from the diet. During the examination of the supply no products fortified with long-chained omega-3 fatty acids (EPA or DHA) or zinc were found. However 35 products fortified with vitamin B₁₂, 48 products fortified with vitamin D₂ or D₃ and 65 products fortified with calcium (CaCO₃, Ca₃(PO₄)₂, calcium hydrogen phosphate dihydrate and/or the seaweed *Lithothamnium calcareum*) were found.

2. Sammanfattning

Det här arbetet har gjorts för att kartlägga utbudet av vegetariska och veganska livsmedelsprodukter i Sverige för företagskunder och konsumenter. Totalt 665 livsmedel hittades och delades in i sex kategorier. Den största kategorin var köttsubstitut med 302 produkter och den näst största kategorin var pålägg med 150 olika produkter. Inom de övriga kategorierna hittades ett varierande antal produkter; 86 stycken drycker, 64 stycken matlagningstillbehör, 34 stycken mjölkfria glassar och 29 stycken växtbaserade yoghurtstyper. Av köttsubstituten var 28 stycken endast tillgängliga för företagskunder. Produkterna har hittats genom att besöka livsmedelsbutiker, livsmedelsproducenters hemsidor och genom en rundringning till grossister.

De berikade produkter som hittades under kartläggningen ansågs särskilt intressanta och en diskussion har förts angående berikningens omfattning och relevans av produkternas berikningsgrad. Drygt hälften, 48 %, av de växtbaserade yoghurtarna och 56 % av dryckerna var berikade men ingen berikning av köttsubstitut eller mjölkfria glassar återfanns. Den totala andelen berikade produkter inom kategorierna matlagningstillbehör och pålägg var låg. Endast 12 % av påläggen och 5 % av matlagningstillbehören var berikade. I kategorin pålägg ingår matfetter där 81 % av produkterna var berikade. Efterrätter ingår i kategorin matlagningstillbehör och 23 % av efterrätterna innehöll tillsatta näringsämnen.

Fem näringsämnen, vitamin B₁₂, vitamin D, kalcium, omega-3 fettsyror och zink, har genom en litteraturgenomgång identifierats som ämnen som vegetarianer och veganer ska vara uppmärksamma på för att dessa ska tas upp i tillräcklig mängd från kosten. Under kartläggningen hittades inga produkter berikade med långkedjiga omega-3 fettsyror (EPA eller DHA) eller zink. Däremot hittades 35 produkter berikade med vitamin B₁₂, 48 produkter berikade med vitamin D₂ eller D₃ och 65 produkter berikade med kalcium (CaCO₃, Ca₃(PO₄)₂, kalciumvätefosfatdihydrat och/eller algen *Lithothamnium calcareum*).

3. Innehållsförteckning

1. Abstract	1
2. Sammanfattning	2
3. Innehållsförteckning	3
4. Bakgrund	4
4.1. Introduktion	4
4.2. Vegetarianismen idag	5
4.3. Näringsmässiga aspekter med vegetarisk kost	6
4.4. Syfte	7
5. Metod	7
6. Tillsatta näringsämnen i de kartlagda livsmedlen	9
6.1. Vitamin B ₁₂	10
6.2. Vitamin D	11
6.3. Kalcium	13
6.4. Omega-3 fettsyror	15
6.5. Zink	16
7. Diskussion	18
7.1. B ₁₂	18
7.2. Vitamin D	18
7.3. Kalcium	19
7.4. Omega-3 fettsyror	19
7.5. Zink	19
7.6. Egna reflektioner	20
8. Slutsatser	21
9. Författarens tack	21
10. Referenser	22

Appendix 1-3

4. Bakgrund

4.1. Introduktion

Varför människor väljer att begränsa sin kost beror på många faktorer och alla vegetarianer har sin anledning. De vanligaste är etiska aspekter, hälso-, miljö- och/eller religiösa skäl (Craig, 2010; Mangels *et al.*, 2003). De religioner som berör den moraliska aspekten av en vegetarisk diet är många och de finns utspridda över hela världen. Det handlar om religioner som hinduism, buddhism och de kristna Sjundedagsadventisterna (Spencer, 2005). Anledningen till varför en människa väljer att bli vegetarian eller vegan kan vara viktig att känna till eftersom det påverkar deras val av och intresse för mat (Craig, 2010). Det finns olika sorters vegetarianer som i olika hög grad väljer bort produkter med animaliskt ursprung ur kosten. Enligt *Vegetarian Society*, en av världens äldsta organisationer för vegetarianer (Vegetarian Society, u.å. a), är en vegetarian;

... någon som lever på en diet bestående av spannmål, baljväxter, nötter, frön, grönsaker och frukt med, eller utan, användning av mejeriprodukter och ägg. En vegetarian äter inte någon typ av kött, fågel, vilt, fisk, skaldjur eller biprodukter från slakt. (Vegetarian Society, u.å. b) (författarens översättning)

Denna definition stöds bland annat av Craig *et al.* (2009) i en översiktsrapport från *American Dietetic Association* (ADA), som är världens största organisation för dietister och nutritionister. ADA arbetar aktivt för att öka kunskapen inom områdena mat och näringslära (American Dietetic Association, 2005-2011a). De ger kontinuerligt ut rapporter som innehåller mål och ståndpunkter för organisationen med information från aktuell forskning (American Dietetic Association, 2005-2011b). De kostvarianter som kommer att behandlas i det här arbetet är lakto-ovo-vegetarianer, lakto-vegetarianer och veganer (Tabell 1).

Tabell 1: Översikt över vegetariska kostvarianter

Namn på kosten	Kostens innehåll
Lakto-ovo	Dieten innehåller både ägg- och mjölkprodukter
Lakto	Inkluderar mjölk och mjölkprodukter men inte ägg eller produkter därav
Vegan	Undviker alla typer av produkter och matvaror med animaliskt ursprung

Även inom dessa kategorier skiljer sig kostvanorna och det varierar från person till person i vilken grad man väljer att undvika produkter från djur. Eftersom strikta veganer strävar efter att utesluta alla ingredienser som härstammar från djur innefattar det även de ingredienser som inte behöver anges på livsmedelsförpackningen. Som exempel kan tas det gelatin av fiskfjäll som finns i Fanta Orange och Fanta zero Orange (Enligt svar på förfrågan till Coca-Cola Company, 2011) eller det gelatin, husbloss eller äggvita som används vid klarning av vissa öl- (Systembolaget, 2010a), och vinsorter (Systembolaget, 2010b). Dessutom används mjölk och kaseiner för att korrigera färgen på vita viner. En annan fallgröp är att bakom många siffror på förpackningarna döljer sig ingredienser med ursprung från djurriket, det vanligt förekommande färgämnet E-120 utvinns till exempel ur sköldlöss (Zinck & Hallas-Møller, 2004) och vitamin D₃ (kolekalciferol) utvinns ur fett från fårull (Pettersson, 2005).

4.2. Vegetarianismen idag

Det är svårt att hitta information om hur många människor som är vegetarianer och veganer i världen idag. De nedanstående siffrorna är endast ungefärliga och syftar till att ge en fingervisning snarare än ett exakt antal (Tabell 2). Siffrorna från USA och Indien har tagits med för att sätta antalet vegetarianer och veganer i Sverige i perspektiv till antalet vegetarianer och veganer i ett annat land i väst och ett land där en stor del av befolkningen äter vegetariskt. Inga siffror över antalet veganer i Indien har hittats.

De svenska siffrorna kommer från en undersökning utförd av Demoskop i uppdrag av Djurens Rätt, 2009. Siffrorna är inte statistiskt säkerställda på grund av att undersökningen gjordes på ett för lågt antal människor och endast på personer över 15 år. I undersökningen såg man dock vissa mönster baserade på kostvanorna. Det framkom att det framförallt är män som väljer att äta veganskt medan kvinnor i första hand väljer vegetarisk mat och att vegetarianism inte är ett stadsfenomen utan att de flesta utövare bor utanför städerna. Dessutom framkom det att de flesta vegetarianer är mellan 15-24 år gamla. (Terneborg, 2010)

Ungefär 5 % av svenska gymnasieelever äter vegetariskt i skolan och motsvarande siffra för veganska luncher är 0,1 %. Under mitten av 1990-talet skedde en ökning av antalet veganer i Sverige men ökningen var främst koncentrerad till vissa demografiska områden. I Umeå fick veganismen stor utbredning och antalet elever som åt vegansk skollunch i Umeå år 1997 var hela 2 %. (Larsson & Johansson, 1997)

I den rikstäckande kostundersökningen Riksmaten från 1997-98 kom Livsmedelsverket fram till helt andra siffror. Endast 1-2 procent av undersökningsdeltagarna åt en vegetarisk kost och ingen var vegan (Becker, 1999). I Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor från 2003 åt mindre än en procent av deltagarna (barn i åldrarna fyra, åtta och elva år) en laktovegetarisk kost. Inte heller i denna undersökning var någon vegan (Becker & Enghardt Barbieri, 2004).

Tabell 2: Antal vegetarianer och veganer i världen

	Sverige	USA	Indien
Vegetarianer*	300 000 (3,2 %)	7, 3 milj. (3,2 %)	351 milj. (30 %)
Veganer	150 000 (1,6 %)	1 milj. (0,5 %)	-
Referens	Terneborg, 2010	Stahler, 2006	Yadav & Kumar, 2006 National Encyklopedin, 2011

* Antal vegetarianer innefattar antalet veganer
- Ingen uppgift

Efterfrågan på vegetabiliska livsmedel ökar stadigt och idag omsätter den svenska marknaden för ersättningsprodukter för mejerivaror 174 Mkr varje år (Enberg, 2010). I relation till marknaden i USA är denna omsättning liten eftersom försäljningen av vegetarisk mat i USA ökade med drygt en miljard dollar mellan åren 1996 - 2002 (Mangels *et al.*, 2003). Det ökade intresset för det vegetariska och veganska märks dels på den ökande försäljningen av till exempel växtbaserade mejeriprodukter (Enberg, 2010; Tollmar, 2011) men även på det ökande antal vetenskapliga artiklar i ämnet (Mangels *et al.*, 2003). Enligt det marknadsledande företaget Alpro Soya har försäljningen av dessa livsmedel

ökat med 15 % mellan åren 2009-2010 och enbart försäljningen av sojamjolk steg under samma år med 26 % (Enberg, 2010). På caféer märker man också av den ökade efterfrågan på dessa produkter (Reinestam, 2004). En annan växande produkt är växtbaserad yoghurt (Enberg, 2010; Tollmar, 2011). Försäljningen av vegetariska alternativprodukter har förflyttats från hälsokostaffärer till vanliga mataffärer och en stor del av försäljningen sker via stormarknader (Mangels *et al.*, 2003). I Sverige finner man vegetariska och veganska produkter under en mängd olika varumärken som numera finns i de flesta butiker; Carlshamn, Milda, Coop, ICA:s Gott Liv, Rice Dream, Hälsans kök, Veggo, Veggi, Quorn, Yosa, Garant, Findus, Bute Island, TofuLine, Tofutti, Oatly och Alpro, för att nämna några. Av varumärkena ovan kan man dra slutsatsen att parallellt med de mindre specialiserade företagen utökar de större välkända märkena sitt sortiment för att även omfatta vegetariska och veganska produkter (Appendix 1).

4.3. Näringsmässiga aspekter med vegetarisk kost

En välplanerad vegetarisk och vegansk kost anses innehålla den näring vi behöver, oavsett vilket skede i livet vi befinner oss i (Dwyer, 1999; Mangels *et al.*, 2003; Craig, 2010; Mangels & Havala, 1994; Livsmedelsverket, 2010). Craig (2010) anser att hur väl sammansatt en enskild persons kost är till stor del beror på individens kunskap i näringslära och tillgång på berikade livsmedel. Det finns dock vissa näringsämnen som man som vegetarian och vegan bör vara extra observant på och försäkra sig om att få i sig. Dessa är framförallt; vitamin B₁₂, vitamin D, zink, järn, omega-3 fettsyror och kalcium (Översiktsartikel av Craig, 2009; Översiktsartikel av Mangels *et al.*, 2003). Med undantag från järn kommer dessa näringsämnen att tas upp ytterligare, som resultat av en litteraturstudie av respektive ämne. Järn har exkluderats då flera studier och översiktsartiklar drar slutsatsen att trots att vegetarianer har ett lägre järnförråd än omnivorer så drabbas de inte oftare av anemi (Hunt, 2003; Larsson & Johansson, 2002; Ball & Bartlett, 1999; Craig, 2010). Det har föreslagits att ett för lågt intag av järn snarare är ett kvinnoproblem än ett problem associerat med vegetarianism (Larsson & Johansson, 2002; Ball & Bartlett, 1999). I en svensk studie av näringsstatus hos veganer har man dessutom sett att intaget av selen är lägre än medelbehovet (Larsson & Johansson, 2002). Problematiken kring selen kommer inte heller att tas upp i denna rapport eftersom det näringsämnet inte omnämns i någon hög utsträckning i andra artiklar. I vissa fall nämns även protein, riboflavin, vitamin A och jod som näringsämnen av intresse för vegetarianer (Mangels *et al.*, 2003) men på grund av samma anledning som för selen och på grund av utrymmesbrist kommer dessa ämnen inte att tas upp. Behovet av noggrannhet ökar då begränsningarna i matvalen görs (Larsson & Johansson, 2002) och när alla animaliska produkter elimineras ur kosten blir risken att drabbas av bristsjukdomar större (Craig, 2009). Det finns rapporter om att barn som äter vegansk mat inte har en optimal tillväxt, trots att de inte visar kliniska bristsymptom (Mann & Truswell, 2002). Men generellt anser man att veganer har lika god hälsa som andra typer av vegetarianer och omnivorer (Craig, 2009).

Fortsättningsvis är det svårt att säga hur väl sammansatt enskilda personers kost är genom slutsatser dragna utifrån en grupp människor eftersom olika individers dieter skiljer sig åt (Mangels *et al.*, 2003). Det är därför viktigt att det finns hjälp att få för individer som bestämmer sig för att äta vegetariskt (Mangels *et al.*, 2003). Hjälpen är inte bara viktig på ett individplan utan också på ett samhällsmässigt eftersom bristsjukdomar kan undvikas och en rad positiva hälsoeffekter kan uppnås, så som lägre blodtryck, lägre kolesterolnivåer i blodet och färre fall av typ-2 diabetes (Mangels *et al.*, 2003; Craig 2010; Trapp & Barnard, 2010).

Som det ser ut idag finns det stora kunskapsluckor gällande utbudet av produkter som kan konsumeras av vegetarianer och veganer. Detta leder till problem när enskilda personer, dietister och nutritionister ska räkna ut näringsinnehåll i vegetarisk/vegansk kost. Eftersom det finns risk att vegetarisk och vegansk kost innehåller för låg halt av vissa näringsämnen är det viktigt att man kan beräkna näringsinnehållet i dessa dieter på ett enkelt sätt, till exempel med hjälp av Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas.

4.4. Syfte

Syftet med arbetet är att göra en kartläggning av vegetariska och veganska produkter på den svenska marknaden för företagskunder och konsument och diskutera de berikade produkternas tillsatta halter av vitamin B₁₂, vitamin D, zink, omega-3 fettsyror och kalcium.

5. Metod

Studien består av tre delar. Under den första delen samlades data in i livsmedelsaffärer och genom hemsidor med målet att sammanställa utbudet av vegetariska och veganska produkter på den svenska marknaden. De besökta affärerna ligger i Uppsala (Hemköp City, Ica Torgkassen, Coop Konsum Ringgatan, ICA Supermarket Luthagens Livs, Sivia Matcenter, Willy:s Björcksgatan, Life Dragarbrunnsgatan och Ica City), i Linköping (Nature Bokhållaregatan, Siam Shop, Coop Forum, Coop Konsum Lägerhyddan, Life Gyllen) och i Stockholm (Goodstore, NK Saluhall och Hemköp Åhléns City). Affärerna valdes på grund av författarens vetskap om att vegetariska och veganska produkter ingår i sortimentet. På plats i affärerna tillfrågades den butiksansvarige om tillstånd att ta bilder på utvalda livsmedelsprodukters förpackningar. Bilderna användes sedan för personligt bruk för att underlätta hanteringen av insamlad information. I några fall gjordes endast anteckningar och i dessa fall tillfrågades ingen. För att livsmedelstabellerna inte skulle bli för långa inriktades kartläggningen mot processade produkter som traditionellt innehåller animaliska ingredienser och/eller marknadsförs till vegetarianer och/eller veganer. Produkter som chips, snackbars, godis och liknade produkter har valts bort och fokus har lagts på köttersättningsprodukter, alternativ till mjölkprodukter och vegetariska färdigrätter (hel- och halvfabrikat). Undantag från detta urval gjordes i ett fall då nötpastor togs med för att visa det stora utbudet av alternativa smörgåspålägg. Information om dessa nötpastor har inhämtats från butikshyllorna och i Goodstores webbutik (Goodstore, u.å.). Utbudet av Tahini (sesampastor) på Sivia Matcenter dokumenterades dock inte med anledning av att utbudet i de andra affärerna ansågs vara tillräckligt för att visa det stora utbudet av tahini.

De besökta hemsidorna är framförallt företagets egna sidor men Goodstores webbutik (www.shop.goodstore.se) och DABAS (<http://www.dabas.com/>) har varit till stor hjälp. DABAS är en databas som innehåller de flesta livsmedel på den svenska *foodservicemarknaden* och Goodstore är en av de största butikerna i Sverige för veganska livsmedel.

För att kartlägga utbudet av vegetariska/veganska produkter för företag, business-to-business sortimentet (B2B), ringdes de största grossisterna i Sverige (Biofood, Svensk Cater, Servera, Menigo). Resultatet av telefonsamtalen var att Biofood och Svensk Cater bistod med delar av sina sortimentslistor.

Den tredje delen av arbetet inriktades på att hitta artiklar som kunde användas för att diskutera de produkter som hittades på marknaden, främst med avseende på näringsinnehåll och berikning. I första hand har originalartiklar använts men i vissa fall har så kallade översiktsartiklar (*reviews*) använts eftersom de på ett bra sätt sammanfattar den aktuella forskningen inom ett visst område. Relevanta artiklar för arbetet har hittats med hjälp av ett antal databaser. De som främst har använts är *Web of Knowledge* och *Science Direct*. I ett fall har databasen STN använts. Detta var nödvändigt eftersom det inte fanns information att hitta i de andra databaserna. Böckerna som använts är antingen kurslitteratur, litteratur riktade till vegetarianer/veganer eller referenslitteratur på biblioteket på Livsmedelsverket eller på Sveriges lantbruksuniversitet. I texten citeras ett antal artiklar flera gånger och det är framförallt två översiktsartiklar från *American Dietetic Association* (ADA) och två artiklar av Winston J Craig, som har deltagit i ADA:s arbete att ta fram ett ställningstagande för denna organisation. Antalet artikelträffar har minskats genom att i första hand titta på artiklar från 2000-talet. I 13 fall har äldre källor använts. Detta på grund av att informationen i dessa artiklar var användbar alternativt att artikeln förekom som referens i en redan läst artikel .

Referenserna har hanterats enligt Harvardsystemet och enligt mallen SLU_avhandling i Endnote.

6. Tillsatta näringsämnen i de kartlagda livsmedlen

I kartläggningen hittades 665 vegetariska och veganska livsmedel som delades in i sex kategorier. Den kategori där flest produkter ingick var köttsubstitut med 302 produkter. Den näst största kategorin var pålägg med 150 stycken produkter och därefter drycker med 86 stycken, matlagningstillbehör med 64 stycken, mjölkfria glassar med 34 stycken och växtbaserad yoghurt med 29 stycken produkter (Appendix 1). I Appendix 2 har resultatet från kartläggningen av produkter för företagskunder sammanställts. Kartläggningen visar att 28 köttsubstitut endast är tillgängliga för företagskunder. Produkterna har delats in i fyra kategorier efter vad produkterna är baserade på. Inom kategorin glutenbaserade produkter hittades två stycken, inom grönsaksbaserade 15, inom sojabaserade tio och inom svampbaserade en.

Produkterna i kartläggningen var berikade med kalcium, vitamin A, B₂ (riboflavin), B₆, B₁₂, C, D, E och folsyra. De näringsämnen som kommer att tas upp i efterföljande stycke är kalcium, vitamin B₁₂, vitamin D, omega-3 fettsyror och zink. Övriga näringsämnen kommer inte att diskuteras eftersom de inte ingick i studiens omfång. Värt att nämna är att vitamin B₂ framförallt är en vanlig tillsats i sojadryck och används i lika hög utsträckning som vitamin B₁₂ och D-vitamin i växtbaserad yoghurt (Appendix 3).

Enligt Livsmedelsverket är berikning ett sätt för producenten att förbättra näringsvärdet av ett livsmedel (Livsmedelsverket, 2011). Vilka vitaminer och mineraler som får tillsättas finns reglerat i Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1925/2006. En förordning är en direkt bindande rättsakt men Sverige har gjort ett nationellt tillägg till förordningen vilket har gjort det obligatoriskt att berika vissa typer av livsmedel med vitamin D. Generellt för alla berikade livsmedel är att de ska vara berikade med en "betydande mängd" vitaminer eller mineraler, vilket i praktiken betyder 15 % av det rekommenderade dagliga intaget (RDI) per 100 g eller per 100 ml. Om livsmedelsförpackningen endast innehåller en portion ska RDI/portion anges. På en berikad produkt är det obligatoriskt med en näringsvärdesdeklaration och den totala mängden av de tillsatta mineralerna/vitaminerna ska anges i kombination med antal procent av RDI. (Livsmedelsverket, 2011)

I Tabell 3 har de berikade livsmedlen i kartläggningen sammanställts. Den typ av livsmedel som berikades i störst utsträckning var matfetter (81 %) och de som berikades till lägst andel var övriga drycker (11 %). I kategorin övriga drycker ingår dryck av olika typer av frön och nötter så som hampafrön, sesamfrön och mandel. Trots att 302 produkter har samlats under kategorin köttsubstitut var ingen av dessa berikade.

Tabell 3: Sammanställning av kartläggningens berikade produkter

Varutyp	Totalt antal produkter	Antal berikade produkter	Andel* berikade produkter (%)
Havredrycker	27	17	63
Risdrycker	12	4	33
Sojadrycker	38	26	68
Övriga drycker	9	1	11
Havreyoghurt	10	3	30
Sojayoghurt	19	11	58
Efterrätter	13	3	23
Matfetter	16	14	81

* Antal berikade produkter dividerat med det totala antalet produkter av samma varutyp x 100

Kartläggningen av vegetariska och veganska produkter i Sverige visar att det finns ett stort antal alternativa matvaror som inte innehåller några ingredienser från djur. Ett mindre antal av dessa produkter innehåller någon ingrediens från djurriket, som gör dem lämpliga för vegetarianer men inte för veganer. Det handlar om ägg (äggvita), mjölk (laktos, mjölkprotein, ost), vitamin D₃, färgämnet karmin (E-120) och enzymet amylas (Appendix 1).

Då företag tenderar att förändra recept med jämna mellanrum kan eventuella felaktigheter förekomma i informationen i Appendix 1. Dagsfärs information får man genom att titta på respektive varas förpackning.

6.1. Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂, kobalamin, syntetiseras av bakterier (Mann & Truswell, 2002). På grund av detta finns små mängder i fermenterad mat och alger men eftersom halterna är så låga i dessa livsmedel är det inte lämpligt att förlita sig enbart på dessa källor (Nilsson *et al.*, 2006). Vitaminet tas upp från tarmen genom en effektiv aktiv transport och endast 0,1 % av kroppsförråden utsöndras per dag. I praktiken innebär detta att dagsbehovet är lågt och ett tillskott på 0,5 - 1,0 µg/dag är tillräckligt för de flesta för att undvika bristsymptom (Nilsson *et al.*, 2006). Veganer och i viss mån även vegetarianer har lägre nivåer av vitaminet i kroppen, men kliniska bristsymptom är ovanliga (Mann & Truswell, 2002; Helman, 1987). Vitamin B₁₂ kan lagras i kroppen, framförallt i levern (Nilsson *et al.*, 2006), i upp till 6 år (Mann & Truswell, 2002).

Eftersom vitamin B₁₂ endast förekommer i små mängder i vegetabiliska livsmedel är det viktigt att man som vegetarian och vegan säkerställer intaget av vitamin B₁₂ genom regelbunden konsumtion av berikade produkter, supplement, mejeriprodukter eller ägg (Mangels *et al.*, 2003). Detta är speciellt viktigt för veganska mödrar som ammar sina barn eftersom barnen annars kan utveckla bristsymptom varav de allvarligaste är skador på nervsystemet (Mann & Truswell, 2002). När man tar tillskott av vitamin B₁₂ är det onödigt att ta stora mängder vid ett tillfälle eftersom absorptionen blir mindre effektiv vid höga intag (Mann & Truswell, 2002; Nilsson *et al.*, 2006).

Under kartläggningen hittades 35 produkter som var berikade med vitamin B₁₂ däribland fanns inga risdrycker eller köttsubstitut. I Tabell 4 redovisas de typer av produkter som berikats med vitamin B₁₂. Den procentuella andelen B₁₂-berikade produkter ligger runt 45 - 67 % av antalet berikade

produkter i respektive kategori, med undantag för de tre berikade efterrätterna från Alpro Soya (Appendix 3). Inga berikade margariner, risdrycker eller övriga drycker var berikade med vitamin B₁₂.

Dryckerna i kartläggningen var berikade med 0,15 - 1,25 µg B₁₂/100 g. De flesta (19 av 25) var dock berikade med 0,38 - 0,4 µg/100 g (Appendix 3). Detta är överresstämmande med B₁₂-innehållet i komjölk som ligger runt 0,42 µg/100 g (Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas, 2011). På marknaden finns sju stycken B₁₂-berikade växtbaserade yoghurtar som alla var berikade med 0,38 µg/100 g. Denna halt överrensstämmer och är ibland till och med högre än den naturliga B₁₂-halten i yoghurt gjord på komjölk som varierar mellan 0,20 - 0,40 µg/100 g (Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas, 2011).

Tabell 4: Sammanställning av produkter berikade med vitamin B₁₂

Varutyp	Antal berikade produkter*	Produkter berikade med B ₁₂	Andel** produkter berikade med B ₁₂ (%)
Havredrycker	17	9	53
Sojadrycker	26	16	62
Havreyoghurt	3	2	67
Sojayoghurt	11	5	45
Efterrätter	3	3	100

* Produkter som var berikade med något näringsämne

** Antal berikade produkter dividerat med det totala antalet produkter av samma varutyp x 100

6.2. Vitamin D

Det är tillåtet att berika livsmedel med två typer av D-vitamin, kolekalciferol (D₃) och ergokalciferol (D₂) (Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1925/2006, Bilaga II). Eftersom vitamin D₃ är framställt ur ullfett (Pettersson, 2005) är produkter berikade med denna form inte veganska. Det har länge diskuterats om D₂ och D₃ tas upp olika effektivt. Resultatet av vissa studier visar att vitamin D₃ höjer serumnivåerna effektivare än vitamin D₂ (Trang, 1998; Armas *et al.*, 2004) medan andra hävdar att så inte är fallet (Holick *et al.*, 2008). Ytterligare en annan rapport drar slutsatsen att de båda formerna är lika biotillgängliga genom försök med D-vitaminkapslar och berikad apelsinjuice (Biancuzzo *et al.*, 2010).

I Sverige kommer det största dietära intaget av vitamin D från matfetter (23 %) och från fisk och skaldjur (23 %). Det stora bidraget från matfetter beror på att man sedan 1950-talet har berikat mager mjölk, margariner och matfettsblandningar med vitamin D av folkhälsoskäl (Svensk mjölk, u.å.). Konsumtionsmjölk med en fetthalt på högst 1,5 viktprocent ska innehålla minst 3,8 µg/liter och högst 5,0 µg/liter vitamin D och margarin och matfettsblandningar ska innehålla mellan 7,5 - 10 µg/100 g (SLVFS 1983:2). Eftersom växtbaserade drycker inte omfattas av definitionen för konsumtionsmjölk behöver dessa inte berikas (Rådets förordning (EG) 1234/2007, Bilaga XIII p. III, 2010). Det gör däremot mjölkfria margariner eftersom de "består av en blandning av vegetabiliska och/eller animaliska fetter" (Rådets förordning (EG) 1234/2007, Bilaga XV).

Några av de margariner/matfettsblandningar i kartläggningen var dock inte berikade vilket kan bero på att det finns fall då matfettsblandningar inte behöver berikas. Det är exempelvis inte obligatoriskt att berika flytande fetter (Rådets förordning (EG) 1234/2007, Artikel 115) eller produkter som;

... lagligen producerats eller släppts ut på marknaden i en annan medlemsstat i Europeiska unionen eller i Turkiet, eller som lagligen producerats i ett annat land som har undertecknat avtalet om Europeiska samarbetsområdet (SLVFS 1983:2, 10 a§).

Största delen av vårt behov av vitamin D tillgodoses dock när solens strålar träffar vår hud (Pettersson, 2005; Burgaz *et al.*, 2009) och endast 5 till 15 minuters solexponering tros vara tillräcklig för ljushyade personer när ansikte, händer och underarmar exponeras för solen (Holick, 1996, citerad via Mangels *et al.*, 2003). I Sverige gäller detta endast under sommarhalvåret (april-oktober) (Pettersson, 2005) och upp till 60e breddgraden (Uppsala) eftersom bildningen i huden är beroende av både UVB strålningens intensitet och våglängd (Nilsson *et al.*, 2006). Eftersom vitamin D är fettlösligt kan det lagras i kroppens fettvävnader och användas under vintern (Holick *et al.*, 2004). Hur snabbt dessa lager minskar beror bland annat på kroppens kalciumstatus eftersom förrådet förbrukas fortare om kalciumintaget är lågt (Pettersson, 2005) och kroppens förmåga att frisätta vitaminet till blodet. Det senare påverkas bland annat av personers fettreserv eftersom vitamin D har lägre biotillgänglighet hos personer med ett BMI över 30 (Wortsman *et al.*, 2003). Enligt en undersökning gjord på besättningsmän, på en av den amerikanska marinens ubåtar, minskade halten av vitamin D i blodet med 39 % efter en period på ungefär 2 månader utan sol (Dlugos *et al.*, 1995). När solstrålningen inte ger ett tillräckligt tillskott av D-vitamin måste man få i sig vitaminet genom kosten. Vegetabiliska källor till vitamin D är, förutom berikade matfetter, kantareller och för vegetarianer mager mjölk och äggula (Nilsson *et al.*, 2006).

Enligt kartläggningen var 11 av 16 vegetabiliska matfettsblandningarna på marknaden berikade med någon form av vitamin D. Det var ungefär lika vanligt att berika matfett med vitamin D₃ som med vitamin D₂. I kartläggningen var fem matfettsblandningar berikade med vitamin D₂ och sex stycken med vitamin D₃ (Tabell 5). Vad gäller drycker så var alla berikade soja-, ris och övriga drycker på marknaden berikade med vitamin D₂. Den enda typ av dryck där man använde vitamin D₃ var i havredrycker under ICA:s eget märke Solhavre. All yoghurt och alla berikade efterrätter i undersökningen berikades med vitamin D₂. Berikningsgraden för vitamin D₂ i dryck varierade mellan 0,38 - 1,88 µg/100 g och låg på 0,75 µg/100 g för vitamin D₃. Andelen drycker som var berikade med 0,75 µg/100 g vitamin D₂ var 44 % och var därför den enskilt vanligaste berikningshalten för dryck (Appendix 3). Detsamma gällde för efterrätter och växtbaserade yoghurtar. Berikningsgraden för matfettsblandningar varierade mellan 6 - 7,5 µg/100 g för vitamin D₂ och 6,5 - 10 µg/100 g för vitamin D₃.

Tabell 5: Sammanställning av andel produkter berikade med vitamin D₂ och D₃

Varutyp	Antal berikade produkter med vitamin D (D ₂ eller D ₃)	Produkter berikade med D ₂	Andel* produkter berikade med D ₂ (%)	Produkter berikade med D ₃	Andel* produkter berikade med D ₃ (%)
Havredrycker	13	9	69	4	31
Risdrycker	1	1	100	0	0
Sojadrycker	12	12	100	0	0
Övriga drycker	1	1	100	0	0
Havreyoghurt	2	2	100	0	0
Sojayoghurt	5	5	100	0	0
Matfetter	11	5	45	6	55
Efterrätter	3	3	100	0	0

* Antal berikade produkter dividerat med antal D-vitamin berikade produkter av samma varutyp x 100

6.3. Kalcium

Den vanligaste kalciumkällan i Sverige är mejeriprodukter, endast fil och mjölk står för 40 % av kalciumintaget och därtill kommer ost som bidrar med 21 % (Becker & Pearson, 2002). För att kalciumintaget inte ska bli för lågt när mejeriprodukter utesluts måste dessa ersättas med något annat kalciumrikt (Pettersson, 2005). I den veganska kosten finns det bra alternativa kalciumkällor, flera av dem är baserade på sojaböner. Den kalciumkälla som mest liknar mjölkens näringsprofil är berikad sojamjolk (Weaver, 2009).

Hur tillgängligt kalcium är beror framförallt på den kemiska och fysiska formen, hur mycket kalcium som finns i livsmedlet och närvaro av ämnen som inhiberar eller ökar upptaget (Titchenal & Dobbs, 2007). Exempel på ämnen som påverkar absorptionen negativt är oxalat och fytat medan vitamin D, laktos och fria aminosyror påverkar upptaget positivt (Becker *et al.*, 2006; Mann & Truswell, 2002).

Trots att sojaböner innehåller både oxalat och fytat är absorptionen av kalcium från tofu (Weaver *et al.*, 2002) och sojadryck (Zhao *et al.*, 2005) likvärdig med absorptionen från komjolk som har en biotillgänglighet på 31 -32 % (Mangels *et al.*, 2003). Andra kalciumrika livsmedel som regelbundet bör ingå i en vegansk kost är gröna bladgrönsaker, kål och tahini (sesampasta) (Craig, 2009). Exempel på gröna bladgrönsaker som innehåller kalcium med hög biotillgänglighet (49-61 %) är broccoli, okra och grönkål (Mangels *et al.*, 2003). Tahini på oskalade sesamfrön innehåller troligtvis mer tillgängligt kalcium än tahini på skalade eftersom över 80 % av kalciumet i sesamfrön beräknas sitta i skalet (Sawaya *et al.*, 1985). Kalcium i sesamfrön har en biotillgänglighet på 21–25 % (Mangels *et al.*, 2003; Craig, 2010) men tyvärr har inte någon motsvarande siffra för kalcium i tahini hittats. Sesamfrön innehåller 980 mg kalcium/100 g jämfört med mjölkens 116 mg/100g (Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas, 2011). Med en biotillgänglighet för mjölk på 31-32 % (Mangels *et al.*, 2003) borde det tillgängliga kalciumet i mjölk vara 36-37 mg/100g och för sesamfrön 206-235 mg/100g. Att göra egen eller köpa sesamdryck är på grund av detta ett bra sätt att kompensera för det kalciumbortfall som sker när mjölk tas bort ur en diet.

Produkterna i kartläggningen var berikade med en eller flera av följande kalciumsorter; trikalцийfosfat (Ca₃(PO₄)₂), kalciumkarbonat (CaCO₃), kalciumvätefosfatdihydrat och/eller algen *Lithothamnium calcareum* (Appendix 3). En studie gjord på friska kvinnor i fertil ålder visade att

kalciumkarbonat är den form av kalcium som lättast tas upp i kroppen (Zhao *et al.*, 2005). Vissa forskare menar att kalciumkarbonat absorberas i lika hög utsträckning som kalcium i komjölk (Zhao *et al.*, 2005) medan andra anser att kalcium i kalciumberikade drycker generellt har lägre biotillgänglighet än kalcium i konsumtionsmjölk (Straub, 2007). Biotillgängligheten av tillsatt kalcium kan variera beroende på vilken typ av produkt som har berikats och varierar även inom samma typ av varor, t.ex. mellan olika risdrycker (Straub, 2007). Kalciumkarbonat anses ha högre biotillgänglighet än trikaliumfosfat (Zhao *et al.*, 2005) och rekommenderas som kalciumberikning (Straub, 2007). Ingen information har hittats angående biotillgängligheten av kalciumvätefosfatdihydrat eller *Lithothamnium calcareum*.

Av de kartlagda dryckerna (havre-, soja- och risbaserade) och yoghurtar (soja- och havrebaserade) var det bara Oatlys havredryck Jordgubb/Skogsbär som inte hade berikats med kalcium. Av de 47 kalciumberikade dryckerna i kartläggningen var 27 stycken berikade med CaCO_3 och 23 stycken berikade med $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$, det vill säga 57 % respektive 49 %. Av dryckerna (två soja-, en havre-, en hampa- och en risdryck) innehöll 11 % den kalciumrika algen *Lithothamnium calcareum* som enda kalciumkälla. Oatlys produkter Havredryck Choklad, Havredryck Plus och Havredryck Fresh + Ca, vitaminer, Havregurt Jordgubb och Havregurt Naturell var berikade med både CaCO_3 och $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ och ICA:s fyra havredrycker under namnet Solhavre var berikade med CaCO_3 , $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ och kalciumvätefosfatdihydrat. Dessa produkter står både med i kolumnen "produkter berikade med CaCO_3 " och "produkter berikade med $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ " (Tabell 6). Till skillnad från växtbaserad dryck berikades växtbaserad yoghurt oftast med $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$, vilket stämde i 93 % av produkterna i kartläggningen. Av de kalciumberikade produkter som hittades vid kartläggningen var endast 2 av 47 berikade med mer kalcium än vad som finns i komjölk (120 mg), dessa var Provamel's sötade sojamjolk Soya Sweetened och den osötade sojamjölken Soya Unsweetened + calcium, vitamins från samma varumärke. De var berikade med 300 mg $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ vardera. Även den ostliknande produkten Cheezly Cheddar Style var berikad med 300 mg $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$.

Tabell 6: Sammanställning över andel produkter berikade med CaCO_3 och $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$

Varutyp	Antal berikade produkter med kalcium	Produkter berikade med CaCO_3	Andel* produkter berikade med CaCO_3 (%)	Produkter berikade med $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$	Andel* produkter berikade med $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (%)
Havredrycker	16	11	69	11	69
Risdrycker	4	2	50	2	50
Sojadrycker	26	14	54	10	38
Havreyoghurt**	3	2	67	2	67
Sojayoghurt	11	0	0	11	100
Efterrätter	3	0	0	3	100
Ostliknande produkt**	1	0	0	1	100

* Antal berikade produkter dividerat med det totala antalet produkter av samma varutyp x 100

** Uppgift saknas angående kalciumsort i havreyoghurten Yosa Vanilj och i Nomumus ostliknande produkt med mozzarellasmak

6.4. Omega-3 fettsyror

Det finns olika typer av omega-3 fettsyror med skilda roller i kroppen. Fettsyrorna namnges efter längden på kolkedjorna. α -Linolensyra (ALA) är essentiell och måste intas via kosten. Den kan förlängas och bilda de långa fettsyrorna DHA och EPA vars positiva hälsoeffekter är väldokumenterade (Davis & Kris-Etherton, 2003) och som bland annat är nödvändiga för att bibehålla optimal funktion i näthinnor och i nervsystemet (Abrahamsson, 2006). En annan essentiell fettsyra är linolsyra (LA) som tillhör omega 6-familjen. Den är relevant i sammanhanget eftersom den tävlar med ALA om samma enzymssystem när de längre fettsyrorna ska bildas (Becker, 2006). I Figur 1 har stegen i omvandlingen sammanfattats. Mellanstegen visas med pilar.



Figur 1: Översikt över fettsyrornas omvandling inom respektive fettsyrefamilj (Modifierad från Pettersson, 2005)

Vegetarianer och veganer har ett högre intag av LA än omnivorer vilket kan försämra omvandlandet till DHA och EPA och studier har visat att vegetarianer och veganer har lägre koncentrationer av EPA och DHA i plasman än omnivorer (Rosell *et al.*, 2005). För att förbättra omvandlingen av ALA ska man öka intaget av livsmedel rika på ALA (Davis & Kris-Etherton, 2003).

Trots att vegetarianer och veganer har ett lägre intag av DHA och EPA har man inte sett några skadliga effekter till följd av det låga intaget och det är därför troligt att behovet av omega-3 fettsyror täcks av ALA (Sanders, 2009). Dessutom menar Rosell (2005) att plasmanivåerna hos vegetarianer och veganer håller sig på en konstant låg nivå och försämras inte efter en lång tids vegetarianism/veganism, trots att omvandlingen till långa fettsyror är ineffektiv (Sanders, 2009). Även Bruce (2006) stödjer detta påstående när han skriver att kroppen kan bilda tillräckliga mängder EPA och DHA för normal utveckling.

Exempel på livsmedel som har en bra kvot mellan LA och ALA är rapsolja, linfröolja, hampaförn, valnötter, soja, linfrön, gröna bladgrönsaker (inklusive fytoplankton och alger) (Davis & Kris-Etherton, 2003) och vegetarianer kan få i sig DHA genom konsumtion av ägg (Becker & Pearson, 2002). Idag finns det dessutom preparat av alger innehållande EPA och DHA på marknaden som passar för vegetarianer och veganer. Enligt Conquer & Holub (1996) kan man med hjälp av dessa preparat effektivt höja en persons fettsyrestatus. Huvudkällan till ALA i Sverige är mjuka matfetter baserade på rapsolja (Becker & Pearson, 2002).

På 11 produkter i kartläggningen angavs att de är en källa för omega-3. Sju stycken var margariner, fyra stycken var drycker/smoothies (Tabell 7). Alla varumärken är välkända och hittades i vanliga livsmedelsbutiker med undantag för GOOD Hemp, hampadryck som såldes i en specialiserad butik. Sex produkter innehöll olja från växten oljedådra, *Camelina sativa*. *Camelina sativa* är en oljeväxt

som kan odlas i svenskt klimat (Anderberg, 2008) och vars höga innehåll av ALA har gjort den intressant för livsmedelsproducenter att berika framförallt margarin med (Crowley & Fröhlich, 1998). Dessutom är oljan både billigare och stabilare än fiskolja.

Tabell 7: Produkter i kartläggningen som marknadsförs med hjälp av sitt innehåll av omega-3 fettsyror

Produkttyp	Artikelbenämning	Varumärke	Omega-3 källa
Flytande margarin	Carlshamn Mjölkfritt Flytande, 80 %	Carlshamn	Camelina-, och rapsolja
Hushållsmargarin	Carlshamn Mjölkfritt Hushåll, 80 %	Carlshamn	Camelina-, och rapsolja
Bordsmargarin	Carlshamn Mjölkfritt Lätt, 40 %	Carlshamn	Camelina-, och rapsolja
Bordsmargarin	Carlshamn Mjölkfritt, 70 %	Carlshamn	Camelina-, och rapsolja
Flytande margarin	Flytande oliv, 82 %	Becel	Rapsolja
Flytande margarin	Flytande margarin 80 %	COOP	Rapsolja
Bordsmargarin	Lätt matfett, 38 %	Becel	Solrosolja
Hampdryck	Good Hemp	GOOD	Hampafrön
Smoothie	Smoothie havtorn	Carlshamn	Camelinaolja
Smoothie	Smoothie skogsbär	Carlshamn	Camelinaolja
Sojadryck	Soja Omega 3	Naturgreen	Hampaolja

6.5. Zink

Enligt Riksmaten 1997-98 är den största zinkkällan i Sverige animalier (kött och fågel), vilka bidrar med 31 % av det dietära intaget (Becker & Pearson, 2002). Men trots detta kan en vegetabilisk kost planeras så att zinkinnehållet motsvarar det i en animalisk kost om fokus läggs på användningen av baljväxter, fullkornsprodukter, nötter och frön (Hunt, 2003).

I en lakto-ovovegetarisk, ovovegetarisk och vegansk kost har zink en medelbra tillgänglighet med en absorptionsgrad på 30-35 %, om den inte är baserad på oprocessad säd eller mjöl med hög utmalningsgrad som t.ex. fullkornsmjöl (WHO, 1996). För att en kost ska anses ha en hög tillgänglighet av zink ska absorptionsgraden ligga mellan 50-55 %. I en sådan kost är innehållet av fibrer lågt och förhållandet mellan zink och fytat likaså. Den lägre biotillgängligheten av zink i en vegetarisk kost beror främst på det höga innehållet av fytinsyra men även på det höga innehållet av kostfibrer (Craig, 2010; WHO, 1996; Hunt, 2003; Mann & Truswell, 2002). Biotillgängligheten av zink kan förbättras om den negativa inverkan av fytat minskas genom att förbereda maten genom t.ex. jäsning, blötläggning och groddning av bönor och frön (Li, 2011) eller vid tillsatts av organiska syror, så som citronsyra (Craig, 2010). Även konsumtion av mjölk har visats vara positivt för lösligheten av zink (WHO, 1996) trots att mjölk har ett högt innehåll av kalcium som i likhet med mineralerna järn och fosfor minskar tillgängligheten av zink (Li, 2011). Vad gäller järn verkar detta endast gälla icke-hemjärn, alltså den typ av järn som finns i vegetabilier (Mann & Truswell, 2002).

Försök har gjorts för att visa hur halterna av spårelement förändras hos personer som byter från en blandkost till laktovegetarisk kost. Resultatet av en studie gjord i Sverige visade att koncentrationen

av zink minskade i urin, hår och plasma under studiens första tre månader men stabiliserades därefter då försökspersonerna anpassade sig till sin nya kost (Srikumar *et al.*, 1992).

Man har inte kunnat påvisa någon brist av zink hos vegetarianer i väst (Craig, 2010; Pettersson, 2005; Mangels *et al.*, 2003) men det kan bero på att det inte finns någon bra klinisk metod att mäta marginell zinkstatus med (Hunt, 2003; Li, 2011).

I kartläggningen hittades inga produkter som var berikade med zink.

7. Diskussion

7.1. B₁₂

I kartläggningen var endast 35 av 665 produkter (5 %) berikade med vitamin B₁₂ trots att flertalet av dessa produkter var vegetabiliska ersättningsprodukter för konsumtionsmjölk och kött som naturligt innehåller vitaminet (Appendix 3). Vitamin B₁₂ förekommer endast i liten mängd i vegetabilier (Nilsson *et al.*, 2006) och konsumtion av berikade produkter eller supplement är nödvändigt för att veganer ska kunna uppnå det rekommenderade dagliga intaget av vitamin B₁₂ (Mangels *et al.*, 2003).

Av de växtbaserade dryckerna var 29 % berikade (Tabell 3; Tabell 6) och för växtbaserad yoghurt var motsvarande siffra 50 %. Vad gäller drycker är den låga berikningsgraden till nackdel för vegetarianer och veganer eftersom dessa produkter skulle kunna fylla den näringsmässiga lucka som uppstår då konsumtionsmjölk tas bort från kosten. Den nuvarande berikningsnivån i de växtbaserade produkterna var i nivå med innehållet i motsvarande animaliska produkterna (Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas, 2011) och nivån kan därför anses tillräcklig. Däremot hade det varit till nytta för veganer om fler producenter började berika sina produkter med vitamin B₁₂. I vissa länder finns det köttsubstitut som är berikade med vitamin B₁₂ (Craig *et al.*, 2009) men inga sådana produkter hittades under den här studien. Vissa köttsubstitut heter samma sak som den köttprodukt som det avser ersätta. I dessa fall är det troligt att köparen förväntar sig en vara som är likvärdig med originalet och det är förvånande att sådana produkter inte är berikade med vitamin B₁₂.

7.2. Vitamin D

De flesta D-vitaminberikade produkter var berikade med vitamin D₂. Av 48 D-vitaminberikade produkter var 38 stycken berikade med vitamin D₂ och 10 stycken med vitamin D₃. Det verkar finnas ett motstånd till vegetariska och veganska produkter som är berikade med vitamin D₃. En av de producenter (Oatly) som jag har varit i kontakt med berättade att de nyligen har bytt från vitamin D₃ till vitamin D₂ för att möta sina konsumenters önskemål om helt vegetabiliska livsmedel (Oatly konsumentkontakt, u.å.).

Enligt lag ska konsumtionsmjölk berikas med 3,8-5 µg/liter (SLVFS 1983:2) men detta gäller inte för de vegetabiliska dryckerna i kartläggningen eftersom de inte innefattas av definitionen konsumtionsmjölk (Rådets förordning (EG) 1234/2007, bilaga XIII p. III, 2010). Undersökningen visade att endast tre växtbaserade drycker var berikade med en D-vitaminhalt inom det intervallet, övriga var berikade med en högre halt (Appendix 3). Eftersom vitamin D är ett fettlösligt vitamin kan det lagras i kroppen och få negativa effekter vid ett högt intag (Nilsson *et al.*, 2006). Provamels sojadrycker Soya Unsweetened + calcium, vitamins och Soya Sweetened var berikade med så mycket som 18,8 µg/liter.

7.3. Kalcium

En vanlig missuppfattning är att ett lägre intag av mjölkprodukter är synonymt med ett för lågt intag av kalcium via kosten. Detta behöver inte vara sant eftersom det fanns 47 kalciumberikade växtbaserade drycker på marknaden (Tabell 5) varav 27 var berikade med kalciumkarbonat som kan vara lika biotillgängligt som kalciumet i komjölk (Zhao *et al.*, 2005). Av dessa produkter innehöll nio flera sorters kalcium. I de produkter som hade berikats med kalcium var de allra flesta berikade med 120 mg, motsvarande mängden i komjölk (Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas, 2011). Men i och med att kalcium har en tendens att falla ut och lägga sig på botten av paketen är det viktigt att skaka/blanda livsmedlet enligt instruktioner på förpackningen eftersom det annars finns en risk att kalciumet inte konsumeras (Zhao *et al.*, 2005)

Relevant information angående absorptionen av de olika formerna av kalcium hittades för kalciumkarbonat (CaCO_3) och trikalciumpfosfat ($\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$) men inte för algen *Lithothamnium calcareum*, trots artikelsök i den omfattande databasen STN. Det är värt att nämna att företaget som producerar Good Hemp kontaktades för att få tillgång på deras information om algen, men inte heller de hade någon. Inte heller information om upptaget av kalciumvätefosfatdihydrat hittades. Trots att biotillgängligheten av kalcium från trikalciumpfosfat är lägre än för kalciumkarbonat berikas 49 % av dryckerna och 93 % av yoghurten med denna form (Tabell 5). Det är möjligt att trikalciumpfosfat används av processtekniska skäl i vissa produkter men på grund av den lägre biotillgängligheten skulle det kunna vara en idé att öka halten för att kompensera för den lägre absorptionen (Zhao *et al.*, 2005). Det kan vara på grund av den lägre biotillgängligheten som Provamel har valt att berika sina produkter Soya Sweetened och Soya Unsweetened med en högre halt kalcium än sina konkurrenter (Appendix 3).

7.4. Omega-3 fettsyror

De producenter som marknadsför sina produkter som omega-3-innehållande, innehåller hampfrön, rapsolja, camelinaolja och i ett fall solrosolja (Appendix 3) som bland annat innehåller de korta molekylerna ALA och LA. Eftersom det främst är DHA och EPA som har dokumenterade positiva hälsoeffekter (Davis & Kris-Etherton, 2003) är informationen på förpackningen något missvisande eftersom kunskap om molekylernas olika långa kolkedjor inte kan anses som allmänt vetande. Ett exempel på när omega-3 påståendet används på fel sätt är när Becel marknadsför sitt lättmargarin som rik på både omega-3 och omega-6 fettsyror. Påståendet är inte felaktigt men det är vilseledande då den största beståndsdel i margarinet är solrosolja som innehåller en hög andel LA jämfört med ALA, vilket ger sämre förutsättningar för att uppnå en bra kvot mellan LA och ALA (Davis & Kris-Etherton, 2003). I USA finns sojadryck berikad med DHA (Craig, 2010) men ingen sådan produkt hittades vid kartläggningen.

7.5. Zink

Under kartläggningen hittades inga produkter berikade med zink trots att det är en mineral som vegetarianer och veganer måste ta extra hänsyn till för att den ska ingå i tillräcklig mängd i kosten. Troligtvis beror det på att produkter som vanligen berikas med denna mineral föll utanför kartläggningens urvalskriterier.

7.6. Egna reflektioner

De källor som har använts är framförallt vetenskapliga artiklar men i några fall har information från organisationer med ett starkt egenintresse i de berörda frågorna använts som referenser, så som Djurens Rätt, Svensk Mjolk eller *Vegetarian Society*. Dessa har tagits med dels för att väga deras argument och information mot någon annan organisations och dels på grund av att de är insatta i de frågor som de representerar.

I början av kartläggningen var det svårt att begränsa vilka livsmedel som skulle innefattas men på grund av det stora utbudet sattes ramarna ganska snävt och vanligt förekommande produkter valdes bort eftersom de inte marknadsförs som vegetariska alternativt veganska eller vanligtvis är baserade på vegetabilier. En fördjupning av arbetet är möjlig genom att göra ytterligare en kartläggning som innefattar produkter som grönsaksröror, grönsakssoppor och snackbars etc. Trots att mycket tid har lagts på att hitta så många vegetariska/veganska livsmedel som möjligt visar inte dessa tabeller en komplett lista över produktutbudet i Sverige. Fler tofusorter och glutenbaserade produkter finns i butiker med produkter från Asien och i Biofoods sortimentslista. Dessutom har flera sorters tångkaviar och sojamjolk upptäckts efter att datainsamlingen avslutats. En svårighet som uppstod under arbetet var att hitta information om produkter som enbart säljs till företagskunder. Ingen av de grossister som kontaktades hade något register över vilka produkter i sortimentslistan som passar för vegetarianer och veganer. B2B-produkter hittades framförallt med hjälp av DABAS.com och företagens egna hemsidor. I Appendix 2 har de produkter som endast säljs till företagskunder sammanställts. Många av produkterna i Appendix 1 säljs både till företagskunder och konsumenter och det enda som skiljer dessa kundgrupper åt är förpackningarnas storlek.

I inledningen av arbetet konstaterades att det är möjligt att äta en vegetarisk eller vegansk kost utan att drabbas av bristsjukdomar om man har kunskap i näringslära (Craig, 2009; Mangels *et al.*, 2003). För att uppnå RDI av vitamin D och vitamin B₁₂ bör berikade livsmedel ingå i kosten eftersom de vegetabiliska källorna av dessa ämnen är särskilt begränsade (Nilsson *et al.*, 2006). Enligt denna kartläggning finns produkter berikade med dessa näringsämnen att tillgå i Sverige. Däremot finns inga produkter som är berikade med zink eller långkedjiga omega-3 fettsyror. Zink kan man få i sig i tillräcklig mängd utan berikade produkter (Hunt, 2003) men däremot finns det en lucka för producenterna att fylla vad gäller produkter berikade med DHA eller EPA.

De senaste åren har marknaden växt och utvecklats oerhört mycket. Värt att nämna är att det idag går att få tag på mjölkchokladkakor baserade på risdryck och att man på vissa restauranger kan beställa vegetabilisk hajfenssoppa. Hur stort utbud man som vegetarian kan ta del av beror dock fortfarande på vilken plats man bor på, då utbudet inte är jämnt fördelat över landet eller ens inom städer. Men enligt mina erfarenheter blir det lättare att vara vegan och vegetarian eftersom utbudet i vanliga affärer ökar till följd av att de stora affärskedjorna producerar egna växtbaserade mjölk- och köttersättningsprodukter. Men tyvärr är de alternativa produkterna ofta dyrare än motsvarande animaliska produkter vilket kan innebära att människor som behöver konsumera berikade produkter inte har råd till detta.

Min förhoppning med arbetet är att människor som i vanliga fall inte äter vegetarisk/vegansk mat ska få upp ögonen för mångfalden av produkter som finns på marknaden idag och våga prova.

8. Slutsatser

- 665 livsmedelsprodukter hittades vid kartläggningen. Av dessa var 302 stycken köttsubstitut, 150 stycken pålägg, 86 stycken drycker, 64 stycken matlagningstillbehör, 34 stycken mjölkfria glassar och 29 stycken växtbaserade yoghurtar.
- Endast 5 % av produkterna i kartläggningen var berikade med vitamin B₁₂. De varutyper som var berikade var drycker, växtbaserad yoghurt och efterrätter. Berikningen motsvarar den mängd vitamin B₁₂ som finns i konsumtionsmjölk och yoghurtprodukter av komjolk.
- Under kartläggningen hittades 48 stycken drycker, växtbaserad yoghurtar, matfetter och efterrätter som var berikade med antingen vitamin D₂ eller vitamin D₃, varav 38 stycken var berikade med vitamin D₂. Berikningsgraden varierar för olika produkter men alla drycker, efterrätter och yoghurtar utom tre berikades med en högre halt D-vitamin än mager konsumtionsmjölk. Huvuddelen av matfettblandningarna i undersökningen (13 av 16) berikades med en D-vitaminhalt som motsvarar lagkravet.
- Produkterna i kartläggningen var berikade med 4 sorters kalcium, trikalцийfosfat (Ca₃(PO₄)₂), kalciumkarbonat (CaCO₃), kalciumvätefosfatdihydrat eller algen *Lithothamnium calcareum*. De 65 kalciumberikade produkter som hittades vid kartläggningen var berikade med en eller flera sorters kalcium med en halt motsvarande den i konsumtionsmjölk och yoghurt. Den vanligaste kalciumberikningen för drycker var kalciumkarbonat och för yoghurt trikalцийfosfat.
- Inga produkter i kartläggningen berikades med DHA eller EPA men däremot innehöll många produkter α-linolensyra. Endast 11 produkter i studien marknadsfördes med hjälp av produktens innehåll av omega-3 fettsyror.
- Inga produkter i kartläggningen berikades med zink.

9. Författarens tack

Tack Cornelia Witthöft för din hårda men rättvisa kritik och tack Cecilia Nälsén för handledning, uppdrag och att du guidade mig på Livsmedelsverket. Dessutom vill jag rikta ett speciellt tack till Simon Eriksson, Anna Andersson och Sören Andersson för er stöttning och ert engagemang.

10. Referenser

- Abrahamsson, L. (2006). Behov under livscykeln och kostvarianter . I: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (red). *Näringslära för Högskolan*. 5e uppl. Nacka: Repro, sid. 386-387.
- Ahlström Factory (2010). *Våra produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://ahlstromfactory.se/produkter> [Hämtad 2011-05-20].
- Alpro Soya (u.å.). *Våra produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.alprosoya.se/ourproducts7.html> [Hämtad 2011-05-16].
- American Dietetic Association (2005-2011a). *Who we are and what we do*. [online] Tillgänglig på: <http://www.eatright.org/About/Content.aspx?id=7530> [Hämtad 2011-05-09].
- American Dietetic Association (2005-2011b). *Position and Practice Papers*. [online] Tillgänglig på: <http://www.eatright.org/positions/> [Hämtad 2011-05-09].
- Anderberg, A. (2008). *Oljedådra*. [online] Tillgänglig på: <http://linnaeus.nrm.se/flora/di/brassica/camel/comesat.html> [Hämtad 2011-05-11].
- Armas, L.A.G., Hollis, B.W. & Heaney, R.P. (2004). Vitamin D-2 is much less effective than vitamin D-3 in humans. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 89(11), 5387-5391.
- Assarsson, A. (2007). *Arkivet*. [online] Tillgängligt på: http://www.ingmanglass.se/index.php?article_id=80&page=219&action=article& [Hämtad 2011-05-15].
- Ball, M.J. & Bartlett, M.A. (1999). Dietary intake and iron status of Australian vegetarian women. *American Journal of Clinical Nutrition* 70(3), 353-358.
- Becker, W. (1999). *Vi äter nyttigare – men har blivit tyngre*. [online] Tillgänglig på: <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/matvanor/Barns%20matvanor%202003%20resultat%20enk%C3%A4t.pdf> [Hämtad 2011-06-03].
- Becker, W., & Pearson, M. (2002). *Riksmaten 1997-98. Kostvanor och näringsintag i Sverige. Metod- och resultatanalys*. Uppsala: Tryck-Jouren, sid.178.
- Becker, W., & Enghardt Barbieri, H. (2004). Svenska barns matvanor 2003 – resultat från enkätfrågor. [online] Tillgängligt på: <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/matvanor/Barns%20matvanor%202003%20resultat%20enk%C3%A4t.pdf> [Hämtad 2011-06-03].
- Becker, W. (2006). Fetter . I: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (red.). *Näringslära för Högskolan*. 5e uppl. Nacka: Repro, sid. 118-120.
- Becker, W., Håglin, L., & Aschan-Åberg, K. (2006). Mineralämnen. I: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (red.). *Näringslära för Högskolan*. 5e uppl. Nacka: Repro, sid. 211-215.
- Biancuzzo, R.M., Young, A., Bibuld, D., Cai, M.H., Winter, M.R., Klein, E.K., Ameri, A., Reitz, R., Salameh, W., Chen, T.C. & Holick, M.F. (2010). Fortification of orange juice with vitamin D-2 or vitamin D-3 is as effective as an oral supplement in maintaining vitamin D status in adults. *American Journal of Clinical Nutrition* 91(6), 1621-1626.
- Bioferme (u.å.). *Produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.bioferme.fi/index.php?id=84> [Hämtad 2011-05-16].
- Bruce, Å. (2006). Övriga bioaktiva substanser. I: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. *Näringslära för Högskolan*. 5e uppl. Nacka: Repro, sid. 308.

- Burgaz, A., Akesson, A., Michaelsson, K. & Wolk, A. (2009). 25-hydroxyvitamin D accumulation during summer in elderly women at latitude 60°N. *Journal of Internal Medicine* 266(5), 476-483.
- Carlshamn Bageri (u.å.). *Välkommen in i mejeriet*. [online] Tillgänglig på: <http://www.carlshamnbageri.se/produkter/mejeri> [Hämtad 2011-05-16].
- Carlshamn konsumentkontakt (2010). carlshamn.mejeri@raisio.com, 2011-04-01.
- Clive's konsumentkontakt (u.å.). sally@clivespies.co.uk, 2011-04-21.
- Clive's Pies (u.å.). *Our products*. [online] Tillgänglig på: <http://www.clivespies.co.uk/#products> [Hämtad 2011-05-16].
- Coca-Cola Company konsumentkontakt (2011). Konsumentkontakt.se@ccnordic.com, 2011-05-02.
- Conquer, J.A. & Holub, B.J. (1996). Supplementation with an algae source of docosahexaenoic acid increases (n-3) fatty acid status and alters selected risk factors for heart disease in vegetarian subjects. *Journal of Nutrition* 126(12), 3032-3039.
- Craig, W.J. (2009). Health effects of vegan diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 89(5), 1627-1633.
- Craig, W.J. (2010). Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *Nutrition in Clinical Practice* 25(6), 613-620.
- Craig, W.J., Mangels, A.R. & Ada (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *Journal of the American Dietetic Association* 109(7), 1266-1282.
- Crowley, J. G. & Fröhlich, A. (1998). Factors affecting the composition and use of camelina. Irish Agriculture and Food Development Authority. [online] Tillgänglig på: http://www.extsoilcrop.colostate.edu/CropVar/documents/oilseeds/camelina/factors_affecting_camelina.pdf [Hämtad 2011-05-11].
- DABAS (u.å.). [online] Tillgänglig på: <http://www.dabas.com/> [Hämtad 2011-04-22].
- Daloon (u.å.). [online] Tillgänglig på: <http://flipflashpages.uniflip.com/2/8023/89273/pub/index.html> [Hämtad 2011-05-02].
- Davis, B.C. & Kris-Etherton, P.M. (2003). Achieving optimal essential fatty acid status in vegetarians: current knowledge and practical implications. *American Journal of Clinical Nutrition* 78(3), 640S-646S.
- Djurens rätt (2010). *Vegolistan - november 2010*. [online] Tillgänglig på: http://www.djurensratt.se/portal/page/portal/djurens_ratt/faktabas/Veganism_konsument/lasmer/vegolistan.pdf [Hämtad 2011-05-15].
- Dlugos, D.J., Perrotta, P.L. & Horn, W.G. (1995). Effects of the submarine environment on renal-stone risk-factors and vitamin-d metabolism. *Undersea & Hyperbaric Medicine* 22(2), 145-152.
- Domstein (u.å.). *Kylt sortiment, Caviar/Kaviar/Rom*. [online] Tillgänglig på: <http://www.domstein.se/STORK%C3%96K/Sortiment/tabid/132/List/1/Language/sv-SE/Default.aspx> [Hämtad 2011-04-22].
- Dwyer, J. (1999). Convergence of plant-rich and plant-only diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 70(3), 620-622.
- EcoMil (u.å.). *Products*. [online] Tillgänglig på: <http://www.nutriops.com/ing/productos/productos.asp> [Hämtad 2011-05-16].
- Ekko Gourmet Food (u.å.). *Produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.ekkogourmet.com/> [Hämtad 2011-04-19].
- Enberg, P. (2010). *Hälsomedvetna konsumenter förändrar marknaden*. [online] Tillgänglig på: <http://www.mynewsdesk.com/se/view/pressrelease/haelsomedvetna-konsumenter-foeraendrar-marknaden-389406> [Hämtad 2011-04-07].

- Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1925/2006. [online] Tillgänglig på: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:2006R1925:20091221:SV:PDF> [Hämtad 2011-04-22].
- Familjen Dafgård (u.å.). *Sortiment, Vegetariskt*. [online] Tillgänglig på: <http://www.green-n-lean.se/produkter.html> [Hämtad 2011-04-10].
- Feldt's (u.å.). *Sortiment, Romprodukter*. [online] Tillgänglig på: http://www.fisk.se/public/dokument.php?art=355&parent01=329&parent02=329&parent03=&level2_4=true [Hämtad 2011-04-20].
- Findus (2010). *Resultat (5) Träffar*. [online] Tillgänglig på: <http://www.findus.se/Search.aspx?s=falafel> [Hämtad 2011-04-11].
- Findus Foodservices (u.å.). *Gröna rätter & vegetariskt*. [online] Tillgänglig på: <http://www.findusfoodservices.se/green-meals.aspx?p=64645> [Hämtad 2011-05-20].
- Garant (u.å.). *Mejeri & Ost*. [online] Tillgänglig på: <http://www.tyckomgarant.se/Produkter/Mejeri/> [Hämtad 2011-05-16].
- Garant konsumentkontakt (u.å.). Tillgänglig på: <http://www.tyckomgarant.se/Kundkontakt/>, 2011-05-12.
- Go Green (u.å.). *Produkter mjölkfritt mejeri*. [online] Tillgänglig på: <http://www.gogreen.se/produkter/mjolkfritt-mejeri> [Hämtad 2011-05-16].
- Goodness Direct (2010). *Soya Soleil Sweetened*. [online] Tillgänglig på: http://www.goodnessdirect.co.uk/cgi-local/frameset/detail/661708_Soya_Soleil_Sweetened_1ltr.html [Hämtad 2011-05-22].
- Goodstore (u.å.). [online] Tillgänglig på: <http://shop.goodstore.se/> [Hämtad 2011-05-16].
- Green n' Lean (2005-2008). *Produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.green-n-lean.se/produkter.html> [Hämtad 2011-04-10].
- Helman, A.D. & Darntonhill, I. (1987). Vitamin and iron status in new vegetarians. *American Journal of Clinical Nutrition* 45(4), 785-789.
- Holick, M.F. (2004). Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. *American Journal of Clinical Nutrition* 80(6), 1678-1688.
- Holick, M.F., Biancuzzo, R.M., Chen, T.C., Klein, E.K., Young, A., Bibuld, D., Reitz, R., Salameh, W., Ameri, A. & Tannenbaum, A.D. (2008). Vitamin D-2 is as effective as vitamin D-3 in maintaining circulating concentrations of 25-hydroxyvitamin D. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 93(3), 677-681.
- Hunt, J.R. (2003). Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 78(3), 633-639.
- Hälsans kök (2007). *Produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.halsanskok.se/produkt.php?page=2> [Hämtad 2011-04-10].
- ICA (u.å.). *Solhavre – vilka vitaminer och mineraler och varför?* [online] Tillgänglig på: 2011-05-01 [alt.http://www.ica.se/kundtjanst/icas-egna-varor---mat/solhavre---vilka-vitaminer-och-mineraler-och-varfor-----/](http://www.ica.se/kundtjanst/icas-egna-varor---mat/solhavre---vilka-vitaminer-och-mineraler-och-varfor-----/) [Hämtad 2011-05-16].
- ICA konsumentkontakt (2011). 020-833333, 2011-04-21.
- Ingman (u.å.). *Produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.ingmanglass.se/index.php?page=228&> [Hämtad 2011-04-22].
- Just Wholefoods (u.å.). *Products*. [online] Tillgänglig på: <http://www.justwholefoods.co.uk/> [Hämtad 2011-05-22].
- Kung Markatta (u.å.). *Våra produkter, Tofu & Sojaprodukter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.kungmarkatta.se/product.asp?cid=17> [Hämtad 2011-04-10].

- Larsson, C. & Johansson, G. (1997). Prevalence of vegetarians in Swedish secondary schools. *Scandinavian Journal of Nutrition/Naringsforskning* 41(3), 117-120.
- Larsson, C.L. & Johansson, G.K. (2002). Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. *American Journal of Clinical Nutrition* 76(1), 100-106.
- Li, D. (2011). Chemistry behind Vegetarianism. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 59(3), 777-784.
- Livsmedelsverket (2010). *Vilka näringsämnen riskerar vegetarianer och veganer att få för lite av i sin kost?* [online] Tillgänglig på: <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Vegetarisk-kost-och-vegankost/Vilka-naringsamnen-riskerar-vegetarianer-och-veganer-att-fa-for-lite-av-i-sin-kost/> [Hämtad 2011-05-13].
- Livsmedelsverket (2011). *Berikning*. [online] Tillgänglig på: <http://www.slv.se/sv/grupp2/Livsmedelsforetag/Berikning> [Hämtad 2011-04-28].
- Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas. (2011). [online] Tillgänglig på: <http://www7.slv.se/Naringssock/?epslanguage=sv> [Hämtad 2011-05-01].
- Mangels, A.R. & Havala, S. (1994). Vegan diets for women, infants, and children. *Journal of Agricultural & Environmental Ethics* 7(1), 111-122.
- Mangels, A.R., Messina, V. & Melina, V. (2003). Position of the American dietetic association and dietitians of Canada: Vegetarian diets. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 64(2), 62-81.
- Mann, J., & Truswell, S. (2002). *Essential of human nutrition* (sid. 133-134, 159-162, 226-229, 535-536). 2a uppl. New York: Oxford University Press Inc.
- Maxos (2008). *Produkter, Sortiment*. [online] Tillgänglig på: <http://www.maxos.se/> [Hämtad 2011-05-01].
- McCain (u.å.). *Våra produkter, Fingerfood, Vegetable Pickers*. [online] Tillgänglig på: <http://www.mccain.se/> [Hämtad 2011-04-14].
- Milda (u.å.). *Produkter från Milda*. [online] Tillgänglig på: <http://www.milda.se/Hem/Sortiment/tabid/587/Default.aspx> [Hämtad 2011-04-13].
- Milko (u.å.). *Alla producer, Ost*. [online] Tillgänglig på: <http://www.milko.se/templates/TrademarkProduct.aspx?id=349> [Hämtad 2011-04-15].
- National Encyklopedin (2011). *Indien*. [online] Tillgänglig på: <http://www.ne.se/lang/indien> [Hämtad 2011-05-12].
- Natural Cool (u.å.). *Pizza pepperoni vegan*. [online] Tillgänglig på: [http://www.natural-cool.de/Detailansicht-ecoinform.521.0.html?&no_cache=1&tx_dfecoinform_pi1\[item\]=4026813330161&tx_dfecoinform_pi1\[css\]=fileadmin/css/farbsteuerung/naturalcool.css&cHash=7615830d8c](http://www.natural-cool.de/Detailansicht-ecoinform.521.0.html?&no_cache=1&tx_dfecoinform_pi1[item]=4026813330161&tx_dfecoinform_pi1[css]=fileadmin/css/farbsteuerung/naturalcool.css&cHash=7615830d8c) [Hämtad 2011-05-22].
- NaturallyGoodFood (u.å.). *Soya Unsweetened*. [online] Tillgänglig på: <http://www.naturallygoodfood.co.uk/search.php?keyword=soya+unsweetened> [Hämtad 2011-04-21].
- Nilsson, G., Aschan-Åberg, K., Jonsson, L., & Becker, W. (2006). *Vitaminer. I: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (red.). Näringslära för Högskolan*. Nacka: Repro, sid. 232-253, 267-271, 293-296.
- Oatly (u.å.). *Våra produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.oatly.se/Vara-produkter/> [Hämtad 2011-05-16].
- Oatly konsumentkontakt (u.å.). info@oatly.com
- Pettersson, B. (2005). *Vegansk näringslära på vetenskaplig grund*. 2a uppl. Falun: ScandBook, sid. 41, 100-108.

- Quorn (2011). *Sortiment, Quorn-produkter*. [online] Tillgänglig på: <http://www.quorn.se/Sortiment/> [Hämtad 2011-04-19].
- Reinestam, C. (2004). *Lättnmjölkstrenden syns även på Wayne´s coffee*. [online] Tillgänglig på: <http://www.mynewsdesk.com/se/pressroom/waynescoffee/pressrelease/view/111433> [Hämtad 2011-04-08].
- Rice Dream (u.å.). *Produktsortiment*. [online] Tillgänglig på: <http://tastethedream.eu/Productrange/tabid/55/language/sv-SE/Default.aspx> [Hämtad 2011-05-16].
- Rosell, M.S., Lloyd-Wright, Z., Appleby, P.N., Sanders, T.A.B., Allen, N.E. & Key, T.J. (2005). Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men. *American Journal of Clinical Nutrition* 82(2), 327-334.
- Rådets förordning (EG) 1234/2007. (2010). *Saluföringsregler för bredbara fetter enligt artikel 115 (tillägg till Bilaga XV)*. [online] Tillgänglig på: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:2007R1234:20100619:SV:PDF> [Hämtad 2011-04-22].
- Sanders, T.A.B. (2009). DHA status of vegetarians. *Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 81(2-3), 137-141.
- Sawaya, W.N., Ayaz, M., Khalil, J.K. & Shalhat, A.F. (1985). Chemical-composition and nutritional quality of tahini (sesame butter). *Food Chemistry* 18(1), 35-45.
- SLVFS 1983:2. *Livsmedelsverkets föreskrifter om berikning av vissa livsmedel*. [online] Tillgänglig på: http://www.slv.se/upload/dokument/lagstiftning/1980-talet/1983_02.pdf [Hämtad 2011-04-28].
- Spencer, C. (1995). *The Heretic´s feast A history of Vegetarianism*. Hanover: University Press of New England, sid. 12-14, ix-xiii.
- Srikumar, T.S., Johansson, G.K., Öckerman, P., Gustafsson, J. & Åkesson, B. (1992). Trace element status in healthy subjects switching from a mixed to a lactovegetarian diet for 12 mo. *American Journal of Clinical Nutrition* 55(4), 885-890.
- Stahler, C. (2006). How many adults are vegetarian? *Vegetarian Journal* 2006;25:14-5. [online] Tillgänglig på: <http://www.vrg.org/journal/vj2006issue4/vj2006issue4poll.htm> [Hämtad 2011-05-09].
- Straub, D.A. (2007). Calcium supplementation in clinical practice: a review of forms, doses, and indications. *Nutrition in Clinical Practice* 22(3), 286-296.
- Svensk Mjölk (u.å.). *Vitamin D fettlöslig vitamin*. [online] Tillgänglig på: http://www.svenskmjolk.se/Global/Dokument/EPI-tr%C3%A4det/Mj%C3%B6lk,%20sm%C3%B6r%20och%20ost/N%C3%A4ring%20och%20h%C3%A4lsa/Vitamin-%20och%20mineralguiden/Vitamin_D.pdf [Hämtad 2011-04-27].
- Systembolaget (2010a). *Efterbehandling*. [online] Tillgänglig på: <http://www.systembolaget.se/Dryckeskunskap/Om-ol/Tillverkning/Efterbehandling/> [Hämtad 2011-05-02].
- Systembolaget (2010b). *Vitt vin*. [online] Tillgänglig på: <http://www.systembolaget.se/Dryckeskunskap/Om-vin/Att-gora-vitt-vin/Att-gora-vitt-vin2> [Hämtad 2011-05-02].
- Terneborg, G. (2010). *Hur många vegetarianer finns det?* [online] Tillgänglig på: http://www.djurensratt.se/portal/page/portal/djurens_ratt/kontakta_oss/faq/fraga?element_id=36686&displaypage=TRUE [Hämtad 2011-04-06].
- Titchenal, C.A. & Dobbs, J. (2007). A system to assess the quality of food sources of calcium. *Journal of Food Composition and Analysis* 20(8), 717-724.
- Tollmar, C. (2011). *Oatly stärker sin marknadsposition*. [online] Tillgänglig på:

- <http://oatly.se/Press--Nyheter/Nyheter/2011/Oatly-starker-sin-marknadsposition/>
[Hämtad 2011-04-28].
- Trang, H.M., Cole, D.E.C., Rubin, L.A., Pierratos, A., Siu, S. & Vieth, R. (1998). Evidence that vitamin D-3 increases serum 25-hydroxyvitamin D more efficiently than does vitamin D-2. *American Journal of Clinical Nutrition* 68(4), 854-858.
- Trapp, C.B. & Barnard, N.D. (2010). Usefulness of vegetarian and vegan diets for treating type 2 diabetes. *Current Diabetes Reports* 10(2), 152-158.
- Unilever (2011). Konsumentkontakt. konsumentkontakt@unilever.com, 2011-04-29.
- Urtekram (2011). *Fødevarer*. [online] Tillgänglig på: <http://www.urtekram.dk/foedevarer/>
[Hämtad 2011-05-22].
- Vegetarian Society (u.å. a). *About our work*. [online] Tillgänglig på:
<http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=759> [Hämtad 2011-04-07].
- Vegetarian Society (u.å. b). *What is a vegetarian?*. [online] Tillgänglig på:
<http://www.vegsoc.org/page.aspx?pid=698> [Hämtad 2011-04-07].
- Vegetariska matguiden (2011). *Produktindex*. [online] Tillgänglig på:
<http://www.vegetariskamatguiden.se/VMG/Pindex.html> [Hämtad 2011-05-16].
- Veggi konsumentkontakt (2010). 031-561960, 2011-04-18.
- Weaver, C.M., Heaney, R.P., Connor, L., Martin, B.R., Smith, D.L. & Nielsen, S. (2002). Bioavailability of calcium from tofu as compared with milk in premenopausal women. *Journal of Food Science* 67(8), 3144-3147.
- Weaver, C.M. (2009). Should dairy be recommended as part of a healthy vegetarian diet? Point. *American Journal of Clinical Nutrition* 89(5), 1634-1637.
- Wheaty (u.å.). *Our product range*. [online] Tillgänglig på:
<http://www.wheaty.de/en/sortiment29.html> [Hämtad 2011-04-14].
- WHO. (1996). *Trace elements in human nutrition and health*. [online] Tillgänglig på:
http://whqlibdoc.who.int/publications/1996/9241561734_eng.pdf [Hämtad 2011-05-16].
- Wortsman, J., Matsuoka, L.Y., Chen, T.C., Lu, Z. & Holick, M.F. (2003). Decreased bioavailability of vitamin D in obesity (vol 72, pg 690, 2000). *American Journal of Clinical Nutrition* 77(5), 1342-1342.
- Yadav, Y., & Kumar, S. (2006). The food habits of a nation. *The Hindu online edition*. [online] Tillgänglig på:
<http://www.hinduonnet.com/2006/08/14/stories/2006081403771200.htm> [Hämtad 2011-05-12].
- Zhao, Y.D., Martin, B.R. & Weaver, C.M. (2005). Calcium bioavailability of calcium carbonate fortified soymilk is equivalent to cow's milk in young women. *Journal of Nutrition* 135(10), 2379-2382.
- Zinck, O. & Hallas-Møller, T. (2004). *E-nummerboken*. Uddevalla: MediaPrint, sid. 30-31.

Appendix 1.

Drycker, berikade

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Havrebas					
Havredryck (V)	Garant	Havre	Nyckelhålsmärkt	Sötad	Garant [online]
Havredryck (V)	Naturgreen	Havre	Osötad		Etikett 2011-04-29
Havredryck (V)	COOP	Havre	Nyckelhålsmärkt / Osötad		Etikett 2011-05-11
Havredryck Choklad (V)	Carlshamn	Havre		Sötad	Carlshamn Bageri [online], Carlshamn konsumentkontakt
Havredryck Choklad + Ca (V)	gogreen	Havre		Sötad	Go Green [online]
Havredryck Fresh + Ca & vitaminer (V)	Oatly	Havre	Nyckelhålsmärkt / Osötad		Etikett 2011-05-11
Havredryck Jordgubb/Skogsbär (V)	Oatly	Havre	Nyckelhålsmärkt / Osötad		Oatly [online], Vegetariska Matguiden [online]
Havredryck Choklad (V)	Oatly	Havre		Sötad	Oatly [online], Oatly konsumentkontakt
Havredryck Naturell (V)	Carlshamn	Havre	Osötad		Carlshamn Bageri [online], Carlshamn konsumentkontakt
Havredryck Naturell + Ca (V)	gogreen	Havre	Nyckelhålsmärkt / Osötad		Go Green [online]
Havredryck Plus (V)	Oatly	Havre	Nyckelhålsmärkt / Osötad		Oatly [online], Oatly konsumentkontakt
Havredryck Vanilj (V)	Carlshamn	Havre		Sötad	Carlshamn Bageri [online], Carlshamn konsumentkontakt
Smoothie Passion (V)	Carlshamn	Havre		Sötad	Carlshamn Bageri [online], Carlshamn konsumentkontakt
Solhavre Naturell (D)	ICA gott liv	Havre	Osötad		Etikett 2011-04-21, ICA [online]
Solhavre choklad (D)	ICA gott liv	Havre		Sötad	ICA [online], ICA konsumentkontakt
Solhavre vanilj (D)	ICA gott liv	Havre		Sötad	ICA [online], ICA konsumentkontakt
Solhavre, sötad (D)	ICA gott liv	Havre		Sötad	ICA [online]
Risbas					
Rice Dream Choklad + Ca (V)	Rice Dream	Ris	Låg fetthalt	Sötad	Rice Dream [online]
Rice Dream Original + Ca (V)	Rice Dream	Ris	Osötad / Låg fetthalt		Rice Dream [online]
Risdryck (V)	Naturgreen	Ris	Osötad / Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Risdryck Naturell (V)	Carlshamn	Råris	Nyckelhålsmärkt / Osötad		Carlshamn Bageri [online], Carlshamn konsumentkontakt

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

D = Produkten är berikad med animaliskt vitamin D₃ (endast vegetarisk)

* största ingrediens efter vatten

Drycker, berikade forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Sojabas					
Soya Extra (V)	Provamel	Sojaböner		Sötad	Etikett 2011-04-15
Soya Unsweetened + Ca & vitamins (V)	Provamel	Skalade sojaböner	Osötad		Goodstore [online], Naturallygoodfood [online]
Soya plus calcium (V)	Provamel	Sojaböner	Ekologisk	Sötad	Etikett 2011-04-15
Soya Sweetened + Ca & vitamins (V)	Provamel	Skalade sojaböner		Sötad	Goodstore [online]
Milli! Vanilla (V)	Soyatoo	Sojaböner	Ekologisk	Sötad	Etikett 2011-04-29
Soya Soleil (V)	Soya Soleil	Skalade sojaböner		Sötad	Goodness Direct [online], Goodstore [online]
Sojadryck Choklad (V)	Carlshamn	Soja		Sötad	Carlshamn Bageri [online]
Sojadryck Naturell (V)	Carlshamn	Soja		Sötad	Etikett 2011-04-29
Sojadryck Vanilj (V)	Carlshamn	Soja		Sötad	Carlshamn Bageri [online]
Sojadryck sötad (V)	ICA	Soja		Sötad	Etikett 2011-04-21, Djurens rätt [online]
Sojadryck (V)	Garant	Sojaböner		Sötad	Garant [online]
Sojadryck Choklad + Ca (V)	gogreen	Soja		Sötad	Go Green [online]
Sojadryck Naturell + Ca (V)	gogreen	Soja	Osötad		Go Green [online]
Sojadryck Original + Ca (V)	gogreen	Soja		Sötad	Go Green [online]
Sojadryck Vanilj + Ca (V)	gogreen	Soja		Sötad	Go Green [online]
Sojadryck Choco (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Sojadryck Light (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Etikett 2011-04-21
Sojadryck Light fresh (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Etikett 2011-04-21
Sojadryck Natural (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Sojadryck Natural fresh (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Etikett 2011-04-21
Sojadryck Osötad (V)	Alpro soya	Soja	Osötad, ej tillsatt salt		Alpro Soya [online]
Sojadryck Vanilla (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Soya Sweetened (V)	Provamel	Skalade sojaböner		Sötad	Goodstore [online], Naturallygoodfood [online]
Sojadryck (V)	COOP	Soja		Sötad	Etikett 2011-05-11
Mjölkfri, naturell (V)	TofuLine	Soja	Osötad		Assarsson, 2007, Vegetariska Matguiden [online]
Mjölkfri, sötad (V)	TofuLine	Soja		Sötad	Assarsson, 2007, Vegetariska Matguiden [online]
Övrigt					
GOOD Hemp Original (V)	GOOD	Hampafrön	Omega 3 källa	Hampamjök, sötad	Etikett 2011-04-29

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

D = Produkten är berikad med animaliskt vitamin D₃ (endast vegetarisk)

* största ingrediens efter vatten

Drycker, ickeberikade

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Havrebas					
Drink Avena (V)	IsolaBio	Havre	Osötad / Ekologisk		Etikett 2011-05-08
Havredryck (V)	Oatly	Havre	Nyckelhålsmärkt / Osötad / Ekologisk		Oatly [online]
Havredryck med Apelsin och Mango (V)	Oatly	Havre	Osötad	Färg: Betakaroten	Oatly [online]
Havredryck, färsk (V)	Oatly	Havre	Nyckelhålsmärkt / Osötad / Ekologisk		Oatly [online]
Oat (V)	Provamel	Havre	Osötad / Ekologisk		Goodstore [online]
Smoothie Blåbär/Tranbär (V)	Oatly	Havre	Osötad		Oatly [online]
Smoothie Havtorn (V)	Carlshamn	Havre		Sötad / Innehåller Camelina Sativa	Carlshamn Bageri [online]
Smoothie Skogsbär (V)	Carlshamn	Havre		Sötad / Innehåller Camelina Sativa	Carlshamn Bageri [online]
Yoas Smoothie Hallon-Röda bär (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk / Ekologisk	Sötad	Bioferme [online]
Yosa Smoothie Mango-Vanilj (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk / Ekologisk	Sötad med fruktos	Bioferme [online]
Risbas					
Caprice (V)	IsolaBio	Risgryn	Osötad / Ekologisk	Risdryck med kokos	Etikett 2011-05-08
Reis Activ (V)	Soya Alive	Råris	Osötad / Ekologisk		Goodstore [online]
Reis Natural (V)	Natumi	Ris	Osötad / Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Rice Dream Bio/Orginal (V)	Rice Dream	Ris	Osötad / Låg fetthalt / Ekologisk		Rice Dream [online]
Rice Dream Hasselnöt-Mandel (V)	Rice Dream	Ris	Osötad / Låg fetthalt		Rice Dream [online]
Rice Dream Vanilj (V)	Rice Dream	Ris	Osötad / Låg fetthalt / Ekologisk		Rice Dream [online]
Rice Natural (V)	Provamel	Ris	Osötad / Ekologisk		Goodstore [online]
Risdryck Naturell (V)	gogreen	Ris	Nyckelhålsmärkt / Osötad / Ekologisk		Go Green [online]
Sojabas					
Biosoy Nature (V)	SOY	Soja	Ekologisk	Sötad med agavesirap	Etikett 2011-04-14
Milli! Natural (V)	Soyatoo	Sojaböner	Osötad / Ekologisk	Gjord på groddade bönor	Goodstore [online]
Soja Omega-3 (V)	Naturgreen	Sojaböner	Ekologisk	Sötad med agavesirap / Innehåller hampaolja	Etikett 2011-04-29
Sojadryck BIO (V)	Alpro soya	Soja	Ekologisk	Sötad	Etikett 2011-04-21
Sojadryck Osötad Ekologisk (V)	Carlshamn	Sojaböner	Osötad / Ekologisk		Etikett 2011-05-11
Soya Alive (V)	Soyatoo	Sojaböner	Ekologisk	Sötad med rårisirap / Gjord på groddade bönor	Goodstore [online]
Soya Banana (V)	Provamel	Rårörsocker	Ekologisk	Sötad	Goodstore [online]
Soya Chocolate (V)	Provamel	Rårörsocker	Ekologisk	Sötad	Goodstore [online]
Soya Soleil Unsweetened (V)	Soya Soleil	Skalade sojaböner	Osötad		Goodstore [online]
Soya Strawberry (V)	Provamel	Skalade sojaböner	Ekologisk	Sötad	Goodstore [online]
Soya Unsweetened (V)	Provamel	Skalade sojaböner	Osötad / Ekologisk		Goodstore [online]
Soya Vanilla (V)	Provamel	Skalade sojaböner	Ekologisk	Sötad	Goodstore [online]
Övriga					
Alemendra (V)	Ecomil	Delvis avfettade mandlar	Ekologisk	Sötad med maltos / Pulver	Goodstore [online]
Almond / Mandorla (V)	EcoMil	Mandel	Ekologisk	Sötad med agavesirap	EcoMil [online], Goodstore [online]
Coco Milk (V)	Green Coco	Kokospuré	Osötad / Ekologisk		Goodstore [online]
Hazelnut (V)	Ecomil	Delvis avfettade hasselnötter	Ekologisk	Sötad med maltos / Pulver	Goodstore [online]
Hazelnut (V)	EcoMil	Hasselnötter	Osötad / Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Quinoa (V)	Ecomil	Quinoa	Ekologisk	Sötad med agavesirap	Etikett 2011-04-21
Sesame (V)	Ecomil	Delvis avfettat sesampulver	Ekologisk	Sötad med maltodextrin / Pulver	Goodstore [online]
Walnut (V)	EcoMil	Delvis avfettade valnötter	Ekologisk	Sötad med maltodextrin & maltos / Pulver	Goodstore [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

* största ingrediens efter vatten

Köttsubstitut

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Glutenbas					
Bonanza Veggiesteaks (V)	Viana	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Bratknackies Bauern-Art (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
Carbonara bitar (V)	Astrid och Aporna	Vetegluten	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Carbonarabitar (V)	Astrid och Aporna	Vetegluten	Ekologisk	Frysvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Chicken style pieces (V)	Vegideli	Gluten	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Cocktailkorv (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Etikett 2011-04-14
Country rökt seitankorv (V)	Wheaty	Veteprotein		Kylvara / Innehåller soja	Etikett 2011-04-29
Cowgirl Veggie steaks (V)	Viana	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Fish Style Fingers (V)	Vegideli	Ströbröd		Fiskpinnar, frysvara	Etikett 2011-04-14
Frankenberger (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Minikorvar, vitlök	Goodstore [online], Wheaty [online]
Frankfurter Style Sausages (V)	Vegideli	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
"Gran Chorizo" (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
Greek style Gyros Kebab (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
Gyros Style Sausages (V)	Vegideli	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Hot Chorizo (V)	Astrid och Aporna	Vetegluten	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Indian style "Jaipur" (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
Kassler (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
Kinafärs vegetarisk (V)	Mrs Cheng´s	Vetegluten		Konserv / Innehåller soja	Etikett 2011-04-15
Lincolnshire Style Sausages (V)	Vegideli	Vetegluten		Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Meat Free Hot Dog (V)	Cheatin'	Vetegluten		Kylvara	Goodstore [online]
Merguez Style Sausages (V)	Vegideli	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Nuggets (V)	Vegideli	Solrosolja	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Etikett 2011-04-29
Oregano & Basil Sausages (V)	Vegideli	Veteprotein		Kylvara / Innehåller soja	Etikett 2011-04-14
Rashers (V)	Cheatin'	Vetegluten		Kylvara / Baconskivor /Innehåller soja	Goodstore [online]
Rashers (V)	Vegideli	Vetegluten	Ekologisk	Kylvara / Baconskivor /Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Roast Beef (V)	Cheatin'	Veteprotein		Kylvara / Stek / Innehåller soja	Goodstore [online]
Schnitzel (V)	Vegideli	Solrosolja	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Seitan (V)	Viana	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Seitan in marinade (V)	Naturel	Veteprotein	Ekologisk	Konserv / Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Seitan in tamari (V)	Terrasana	Vetegluten	Ekologisk	Konserv	Etikett 2011-04-11
Seitan Natur (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt	Kylvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
Sizzle Dogs (V)	Astrid och Aporna	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online]
Soja Chorizo (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat veteprotein		Frysvara, innehåller sojaprotein	Hälsans Kök [online]
Southern Fried Chicken Style Burger (V)	Vegideli	Vegetabiliska fetter och oljor			Goodstore [online]
Southern Fried Chicken Style Pieces (V)	Vegideli	Vegetabiliska fetter och oljor			Goodstore [online]
THE Bratwurst (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
Vegetarian Mince (V)	Vegideli	Gluten		Innehåller soja	Goodstore [online]
Vegetarisk Chop-Suey (V)	Wu Chung	Stekt gluten		Konserv / Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Vegetarisk Kyckling (V)	Wu Chung	Stekt gluten		Konserv / Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Veggie Cevapcici (V)	Viana	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Innehåller soja	Goodstore [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

* största ingrediens efter vatten

Köttsubstitut forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Grönsaksbas					
Weenies (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online]
Winzi-Weenies (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Kylvara / Mini hot dogs	Goodstore [online], Wheaty [online]
A´la Lindström (V)	Ekko gourmet food	Kidneybönor		Frysvara	Goodstore [online], Wheaty [online]
All American Veggie Burger (V)	Amy´s	Grönsaker	Ekologiskt / Låg fetthalt	Frysvara, innehåller sojaprotein	Goodstore [online]
Billys Pan Pizza Veggie (M)	Familjen Dafgård	Vetemjöl		Frysvara	Etikett 2011-04-11
Biryani (V)	Just Wholefoods	Råris	Ekologisk	Skafferivara	Goodstore [online]
Braadmix aux herbes (V)	Bioburger	Vete	Ekologisk	Torrvara / Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Broccoliäpplar (V)	Green 'n Lean	Dinkel	Nyckelhålsmärkt /Ekologisk	Frysvara	Green n' Lean [online]
Burrito (V)	Amy´s	Pinto bönor		Frysvara	Goodstore [online]
California Veggie Burger (V)	Amy´s	Lök		Frysvara	Goodstore [online]
Chow Mein (V)	Just Wholefoods	Fullkornsnudlar	Ekologisk	Skafferivara, Innehåller soja	Goodstore [online]
Creamy Mushroom Pie (V)	Clive's	Färsk grönsaksbuljong	Ekologisk	Innehåller soja	Goodstore [online]
Crisp India burger (V)	Nutana	Ris	Ekologisk	Frysvara	Goodstore [online]
Crisp Mexi burger (V)	Nutana	Ris	Ekologisk	Frysvara	Goodstore [online]
Falafel (V)	Nutana	Kikärtor	Ekologisk	Frysvara	Goodstore [online]
Falafel (V)	Findus	Kikärtor		Frysvara	Findus [online]
Falafel (V)	Chataura	Kikärtor		Torrvara	Etikett 2011-04-15
Falafel (V)	Sevan	Kikärtor		Frysvara	Etikett 2011-04-15
Falafel (V)	Vegab Mat AB	Kikärtor		Frysvara	Etikett 2011-04-15
Falafel (V)	Al wadi	Fava bönor		Torrvara	Etikett 2011-04-15
Falafel (V)	Al-petra	Torkade baljväxter		Torrvara	Etikett 2011-04-15
Falafel (Å)	Hälsans Kök	Kikärtor		Frysvara / Spår av ägg & soja	Etikett 2011-04-11
Falafel Marrakech (V)	Findus	Durumvete(couscous)		Färdigrätt	Findus [online]
Falafel mix (V)	Al'fez	Kikärtsmjöl		Torrvara	Etikett 2011-04-21
Falafel, färsk (V)	Maxo´s	Kikärtor	Nyckelhålsmärkt	Kylvara	Etikett 2011-04-21
Gourmetburgare (V)	Green 'n Lean	Dinkel	Nyckelhålsmärkt /Ekologisk	Frysvara	Green n' Lean [online]
Grönsaksbiffar (M)	Familjen Dafgård	Kålrot		Frysvara	Familjen Dafgård [online]
Grönsaksbullar (Å)	Hälsans Kök	Morötter		Frysvara, innehåller soja	Hälsans kök [online]
Grönsaksburgare (Å)	Hälsans Kök	Morötter	Ekologisk	Frysvara, kan innehålla spår av soja	Hälsans kök [online]
Grönsakspaj (ÅM)	ICA	Mjök	Fulkorn	Innehåller ägg	Etikett 2011-04-11
Indian Aloo Matar Curry (V)	Clive's	Potatis			Goodstore [online]
Jordnötsbiffar (V)	Ekko gourmet food	Kikärtor		Frysvara	Ekko Gourmet Food [online]
Kålrotsäpplar (V)	Green 'n Lean	Ärtor	Nyckelhålsmärkt /Ekologisk	Frysvara	Green n' Lean [online]
Lemon Masala Burger (V)	Ekko gourmet food	Gröna linser		Frysvara	Ekko Gourmet Food [online]
Majsschnitzel (Å)	Hälsans Kök	Majs		Frysvara, kan innehålla spår av soja	Hälsans Kök [online]
Medelhavspaj Mozzarella (ÅM)	Felix	Vetemjöl		Innehåller ägg	Etikett 2011-04-11
Minivårullar (V)	Tsing Tao	Vetemjöl		Frysvara	Etikett 2011-04-21
Minty Chickpea Pie (V)	Clive's	Tomat	Ekologisk		Clive's Pies [online]
Morotsbiffar (V)	Familjen Dafgård	Moröt		Frysvara	Familjen Dafgård [online]
Morotsbollar (V)	Green 'n Lean	Dinkel	Nyckelhålsmärkt /Ekologisk	Frysvara	Green n' Lean [online]
Nut Cutlets (V)	Goodlife	Moröt		Nötburgare, Frysvara	Goodstore [online]
Nut Roast mix (V)	Granose	Nötter (Cashew, Jordnötter)		Torrvara	Goodstore [online]
Paella (V)	Blå Band	Ris		Torrvara	Etikett 2011-04-11
Pizza Peperoni (V)	Natural Cool	Vetemjöl	Ekologisk	Innehåller soja	Goodstore [online], Natural Cool [online]
Pizza Vegetale (ÅM)	ICA	Vetemjöl		Spår av ägg och soja	Etikett 2011-04-11
Pot of Thai Veggie Curry (V)	Clive's	Grönsaker	Ekologisk		Clive's Pies [online]
Pytt-i-panna (Å)	Familjen Dafgård	Potatis		Frysvara / Innehåller soja och äggprotein	Familjen Dafgård [online]
Quorn Pytt (Å)	Quorn	Potatis		Frysvara	Quorn [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

Å = Produkten innehåller ägg

M = Produkten innehåller mjölkprodukt

* största ingrediens efter vatten

Köttsubstitut forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Grönsaksbas forts.					
Ravioli i tomatsås (ÄM)	Fontana	Krossade tomater		Konserv	Etikett 2011-04-11
Rödbetsbollar (V)	Green 'n Lean	Dinkel	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Frysvara	Green n' Lean [online]
Samosa Curry (V)	Tsing Tao	Vetemjöl		Frysvara	Etikett 2011-04-15
Speltburgare (V)	Nutana	Lök	Ekologisk	Frysvara, innehåller sojaprotein	Etikett 2011-04-29
Spicy Bean Quarterpounder (V)	Goodlife	Fullkornsvetemjöl		Frysvara	Goodstore [online]
Spicy falafel (V)	Nutana	Kikärtor	Ekologisk	Frysvara	Goodstore [online]
Spring Rolls (V)	Viana	Vete	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online]
Tomat & Ost delikatess (Ä)	Hälsans Kök	Ost		Frysvara, schnitzel, kan innehålla spår av soja	Hälsans Kök [online]
Vegetable Chilli Pie (V)	Clive's	Tomat	Ekologisk		Clive'sPies [online], Clive's konsumentkontakt
Vegetarisk Lasagne (ÄM)	Weight Watchers	Grönsaker		Frysvara / Innehåller ägg	Etikett 2011-04-29
Vegetarisk ärtsoppa (V)	Lecora	Gula ärtor	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Kylvara	Etikett 2011-04-15
Vegetarisk ärtsoppa (V)	Ånglamark	Gula ärtor	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk		Etikett 2011-04-21
Vegong, 90 g (Ä)	Daloon	Vitkål		Vårullar, Frysvara / Innehåller ägg	Etikett 2011-04-15
Örtbiffar (M)	Familjen Dafgård	Vitkål	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Familjen Dafgård [online]
Sojabas					
Basilika puckar (Ä)	Anamma	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-21
BBQ Knacker (V)	Topas Tofu	Sojaböner	Ekologisk	Kalciumsulfat, kylvara	Etikett 2011-04-21
Bitar (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Bitar à la kyckling (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Bitar istället för Kyckling (V)	Veggo	Sojamjöl	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Etikett 2011-04-11
Bolognese (V)	Blå Band	Sojaprotein		Pulversås	Etikett 2011-04-11
Bolognese med soja (V)	la Bio Idea	Tomat	Ekologisk	Skafferivara, tomatsås med sojagranulat	Goodstore [online]
Bouletter (Ä)	Anamma	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-21
Braised Tofu (V)	Marigold	Sojabönsmassa		Konserv	Goodstore [online]
Bratwurst (V)	Viana	Tofu	Ekologisk		Goodstore [online]
Bullar (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Burgare – Traditional (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-29
Burgare "Majs-Paprika" (V)	Taifun	Sojaböner	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Kylvara / Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-29
Burgare (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Burgare (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Burgare (Ä)	Anamma	Sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-21
Burgare Chicken-style (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Burgare Spiced (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Burgare storpack (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Burger mix (V)	Granose	Sojamjöl		Skafferivara	Etikett 2011-04-29, Goodstore [online]
Carbonara (M)	Blå Band	Sojaprotein		Pulversås, Innehåller sojalecitin	Etikett 2011-04-11
Chi-Chi Vegetariska bitar (V)	Astrid och Aporna	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Chicken style Strips (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Chicken-Style Nuggets (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-29
Chili sin Carne (V)	Blå Band	Sojaprotein		Pulversås	Etikett 2011-04-15
Chunkies (V)	Nuvale	Avfettat sojamjöl			Etikett 2011-04-14
Chunkies Wild Fire (V)	Nuvale	Avfettat sojamjöl			Etikett 2011-04-21
Chunky Strips (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-29
Cocktail-korv (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara / Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-21
Cocktailkorv (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat veteprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Cottage Pie (V)	Fry's	Texturerat vegetabiliskt protein		Frysvara	Goodstore [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

Ä = Produkten innehåller ägg

M = Produkten innehåller mjölkprodukt

* största ingrediens efter vatten

Köttsubstitut forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Sojabas forts.					
Dinner balls (Ä)	Nutana	Sojaproteinkoncentrat		Konserv	Etikett 2011-04-11
Fast silkentofu (V)	Clearspring	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara	Etikett 2011-04-29
Filéer (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Fin Sojafärs, ljus (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på fibrer, lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-21
Fina Sojastrimlor, ljusa (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på mineraler, lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-14
Färs (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara / Spår av ägg	Hälsans Kök [online]
Grillbitar, ljusa (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på mineraler, lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-14
Grov Sojafärs, ljus (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på fibrer, lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-21
Grytbitar (V)	Veggie	Sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Veggi konsumentkontakt
Grytbitar (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat veteprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Grytbitar, ljusa (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på mineraler, lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-14
Grytbitar, tunna & mörka (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på fibrer, lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-21
Göttbullar (V)	Astrid och Aporna	Sojaprotein		Kylvara	Etikett 2011-04-21
Hazeltofu (V)	Viana	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online]
Hot Dogs (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Hot Dogs storpack (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
"Japanska filéer" (V)	Taifun	Sojaböner	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Kylvara / Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-29
Jerkey (V)	Astrid och Aporna	Sojafibrer		Sojasnack	Goodstore [online]
Julsk*nka (V)	Astrid och Aporna	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Kebab-bitar (V)	Veggo	Sojamjöl		Frysvara	Etikett 2011-04-29
Korv – Brasi (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Korv – Traditional sausages (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Korvrullar, sausages rolls (V)	Fry's	Vetemjöl		Frysvara	Goodstore [online]
Mild Jumbo (V)	Viana	Tofu	Ekologisk	Ölkorv	Goodstore [online]
Mince sojafärs (V)	Fry's	Texturerat vegetabiliskt protein		Frysvara	Goodstore [online]
Minibiffar, bruna (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på fibrer / Lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-14
Minibiffar, ljusa (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein		Skafferivara	Goodstore [online]
Mörk Sojafärs (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein		Skafferivara	Goodstore [online]
Organic Falafel Mix (V)	just wholefoods	Kikärtor	Ekologisk	Torrvara	justwholefoods.co.uk
Picknicker (V)	Viana	Rökt tofu	Ekologisk	Ölkorv	Goodstore [online]
Pizza-Pizza Bratfilets (V)	Taifun	Tofu (sojaböner)	Ekologiskt	Kylvara / Innehåller kalciumsulfat	Goodstore [online]
Polony (V)	Fry's	Sojaprotein		Skivbar korv, Frysvara	Goodstore [online]
Pyttbitar (V)	Veggie	Sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Veggi konsumentkontakt
Quarter Pounder (V)	Vegideli	Sojaprotein		Kylvara	Goodstore [online]
Ravioli med Tofu (V)	Danival	Tomater	Ekologisk	Konserv/ Innehåller soja	Goodstore [online]
Real Jumbos, smoked hot dogs (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Goodstore [online]
Real Smoked Tofu (V)	Viana	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online]
Schnitzel (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Schnitzel (ÄM)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Sesam Nuggets (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Silken tofu (V)	Unicurd	Sojaböner	Ökat innehåll av kalcium	Kalciumsulfat (516) firming agent	Etikett 2011-04-21
Simulated Meat Products (V)	Six Fortune	Sojaprotein		Torrvara	Etikett 2011-04-21
Skinkskivor (V)	KF	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Smoked Tofu, herbs & sunflower seeds (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologiskt	Kylvara / Innehåller kalciumsulfat	Goodstore [online]
Soja färs (V)	Himalaya Brand	Sojamjöl	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-15
Soja Köttsubstitut (V)	Himalaya Brand	Sojamjöl	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-15

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

Ä = Produkten innehåller ägg

M = Produkten innehåller mjölkprodukt

* största ingrediens efter vatten

Köttsubstitut forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Sojabas forts.					
Sojafiléer (Å)	ICA	Soja		Frysvara / Innehåller äggprotein	Etikett 2011-04-15
Sojafiléer, ljusa (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på fibrer, lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-21
Sojafärs (V)	Biofood	Sojaprotein	Ekologisk	Torrvara	Etikett 2011-04-14
Sojafärs (V)	ICA	Soja		Frysvara	Etikett 2011-04-15
Sojafärs, brun (V)	Veggie	Sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Veggi konsumentkontakt
Sojafärs, ljus (V)	Veggie	Sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-15
Sojagrytbitar (V)	Kung Markatta	Sojaprotein	Ekologisk	Skafferivara	Kung Markatta [online]
Sojakorv (V)	ICA	Soja		Frysvara	Etikett 2011-04-15
Sojakorv (Å)	Hälsans Kök	Rehydrerat veteprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Sojastek (V)	Veggie	Sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-15
Sojastrimlor, ljusa (V)	Goodsoy	Texturerat sojaprotein	Rik på fibrer / Lågt GI	Torrvara	Etikett 2011-04-21
Soy sausages (Å)	Nutana	Rapsolja		Konserv	Etikett 2011-04-11
Soyasauge Roll (V)	Clive´s	Vetemjöl		Frysvara, innehåller soja	Etikett 2011-04-29
Spacebar "Hemp" (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Ölkorv, Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Spacebar "Pumpa Snack" (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Ölkorv, Innehåller soja	Etikett 2011-04-14
Spacebar "redHotChilliPeppers" (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Ölkorv, Spår av soja	Wheaty [online]
Spacebar " Ölkorv Chorizo" (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Ölkorv, Innehåller soja	Etikett 2011-04-14
Spacebar "Ölkorv Pyrossi" (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologisk	Ölkorv, Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Strimlor (V)	Veggie	Sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-15
Sunflower seed , Lentil & Vegetable roast mix (V)	Granose	Texturerat sojaprotein		Färsmix, Torrvara	Goodstore [online]
Sunflower seed & Vegetable Burger mix (V)	Granose	Sojamjöl		Skafferivara	Etikett 2011-04-29, Goodstore [online]
Super To-Fu (V)	Tahoe	Sojaböner		e516	Etikett 2011-04-21
Taco Mix with Soy Protein (V)	Santa Maria	Sojaprotein		Torrvara	Etikett 2011-04-11
Tempeh (V)	Viana	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online]
Tofu (V)	Yi-Pin	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara	Etikett 2011-04-15
Tofu (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk	Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-14
Tofu BBQ knacker (V)	Wheaty	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Kylvara / Korv	Goodstore [online]
Tofu Extra Hård (V)	Yi-Pin	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara	Etikett 2011-04-15
Tofu Friterad (V)	Yi-Pin	Sojaböner		Kylvara	Etikett 2011-04-15
Tofu Hampa (V)	Kung Markatta	Sojaböner	Ekologisk	Hampaförn för omega 3, 6 & 9	Kung Markatta [online]
Tofu Hård (V)	Yi-Pin	Sojaböner		Kylvara	Etikett 2011-04-15
Tofu Marinerad (V)	Kung Markatta	Sojaböner	Ekologisk		Kung Markatta [online]
Tofu Naturell (V)	Alpro soya	Soja	Ekologisk		Alpro Soya [online]
Tofu Naturell (V)	Kung Markatta	Sojaböner	Ekologisk		Kung Markatta [online]
Tofu Rökt (V)	Kung Markatta	Sojaböner	Ekologisk		Kung Markatta [online]
Tofu WinnerKnack (V)	Topas Tofu	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-14
Tofu Örter (V)	Alpro soya	Soja	Ekologisk		Alpro Soya [online]
Tofu-Dinkelburgare (V)	Taifun	Sojaböner	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Kylvara / Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-29
Tofu-Spelt Burgers (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk	Dinkelburgare, kalciumsulfat	Goodstore [online]
Tofu-Terrine "graffiti" (V)	Taifun	Tofu	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Kylvara / Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-29
Tofu-Wiener (V)	Taifun	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Kylvara / Korv / Innehåller kalciumsulfat	Goodstore [online]
Tofu-Wiener, kryddig (V)	Taifun	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Kylvara / Korv / Innehåller kalciumsulfat	Goodstore [online]
Tofu, Basilika (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk	Kalciumsulfat, kylvara	Etikett 2011-04-21
Tofu, firm silken style (V)	Blue Dragon	Sojaböner			Etikett 2011-04-15
Tofu, mjuk (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk		Etikett 2011-04-21
Tofu, naturell (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk	Kylvara	Goodstore [online]
Tofu, Olive (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk	Kalciumsulfat, kylvara	Etikett 2011-04-21
Tofu, Rosso (V)	Taifun	Sojaböner	Ekologisk	Kalciumsulfat, kylvara	Etikett 2011-04-21

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

Å = Produkten innehåller ägg

* största ingrediens efter vatten

Köttsubstitut forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Sojabas forts.					
Tofu, rökt (V)	Taifun	Sojabönor	Demeter	Kalciumsulfat, kylvara	Etikett 2011-04-21
Tofu, rökt Mandel-Sesam (V)	Taifun	Sojabönor	Ej GMO, Ekologisk	Kalciumsulfat, kylvara	Etikett 2011-04-21
Tonfisk (M)	KF	Mjölkprotein		Frysvara, innehåller soja	Goodstore [online]
"ToRo" (V)	Wheaty	Tofu	Ekologisk	Kylvara / Korv	Goodstore [online], Wheaty [online]
Toscaninis, hot veggie hot dogs (V)	Viana	Tofu (sojabönor)	Ekologisk	Kylvara / Korv	Goodstore [online]
Tzaybitar (V)	Ridderheims	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Tzayspett (V)	Ridderheims	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Tärningar à la Bacon (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara / Innehåller soja	Hälsans Kök [online]
Veef Vegetariska bitar (V)	Astrid och Aporna	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Vege Schnitzel (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Vegefärs (Ä)	Hälsans Kök	Rehydrerat sojaprotein		Frysvara	Hälsans Kök [online]
Vegetariska Burgare (V)	Veggo	Sojamjöl	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Etikett 2011-04-15, Hälsosport [online]
Vegetarian Chicke-style nuggets (V)	Fry's	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Vegetarisk Chili Skinka (V)	Importör: A Chau Lien	Texturerat sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-21
Vegetarisk Hummer (V)	KF	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Vegetarisk Kyckling nugget (V)	Youta	Texturerat sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-21
Vegetarisk Kyckling stekt med BBQ (V)	Youta	Texturerat sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-21
Vegetarisk Lax (V)	KF	Sjögräs		Frysvara / Innehåller soja	Goodstore [online]
Vegetarisk Thailandsk fiskkaka (V)	Youta	Texturerat sojaprotein		Frysvara	Etikett 2011-04-21
Vegetariska BBQ biffar (V)	KF	Sojafibrer		Frysvara	Goodstore [online]
Vegetariska BBQ skivor (V)	KF	Sojafibrer		Frysvara	Goodstore [online]
Vegetariska Bitar (V)	Veggo	Texturerat sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-15
Vegetariska Kycklingklubbor (V)	KF	Sojaprotein		Frysvara	Goodstore [online]
Vegetariska Strimlor (V)	Veggo	Texturerat sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-15
Vegetariska tigerräkor (V)	KF	Sojaprotein		Frysvara / Innehåller karoten	Goodstore [online]
Veggie Döner Kebap (V)	Viana	Tofu	Ekologisk		Goodstore [online]
Veggie Gyros (V)	Viana	Tofu (sojabönor)	Ekologisk		Goodstore [online]
Veggo Vegetarisk Färs (V)	Veggo	Texturerat sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-19
Veggo Vegetariska Filéer (V)	Veggo	Texturerat sojaprotein	Nyckelhålsmärkt	Torrvara	Etikett 2011-04-19
Svampproteinbas					
Italienska Quorn Filéer (ÄM)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn À la Bacon (Ä)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn Bitar (Ä)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Bullar (ÄM)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Burgare (ÄM)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Chicken Style Burgers (ÄM)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn Crispy Nuggets (ÄM)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn Filéer (Ä)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Fullkornsfiléer (Ä)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn Färs (Ä)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Korv (Ä)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Lasagne (ÄM)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn Middagskorv (Ä)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Ostschnitzlar med SunBlush tomat (ÄM)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn Pepparkryddad Grillbiff (ÄM)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Strimlor (Ä)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]
Quorn Svamp- och vitlöksschnitzel (ÄM)	Quorn	Svampprotein		Frysvara	Quorn [online]
Quorn Tacofärs (Ä)	Quorn	Svampprotein	Nyckelhålsmärkt	Frysvara	Quorn [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

Ä = Produkten innehåller ägg

M = Produkten innehåller mjölkprodukt

* största ingrediens efter vatten

x

Pålägg

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Bredbar ost					
Creamy Smooth "Cheddar Style" (V)	Tofutti	Palmolja		Innehåller sojalecithin, kalciumfosfat	Etikett 2011-04-11
Creamy Smooth Chopped Olive (V)	Tofutti	Sojaolja			Goodstore [online]
Creamy Smooth French Onion (V)	Tofutti	Sojaolja			Goodstore [online]
Creamy Smooth Garlic & Herbs (V)	Tofutti	Sojaolja			Goodstore [online]
Creamy Smooth Original (V)	Tofutti	Sojaolja			Etikett 2011-04-21, Vegetariska Matguiden [online]
Creamy Smoth Herbs & Chives (V)	Tofutti	Sojaolja			Goodstore [online]
Creamy Spread med vitlöks- och persiljesmak (V)	TofuLine	Fermenterad vattenextrakt av sojaböner		Tricalciumcitrat	Ingman [online]
Creamy Spread Original (V)	TofuLine	Fermenterad vattenextrakt av sojaböner		Tricalciumcitrat	Ingman [online]
Creamy Spread Ädelostsmak (V)	TofuLine	Fermenterad vattenextrakt av sojaböner		Tricalciumcitrat	Ingman [online]
Sandwich spread Basilika (V)	Urtekram	Solroskärnor	Ekologisk		Urtekram [online]
Sandwich spread Curry (V)	Urtekram	Solroskärnor	Ekologisk		Urtekram [online]
Sandwich spread Rödbeta & pepparrot (V)	Urtekram	Rödbetor	Ekologisk		Urtekram [online]
"Choklad" pålägg					
Carobella, hazelnut (M)	Molenaartje	Solrosolja med högt oleicinhåll	Ekologisk	Innehåller soja / Spår av mjölk	Etikett 2011-04-14
Chocolat Spread (V)	Plamil	Dehydrated rice syrup		Innehåller soja	Etikett 2011-04-14
Chocolat Spread Orange (V)	Plamil	Råsocker		Innehåller soja	Etikett 2011-04-14
Chocoreale, duo (hazelnut/white) (M)	Natudis	Solrosolja med högt oleicinhåll	Ekologisk	Innehåller soja / Spår av mjölk	Etikett 2011-04-14
Hårda ostar					
Added Bacon Style Pieces (V)	Cheezly	Potatisstärkelse		Innehåller soja & Ca ₃ (PO ₄) ₂ / Färg: Karoten	Goodstore [online]
Blue Style (V)	Sheese	Vegetabilisk olja		Innehåller soja	Goodstore [online]
Cheddar Style (V)	Cheezly	Vegetabiliska fetter och olja	Fri från soja	Ca ₃ (PO ₄) ₂	Goodstore [online]
Creamy Smooth "Mozzarella Style" (V)	Cheezly	Vegetabiliskt fett			Etikett 2011-04-21
Edam Style (V)	Tofutti	Sojabönsolja		Kalciumfosfat	Goodstore [online]
Edamer (V)	Cheezly	Ohärdat vegetabiliskt olja		Innehåller Ca ₃ (PO ₄) ₂ & Betakaroten	Etikett 2011-04-14
Emmental (M)	Sheese	Palmolja		Innehåller soja	Etikett 2011-04-11
Garlic & Herb Cheddar Style (V)	Valio, 30%	Termiserad mjölk			Etikett 2011-04-15
Getost i aska (M)	Cheezly	Potatisstärkelse		Innehåller soja & Ca ₃ (PO ₄) ₂ / Färg: Karoten	Goodstore [online]
Getostrulle "Chevre" (M)	Soignon/lca Torgkassen	Getmjölk		Vegetabilisk ystenzym	Etikett 2011-04-15
Gouda (V)	Soignon/lca Torgkassen	Getmjölk		Vegetabilisk löpe	Etikett 2011-04-15
Gouda Style (V)	Sheese	Palmolja		Innehåller soja	Etikett 2011-04-15
Mature Red Cheddar Style (V)	Cheezly	Ohärdat vegetabilisk olja		Innehåller Ca ₃ (PO ₄) ₂ & Betakaroten	Etikett 2011-04-14
Mature White Cheddar Style (V)	Cheezly	Potatisstärkelse		Innehåller soja & trikalciumfosfat / Färg: Karoten	Goodstore [online]
Mozzarella Style (V)	Cheezly	Potatisstärkelse		Innehåller tricalciumfosfat / Färg: Karoten	Etikett 2011-04-14
Sojaost, Mozzarellasmak (V)	Cheezly	Ohärdat vegetabilisk olja		Inehåller Ca ₃ (PO ₄) ₂	Etikett 2011-04-14
Sojaost, Ädelostsmak (V)	Nomumu	Vegetabiliskt fett		Soja	Etikett 2011-04-29
Strong Cheddar Style (V)	Nomumu	Vegetabiliskt fett		Innehåller Ca ₃ (PO ₄) ₂	Etikett 2011-04-21
Västan 10% Mild Ekologisk (M)	Sheese	Palmolja		Innehåller soja	Etikett 2011-04-11
Västan 10% Mild Ekologisk, riven (M)	Milko	Mjölk	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Vegetabilisk löpe	Etikett 2011-04-15
Västan 5% Mild (M)	Milko	Mjölk	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Vegetabilisk ystenzym	Milko [online]
Västan, Lagrad 10% (M)	Milko	Mjölk	Nyckelhålsmärkt / Ekologisk	Vegetabiliskt ystenzym	Milko [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

M = Produkten innehåller mjölkprodukt

* största ingrediens efter vatten

Pålägg forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Margariner					
Culinesse Lätt, 56% (D)	Milda	Vegetabilisk olja		Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Culinesse, 82 % (D)	Milda	Vegetabilisk olja		Innehåller soja	Etikett 2011-04-21, Unilever konsumentkontakt
Flytade margarin, 80% (V)	Coop	Rapsolja	Nyckelhålsmärkt	Omega 3	Etikett 2011-04-21
Flytande med Omega 3 & 6, 82% (V)	Becel	Vegetabilisk olja	Nyckelhålsmärkt	Innehåller soja / Färg: Betakaroten	Etikett 2011-04-21
Flytande oliv, 82% (D)	Becel	Rapsolja	Rik på omega 3	Innehåller soja / Färg: Betakaroten	Etikett 2011-04-21, Unilever konsumentkontakt
Lätt matfett, 38% (D)	Becel	Solrosolja	Omega 3 och 6		Etikett 2011-04-21, Unilever konsumentkontakt
Lättmargarin, 40% (V)	Alpro soya	Sojaolja		Färg: Karoten	Alpro Soya [online], Etikett 2011-04-15
Mjölkfritt bordsmargarin, 60% (D)	Milda	Vegetabiliskt fett			Etikett 2011-04-19, Milda [online]
Mjölkfritt flytande margarin, 80% (V)	Carlshamn	Rapsolja	Omega 3		Carlshamn konsumentkontakt, Etikett 2011-04-21
Mjölkfritt hushåll, 80% (V)	Carlshamn	Palm- och kokosolja	Omega 3 (camelinaolja)		Carlshamn Bageri [online], Vegetariska Matguiden [online]
Mjölkfritt Lätt, 40% (V)	Carlshamn	Rapsolja	Camelinaolja	Bordsmargarin	Carlshamn Bageri [online]
Mjölkfritt margarin, 80% (D)	Milda	Vegetabiliskt olja			Milda [online], Unilever konsumentkontakt
Mjölkfritt, 70% (V)	Carlshamn	Rapsolja	Omega 3 (camelinaolja)	Bordsmargarin	Carlshamn Bageri [online]
Plantemargarine, 80% (V)	Nutana	Vegetabiliskt fett		Innehåller sojalecithin	Goodstore [online], Vegetariska Matguiden [online]
Reine Pflanzenmargarine, 80% (V)	Rapunzel	Solrosolja	Ekologisk	Innehåller soja	Etikett 2011-04-29
Kokosfett (V)	Biofood	Kokosfett	Ekologisk		Etikett 2011-04-21
Nötsmör					
Brazilnut Butter (V)	Carley´s Organic	Paranötter	Ekologisk		Goodstore [online]
Cashew Pasta (V)	Monki	Rostade cashewnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Creamy jordnöttsmör (V)	Skippy	Malda rostade jordnötter			Etikett 2011-04-11
Creamy Peanut Butter (V)	Mississippi Belle	Jordnötter		Innehåller sojabönsolja	Etikett 2011-04-11
Crunchy Peanut Butter (V)	Mississippi Belle	Rostade jordnötter		Innehåller sojabönsolja	Etikett 2011-04-11
Hasselnötsmassa (V)	Printzells	Hasselnötter			Etikett 2011-04-29
Hempseed Butter (V)	Carley´s Organic	Skalade hampafrön	Ekologisk		Goodstore [online]
Jordnöts smör (V)	Monki	Rostade jordnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Jordnöts smör (V)	Moder Jord	Skalade jordnöttskärnor	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Jordnötssmör Crunchy (V)	Monki	Rostade jordnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Jordnötssmör med salt (V)	Kung Markatta	Rostade jordnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Jordnötssmör, crunchy (V)	Calvé	Rostade jordnötter			Etikett 2011-04-29
Jordnötssmör, smooth (V)	Calvé	Rostade jordnötter			Etikett 2011-04-29
Kastanjespread med vanilj (V)	Clement Faugier	Kastanjer			Etikett 2011-04-29
Krokant jordnöttsmör (V)	Skippy	Rostade jordnötter i bitar			Etikett 2011-04-11
Kräuter-Tomate Streich (V)	Zwergenwiese	Solroskärnor	Ekologisk	Innehåller soja	Etikett 2011-04-14
Light Tahini (V)	Equal Exchange	Rostade, skalade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Mandel Pasta (V)	Monki	Rostade mandlar	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Mandelsmör, vit (V)	Carley´s Organic	Råskalade spanska mandlar	Ekologisk		Goodstore [online]
Natural Tahini (V)	Equal Exchange	Rostade, oskalade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Pasta av Mandel och Hasselnötter (V)	Monki	Rostade hasselnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Peanut Butter (V)	Unueco	Jordnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Peanut Butter Creamy (V)	Green Choice	Rostade jordnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Peanut Butter Crunchy (V)	Green Choice	Rostade jordnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Pecan Nut Butter (V)	Carley´s Organic	Pekannötter	Ekologisk		Goodstore [online]
Pumpkinseed Butter (V)	Carley´s Organic	Rostade pumpakärnor	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Purée Pistache (V)	Jean Hervé	Pistaschnötter	Ekologisk	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Schnittlauch Streich (V)	Zwergenwiese	Solroskärnor	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Sesam Pasta / Tahin, utan salt (V)	Moder Jord koop	Oskalade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Sesam Pasta, med salt (V)	Moder Jord koop	Oskalade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Solros Pasta (V)	Monki	Rostade solrosfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Super Seed Spread (V)	Raw Health	Solroskärnor	Ekologisk		Etikett 2011-04-14

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

D = Produkten är berikad med animaliskt vitamin D₃ (endast vegetarisk)

* största ingrediens efter vatten

Pålägg forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Nötsmör forts.					
Tahin (V)	Sera	Sesamfrön			Etikett 2011-04-21
Tahin Sesampasta, med havssalt (V)	Monki	Rostade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Tahin Sesampasta, utan salt (V)	Monki	Rostade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Tahina (V)	Al wadi	Sesamfrön			Etikett 2011-04-21
Tahini med salt (V)	Kung Markatta	Rostade oskalade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Tahini utan salt (V)	Kung Markatta	Rostade oskalade sesamfrön	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Tahini, light (V)	Sunita	Skalade sesamfrön			Etikett 2011-04-29
Tahini, whole (V)	Sunita	Oskalade sesamfrön			Etikett 2011-04-29
Vit Cashew Pasta (V)	Monki	Orostade cashewnötter	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Vit Mandel Pasta (V)	Monki	Orostade mandlar	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Pastejer					
Bio champinjonpastej (V)	Grano Vita	Vegetabiliskt fett	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Bio vegetabilisk pastej (V)	Grano Vita	Jäst	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Fumé, Tofu Creme (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Gourmet Pastete Classico (V)	Allos	Näringsjäst	Ekologisk	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Gourmet Pastete Crème Provencale (V)	Allos	Näringsjäst	Ekologisk	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Gourmet Pastete Grüner Pfeffer (V)	Allos	Näringsjäst	Ekologisk	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Gourmet Pastete Mexicana (V)	Allos	Näringsjäst	Ekologisk	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Gourmet Pastete Schwarze Olive (V)	Allos	Näringsjäst	Ekologisk	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Gourmet Pastete Shiitake (V)	Allos	Näringsjäst	Ekologisk	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Home Style, Tofu Creme (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Hong Kong, Tofu Creme (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Mild Nature, Tofu Creme (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Papricano, Tofu Creme (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Paprika paté (V)	Topas Tofu	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Innehåller kalciumsulfat och soja	Etikett 2011-04-21
Paté Mejoran (V)	Topas Tofu	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Innehåller kalciumsulfat	Goodstore [online]
Pepper, Tofu Creme (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Ramslök paté (V)	Topas Tofu	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Innehåller kalciumsulfat och soja	Etikett 2011-04-21
Smörsopp paté (V)	Topas Tofu	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Innehåller kalciumsulfat och soja	Etikett 2011-04-21
Tofu Mexikansk Pastej (V)	Grano Vita	Tofu (sojaböner)	Ekologisk	Innehåller kalciumklorid	Etikett 2011-04-14
Vegetarian Paté Champinjon (V)	Tartex	Näringsjäst	Ekologisk		Etikett 2011-04-15
Vegetarian Paté Chilli (V)	Tartex	Näringsjäst	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Vegetarian Paté Naturell (V)	Tartex	Jäst	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Vegetarian Paté Oliver (V)	Tartex	Näringsjäst	Ekologisk		Etikett 2011-04-15
Vegetarian Paté Örter (V)	Tartex	Näringsjäst	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
Vegetarian Paté Örtet & Vitlök (V)	Tartex	Näringsjäst	Ekologisk		Etikett 2011-04-15
Veggie Garden, Tofu Creme (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologisk		Etikett 2011-04-29
Örtpastej (V)	Grano Vita	Palmolja	Ekologisk	Innehåller kalciumklorid	Etikett 2011-04-14

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

* största ingrediens efter vatten

Pålägg forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Skivor					
Aufschnitt "Hanf", Slices Hemp style (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt	Spår av soja	Goodstore [online], Wheaty [online]
Aufschnittrolle Salami (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt		Goodstore [online], Wheaty [online]
Aufschnitt "vomflauch", röka skivor (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt	Spår av soja	Goodstore [online], Wheaty [online]
"Chorizo", skivor (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt	Spår av soja	Goodstore [online], Wheaty [online]
Garlic Sausage Style (V)	Cheatin'	Vetegluten			Goodstore [online]
Kids Live Classic Veggie Carpaccio (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologiskt		Goodstore [online]
Kyckling (V)	The Redwood Co	Vetegluten	Ekologiskt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Papillon (V)	Taifun	Tofu (sojaböner)	Ekologiskt	Innehåller kalciumsulfat	Etikett 2011-04-14
"Papricano", skivor (V)	Wheaty	Tofu	Ekologiskt	Spår av soja, Kalciumsulfat	Goodstore [online], Wheaty [online]
Paprika-Lyoner, Slices Red Bell Pepper (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt	Spår av soja	Goodstore [online], Wheaty [online]
Pepperoni (V)	The Redwood Co	Solrosolja	Ekologiskt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Prima Classic Veggie Carpaccio (V)	Viana	Tofu (sojaböner)	Ekologiskt		Goodstore [online]
Rostbiff (V)	The Redwood Co	Vegetabiliskt fett	Ekologiskt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Rökt pålägg, i skivor (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt	Spår av soja	Etikett 2011-04-14
Salami, skivor (V)	Wheaty	Veteprotein	Ekologiskt	Spår av soja	Goodstore [online], Wheaty [online]
Skinka (V)	The Redwood Co	Gluten	Ekologiskt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Turkey Style (V)	Cheatin'	Vetegluten		Innehåller soja	Goodstore [online]
Velami Classic Veggie Carpaccio (V)	Viana	Veteprotein	Ekologiskt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Övrigt					
Hommus (V)	Ridderheims	Kikärter		Sesampasta	Etikett 2011-04-29
Hommus (V)	Al'fez	Kikärter		Innehåller tahini	Etikett 2011-04-21
Hummus, Original (V)	Maxo's	Kikärter	Nyckelhålsmärkt	Sesampasta	Maxos [online]
Hummus, paprikasalsa (V)	Maxo's	Kikärter	Nyckelhålsmärkt	Sesampasta	Maxos [online]
Hummus, Piccante (V)	Maxo's	Kikärter	Nyckelhålsmärkt	Sesampasta	Maxos [online]
Hummus, rostade pinjenötter (V)	Maxo's	Kikärter	Nyckelhålsmärkt	Sesampasta	Maxos [online]
Hummus, saltorkade tomater (V)	Maxo's	Kikärter	Nyckelhålsmärkt	Sesampasta	Maxos [online]
Hummus, svarta oliver (V)	Maxo's	Kikärter	Nyckelhålsmärkt	Sesampasta	Maxos [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

* största ingrediens efter vatten

Matlagning

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Efterrätt					
Custard Powder (V)	just wholefoods	Majsmjöl	Fri från artificiella tillsatser		Etikett 2011-04-21
Dessert Caramel (V)	Sojade	Kola	Ekologisk	Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Dessert Chocolat(V)	Sojade	Sojaböner	Ekologisk		Etikett 2011-04-21
Dessert Original Vanilla (V)	Alpro Soya	Socker			Etikett 2011-04-21
Dessert Soft Chocolate (V)	Alpro Soya	Socker			Etikett 2011-04-21
Luftig Visp, 20 % (V)	Carlshamn	Havre		Sötad	Carlshamn Bageri [online]
Marshmallows mini, Vanilj (V)	Sweet Vegan	Socker	Rättvisemärkt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Marshmallows, Jordubb (V)	Sweet Vegan	Socker	Rättvisemärkt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Marshmallows, Vanilj (V)	Sweet Vegan		Rättvisemärkt	Innehåller soja	Goodstore [online]
Mörk-choklad Dessert (V)	Alpro Soya	Soja			Etikett 2011-04-29
Oatly Vaniljsås (V)	Oatly	Havre		Sötad / Färg: Betakaroten	Oatly [online]
Soya Dessert, caramel (V)	Provamel	Rårörsocker	Ekologisk	Innehåller soja	Etikett 2011-04-21
Vanilj Visp, 10 % (V)	Carlshamn	Havre		Sötad / Färg: Betakaroten	Carlshamn Bageri [online]
Alternativ till grädde/gräddfil/crème fraiche					
Crema di farro (V)	Isola Bio	Dinkel	Ekologisk	Matlagingsgrädde	Etikett 2011-04-21
Alternativ till grädde (V)	Alpro	Solrosolja		Ej vispbar, tokoferolextrakt	Etikett 2011-04-21
Biosoy Soya Cuisine (V)	SOY	Soja	Ekologisk	Matlagingsgrädde	Etikett 2011-04-14
Cuisine Chef Amandes (V)	Ecomil	Mandelolja	Ekologisk	Mandelgrädde	Etikett 2011-04-21
Dinkel Matlagingskräm, 14 % fett (V)	Isola Bio	Dinkel	Ekologisk		Etikett 2011-04-21
Ekologisk Matlagingsbas, 13 % (V)	ICA	Havre	Ekologisk		Etikett 2011-04-11
gogreen Mat 14% (V)	Lantmännen	Havre		Ej vispbar grädde	Go Green [online]
gogreen MiniMat 6% (V)	Lantmännen	Havre		Ej vispbar grädde	Go Green [online]
gogreen Vaniljsås 13% (V)	Lantmännen	Havre		Färg: Betakaroten	Go Green [online]
gogreen Visp 20% (V)	Lantmännen	Havre		Vispbar grädde	Go Green [online]
Gott i maten (V)	Carlshamn	Havre		Ej vispbar matlagingsgrädde	Carlshamn Bageri [online]
Mini Mat, 5 % fett (V)	Alpro	Skalade sojaböner		Ej vispbar, tokoferolextrakt	Etikett 2011-04-21
Oatly iMat 13% (V)	Oatly	Havre		Ej vispbar grädde	Oatly [online]
Oatly iMat 7 % (V)	Oatly	Havre		Ej vispbar grädde	Oatly [online]
Rice Dream Cuisine (V)	Hain Celestial Europe	Rissirap	Ekologisk		Goodstore [online]
Rice Whip (V)	Soyatoo	Rissirap		Spraygrädde	Goodstore [online]
Sour Supreme (V)	Tofutti	Sojabönsolja		Alternativ till Crème Fraiche	Etikett 2011-04-21
Soya alternative to Single Cream (V)	Provamel	Solrosolja	Ekologisk	Matlagingsgrädde, ej vispbar	Etikett 2011-04-14
Soya Coffee Creamer (V)	Soyatoo	Sojaböner	Ekologisk	Sötad med maltodextrin	Goodstore [online]
Soya Cooking Cream (V)	Soyatoo	Sojaböner	Ekologisk	Ej vispbar	Goodstore [online]
Soya Cuisine (V)	Provamel	Solrosolja	Ekologisk	Matlagingsgrädde, ej vispbar	Goodstore [online]
Soya Spray Cream (V)	Soyatoo	Sojaböner		Spraygrädde	Goodstore [online]
Soya Topping Cream (V)	Soyatoo	Sojaböner	Ekologisk	Vispgrädde	Goodstore [online]
Yosa Mat&Dipp (V)	Bioferme	Havre	Ekologisk & probiotisk	Används som gräddfil	Bioferme [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegetarisk

* största ingrediens efter vatten

Matlagning forts.

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Tångkaviar					
Cavi Art, röd (K)	Feldt	Sjögräs			Feldt's [online]
Cavi Art, svart (V)	Feldt	Sjögräs			Feldt's [online]
Caviart, röd (K)	Abba	Tångextrakt			Etikett 2011-04-11
Caviart, svart (V)	Abba	Tångextrakt			Etikett 2011-04-11
Tång Caviar, röd (V)	Domstein	Havstång			Etikett 2011-04-15
Tång Caviar, svart (V)	Domstein	Havstång			Etikett 2011-04-11
Tångcaviar svart (V)	Enghav	Havstång		Kylvara	Goodstore [online]
Tångcaviar, röd (V)	Enghav	Havstång			Domstein [online]
Majonnäs					
Egg Free mayonnaise (V)	Plamil	Solrosolja	Ekologisk	Innehåller soja	Goodstore [online]
Egg Free mayonnaise with Chili (V)	Plamil	Solrosolja	Ekologisk	Innehåller soja	Goodstore [online]
Egg Free mayonnaise with Lemongrass (V)	Plamil	Solrosolja	Ekologisk	Innehåller soja	Goodstore [online]
Egg Free mayonnaise with Tarragon & Chives (V)	Plamil	Solrosolja		Innehåller soja	Goodstore [online]
Egg Free rice mayonnaise (V)	Plamil	Solrosolja	Ekologisk		Goodstore [online]
Egg Free mayonnaise with Garlic (V)	Plamil	Solrosolja		Innehåller soja	Goodstore [online]
Mayola, Original (V)	GranoVita	Solrosolja		Innehåller soja	Goodstore [online]
Röror					
Vegan Pesto (V)	Zest	Vegetabilisk olja			Etikett 2011-04-14
Röd pesto (V)	Urtekram	Kallpressad solrosolja	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Pesto Rosso (V)	la BIO IDEA	Torkade tomater	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Pesto Siciliano (V)	la BIO IDEA	Basilika	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Pesto-style Sauce Coriander, Basil, Hazelnut (V)	Zest	Olivolja			Etikett 2011-04-14
Black Olive Tapenade (V)	Epikouros	Svarta Kalamata oliver	Ekologisk		Etikett 2011-04-14
Övrigt					
Parmazano (V)	Life	Sojamjöl		Sojaströost / Innehåller vitamin E	Etikett 2011-04-14
Cheese flavour sauce mix (V)	Free & Easy	Rismjöl	Låg fetthalt		Etikett 2011-04-14
No Egg (V)	Orgran	Potatisstärkelse	Innehåller kalciumkarbonat	Äggersättning	Etikett 2011-04-11
Vegetarisk Ostronsås (V)	Wan Ja Shan	Sojabönor	Innehåller ej MSG	Konserv	Goodstore [online]
Agar flakes (V)	Clearspring	Agar-agar sea vegetable			Etikett 2011-04-21
Sojaflingor (V)	E. Zwicky	Sojaflingor			Etikett 2011-04-15

V = Produkten är vegetarisk & vegetarisk

K = Produkten innehåller karmin (endast vegetarisk)

* största ingrediens efter vatten

Mjölkfria glassar

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Havrebas					
Jordgubbspinne (V)	Oatly	Havre			Oatly [online]
Jordgubbsglass (V)	Oatly	Havre			Oatly [online]
Kolaglass (V)	Oatly	Havre			Oatly [online]
Vaniljglass (V)	Oatly	Havre		Färg: Betakaroten	Oatly [online]
Risbas					
Pinnglass, Ljus Choklad (V)	Bon Ice	Rismjölk	Ekologisk	Innehåller soja	Goodstore [online]
Pinnglass, Mörk Choklad (V)	Bon Ice	Rismjölk	Ekologisk	Innehåller soja	Goodstore [online]
Sojabas					
Banan-chokladglass (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Blåbärsglass (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Blåbärstrippel (V)	Lovice	Vattenextrakt av sojaböner			Goodstore [online]
Chokladglass (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Cuties Choklad (V)	Tofutti	Majssirap		Sandwichglass	Goodstore [online]
Cuties Mint & Choklad (V)	Tofutti	Socket		Sandwichglass	Goodstore [online]
Cuties Vanilj (V)	Tofutti	Socket		Sandwichglass	Goodstore [online]
Gammaldags Vanilj (V)	Lovice	Vattenextrakt av sojaböner			Goodstore [online]
Gold vanilj- och hallonglass (V)	TofuLine	Hallonsylt		Skopglass	Ingman [online]
Jordgubbsglass (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Jordgubbsrippel (V)	Lovice	Vattenextrakt av sojaböner			Goodstore [online]
Lakritsrippel (V)	Lovice	Vattenextrakt av sojaböner			Goodstore [online]
Nougat & Choklad (V)	Lovice	Vattenextrakt av sojaböner			Goodstore [online]
Päronglass med chokladöverdrag (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Vaniljglass (V)	TofuLine	Socket			Ingman [online]
Vaniljglass (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Vaniljglasspinnar med chokladöverdrag (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Vaniljglasspinnar med jordgubbsylt (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Vaniljglasspinne med chokladöverdrag (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Toffeestrut (V)	TofuLine	Majsvåfla			Ingman [online]
Tresmak (V)	TofuLine	Soja			Ingman [online]
Vanilj & Choklad (V)	Lovice	Vattenextrakt av sojaböner			Goodstore [online]
Vanilj/hallonstrut lågfett (V)	TofuLine	Majsvåfla			Ingman [online]
Soja & glutenfria					
Coconut Hullabaloo (V)	Booja Booja	Agavesirap	Ekologisk		Goodstore [online]
Feisty Winjin Ginger (V)	Booja Booja	Agavesirap	Ekologisk		Goodstore [online]
Keep Smiling Vanilla M´Gorilla (V)	Booja Booja	Agavesirap	Ekologisk		Goodstore [online]
Hunky Punky Chocolate (V)	Booja Booja	Agavesirap	Ekologisk		Goodstore [online]
Pompompous Maple and Pecan (V)	Booja Booja	Agavesirap	Ekologisk		Goodstore [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk
 * största ingrediens efter vatten

Yoghurt, berikade

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Sojabas					
Soygurt Blåbär (V)	Carlshamn	Soja		Sötad	Carlshamn Bageri [online]
Soygurt Jordgubb (V)	Carlshamn	Soja		Sötad	Carlshamn Bageri [online]
Soygurt Naturell (V)	Carlshamn	Soja		Sötad	Carlshamn Bageri [online], Vegetariska Matguiden [online]
Soygurt Vanilj (V)	Carlshamn	Soja		Sötad	Carlshamn Bageri [online]
Yofu Blåbär (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Yofu Hallon Vanilj (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Yofu Jordgubb (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Yofu Skogsbär (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Yofu Vanilj (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Alpro Soya [online]
Yogott Blåbär (V)	Carlshamn	Soja	Probiotisk	Sötad	Carlshamn Bageri [online], Vegetariska Matguiden [online]
Yogott Äpple Vanilj (V)	Carlshamn	Soja	Probiotisk	Sötad	Carlshamn Bageri [online], Vegetariska Matguiden [online]
Havrebas					
Havregurt jordgubb (V)	Oatly	Havre		Sötad	Etikett 2011-04-21, Oatly konsumentkontakt
Havregurt naturell (V)	Oatly	Havre	Osötad		Etikett 2011-04-20, Oatly konsumentkontakt
Yosa Vanilj (V)	Yosa	Havre	Probiotiskt	Sötad med rissirap	Bioferme [online]

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

* största ingrediens efter vatten

Yoghurt, ickeberikade

Artikelbenämning	Varumärke	Huvudbeståndsdel*	Mervärde	Övriga kommentarer	Referens
Havrebas					
Yosa Blåbär-Banan (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk / Ekologisk	Sötad	Bioferme [online]
Yosa Jordgubb-Banan (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk	Sötad med frukt	Bioferme [online]
Yosa Paradis (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk / Ekologisk	Sötad	Bioferme [online]
Yosa Plommon (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk	Sötad / Färg: Riboflavin & betakaroten	Bioferme [online]
Yosa Röda Bär (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk / Ekologisk	Sötad	Bioferme [online]
Yosa Skogsbär (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk	Sötad	Bioferme [online]
Yosa Äppel-Kanel (V)	Bioferme	Havre	Probiotisk	Sötad / Färg: Riboflavin & betakaroten	Bioferme [online]
Sojabas					
Cereals (V)	Alpro Soya	Soja	Innehåller inulin	Sötad	Alpro Soya [online]
Yofu Naturell (V)	Alpro soya	Soja		Sötad	Etikett 2011-04-21
Yoghurt, ananas (V)	Sojade	Sojaböner	Probiotisk / Ekologisk	Sötad / Innehåller kalciumcitrat	Vegetariska Matguiden [online]
Yoghurt, aprikos (V)	Sojade	Sojaböner	Probiotisk / Ekologisk	Sötad / Innehåller kalciumcitrat	Etikett 2011-04-29
Yoghurt, banan (V)	Sojade	Sojaböner	Probiotisk / Ekologisk	Sötad / Innehåller kalciumcitrat	Etikett 2011-04-29
Yoghurt, blåbär (V)	Sojade	Sojaböner	Probiotisk / Ekologisk	Sötad / Innehåller kalciumcitrat	Etikett 2011-04-29
Yoghurt, cherry (V)	Sojade	Sojaböner	Ekologiskt & probiotiskt	Sötad / Innehåller kalciumcitrat	Etikett 2011-04-14
Yogurt, naturell (V)	Sojade	Sojaböner	Osötad / Probiotisk / Ekologisk		Etikett 2011-04-14

V = Produkten är vegetarisk & vegansk

* största ingrediens efter vatten

Appendix 2

Produkter för företagskunder (B2B), glutenbaserade köttsubstitut

Burgare, 60 g
Nutana
Vegansk
Övrigt: Ekologisk. Innehåller soja
Huvudingrediens: Vetegluten
Referens: DABAS [online]

Vegetarisk Burgare
MMM
Vegansk
Övrigt: Innehåller soja
Huvudingrediens: Veteprotein
Referens: Ahlström Factory [online]

Produkter för företagskunder (B2B), grönsaksbaserade köttsubstitut

Broccolimedaljonger
Findus
Vegetarisk (innehåller mjölkprodukter)
Huvudbeståndsdel: Broccoli
Referens: Findus Foodservices [online]

Burgare
McCain
Vegetarisk (innehåller laktos)
Huvudingrediens: Potatis
Referens: McCain [online]

Falafel
Findus
Vegansk
Huvudingrediens: Kikärter
Referens: Findus Foodservices [online]

Greenburger
Findus
Vegansk
Huvudingrediens: Morötter
Referens: Findus Foodservices [online]

Grönsakspytt
Findus
Vegansk
Huvudingrediens: Potatis
Referens: Findus Foodservices [online]

Morotsmedaljong
Findus
Vegansk
Övrigt: Innehåller vitamin B₂ (färgämne)
Huvudingrediens: Morötter
Referens: Findus Foodservices [online]

Pytt i Panna
Nutana
Vegansk
Övrigt: Ekologisk
Huvudingrediens: Potatis
Referens: DABAS [online]

Rödbetsbiff
Findus
Vegansk
Övrigt: Innehåller vitamin B₂ (färgämne)
Huvudingrediens: Rödbetor
Referens: Findus Foodservices [online]

Rödbetsbiff
Nutana
Vegansk
Övrigt: Ekologisk, innehåller soja
Huvudingrediens: Rödbetor
Referens: DABAS [online]

Samosas Spicy Indian, 70 g
Daloon
Vegansk
Huvudingrediens: Potatis
Referens: Daloon [online]

Samosas with vegetables, 70 g
Daloon
Vegansk
Huvudingrediens: Potatis
Referens: Daloon [online]

Selleribiff
Nutana
Vegansk
Övrigt: Ekologisk
Huvudingrediens: Selleri
Referens: DABAS [online]

Selleristick
Findus
Vegansk
Övrigt: Innehåller vitamin B₂ (färgämne)
Huvudingrediens: Rotselleri
Referens: Findus Foodservices [online]

Van Choy Vegetarian
Daloon
Vegansk
Huvudingrediens: Vitkål
Referens: Daloon [online]

Vegong Mini, 20 g
Daloon
Vegansk
Övrigt: Vårulle
Huvudingrediens: Vitkål
Referens: Daloon [online]

Produkter för företagskunder (B2B), sojabaserade köttsubstitut

Bouletter
Findus
Vegetarisk (innehåller äggvita)
Huvudingrediens: Sojaprotein
Referens: Findus Foodservices [online]

Bouletter, mini
Findus
Vegetarisk (innehåller äggvita)
Huvudingrediens: Sojaprotein
Referens: Findus Foodservices [online]

Hagenburgare
Findus
Vegetarisk (innehåller äggvita)
Huvudingrediens: Sojaprotein
Referens: Findus Foodservices [online]

Nuggets
Findus
Vegetarisk (innehåller äggvita)
Huvudingrediens: Sojaprotein
Referens: Findus Foodservices [online]

Sojafärs
Findus
Vegansk
Huvudingrediens: Sojaprotein
Referens: Findus Foodservices [online]

Vegetariska Bitar
MMM
Vegansk
Huvudingrediens: Sojamjöl
Referens: Ahlström Factory [online]

Vegetarisk Bolognese
MMM
Vegansk
Huvudingrediens: Texturerad sojaböna
Referens: Ahlström Factory [online]

Vegetarisk Gulasch
MMM
Vegansk
Huvudingrediens: Texturerad sojaböna
Referens: Ahlström Factory [online]

Vegetarisk Tacofärs
MMM
Vegansk
Huvudingrediens: Texturerad sojaböna
Referens: Ahlström Factory [online]

Winjekorv
Findus
Vegetarisk (innehåller äggvita)
Huvudingrediens: Sojaprotein
Referens: Findus Foodservices [online]

Produkter för företagskunder (B2B), svampproteinbaserade köttsubstitut

Quorn Gruyere, sprödbakad, 110 g
Quorn
Vegetarisk (innehåller äggvita & mjölkprodukter)
Huvudingrediens: Svampprotein
Referens: DABAS [online]

Appendix 3

Mängden av respektive näringsämne är angivet per 100 gram.

Berikade drycker, havrebaserade

Havredryck
COOP
Berikning:
Kalcium: CaCO_3 (120 mg),
Vitamin B₁₂ (1,25 µg),
Vitamin D₂ (0,75 µg),
Vitamin A (120 µg),
Vitamin B₂ (0,21 mg),
Vitamin E (1,8 mg),
Vitamin B₆ (0,21 mg),
Folsyra (30 µg)
Vegansk
Referens: Etikett

Havredryck
Garant
Berikning:
Kalcium: CaCO_3 (120 mg),
Vitamin E (1,8 mg),
Vitamin B₆ (0,21 mg),
Vitamin B₂ (0,21 mg),
Vitamin A (120 µg),
Folsyra (30 µg),
Vitamin D₂ (0,75 µg),
Vitamin B₁₂ (1,25 µg)
Vegansk
Referens: Etikett, Garant konsumentkontakt

Havredryck
Naturgreen
Berikning:
Havsalg *Lithothamnium calcareum* (120 mg)
Vegansk
Referens: Etikett

Havredryck Choklad; Vanilj
Carlshamn
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),
Vitamin D₂ (0,8 µg)
Vegansk
Referens: Carlshamn Bageri [online]

Havredryck Choklad + Ca; Naturell + Ca
Go Green
Berikning:
Kalcium: CaCO_3 (120 mg)
Vegansk
Referens: Go Green [online]

Havredryck Choklad; Plus

Oatly

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 & $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₂ (0,75 µg),

Folsyra (30 µg),

Vitamin B₂ (0,21 µg)

Vegansk

Referens: Oatly [online]

Havredryck Fresh + Ca, vitaminer

Oatly

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 & $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₂ (0,75 µg),

Folsyra (30 µg),

Vitamin B₂ (0,21 µg)

Vegansk

Referens: Etikett

Havredryck Jordgubb/Skogsbär

Oatly

Berikning:

Folsyra (30 µg)

Vegansk

Referens: Oatly [online], Vegetariska matguiden [online]

Havredryck Naturell

Carlshamn

Berikning:

Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),

Vitamin D₂ (0,5 µg)

Vegansk

Övrigt: Berikningen av vitamin D₂ motsvarar 10 % av RDI

Referens: Carlshamn Bageri [online]

Havredryck Smoothie Passion

Carlshamn

Berikning:

Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),

Vitamin C (32 mg),

Vitamin D₂ (0,8 µg)

Vegansk

Referens: Carlshamn Bageri [online]

Havredryck Solhavre

ICA

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 , $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ & kalciumvätefostat 2 hydrat (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₃ (0,75 µg),

Vitamin A (45 µg),

Vitamin B₂ (0,21 mg)

Vegetarisk

Referens: Etikett, ICA [online]

Havredryck Solhavre Choklad; Vanilj

ICA

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 , $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ & kalciumvätefostat 2 hydrat (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₃ (0,75 µg),

Vitamin A (45 µg),

Vitamin B₂ (0,21 mg)

Vegetarisk

Referens: Etikett

Havredryck Solhavre Sötad

ICA

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 , $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ & kalciumvätefostat 2 hydrat (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₃ (0,75 µg),

Vitamin A (45 µg),

Vitamin B₂ (0,21 mg)

Vegetarisk

Referens: ICA konsumentkontakt

Berikade drycker, risbaserade

Risdryck
Naturgreen
Berikning:
Havsalg *Lithothamnium calcareum* (120 mg)
Vegansk
Referens: Etikett

Risdryck Choklad
Rice Dream
Berikning:
Kalcium: CaCO₃ (120 mg)
Vegansk
Referens: Rice Dream [online]

Risdryck Naturell
Carlshamn
Berikning:
Kalcium: Ca₃(PO₄)₂ (120 mg),
Vitamin D₂ (0,8 µg)
Vegansk
Referens: Carlshamn Bageri [online]

Risdryck Original
Rice Dream
Berikning:
Kalcium: CaCO₃ & Ca₃(PO₄)₂ (120 mg)
Vegansk
Referens: Rice Dream [online]

Berikade drycker, sojabaserade

Sojadryck
COOP
Berikning:
Kalcium: CaCO₃ (120 mg),
Vitamin B₁₂ (0,38 µg),
Vitamin B₂ (0,21 mg),
Vitamin E (1,8 mg)
Vegansk
Referens: Etikett

Sojadryck Choco
Alpro Soya
Berikning:
Kalcium: CaCO₃ (120 mg),
Vitamin B₁₂ (0,38 µg),
Vitamin B₂ (0,21 mg)
Vegansk
Referens: Alpro soya [online]

Soyadryck Soya Extra

Provamel

Berikning:

Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),

Vitamin B₂ (0,24 mg),

Vitamin B₁₂ (0,15 µg),

Vitamin E (1,5 mg)

Vegansk

Referens: Etikett

Sojadryck Light; Light Fresh; Osötad

Alpro Soya

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₂ (0,75 µg),

Vitamin B₂ (0,21 mg)

Vegansk

Referens: Etikett, Alpro Soya [online]

Sojadryck Mjölkfri Naturell; Mjölkfri Sötad

TofuLine

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,4 µg),

Vitamin B₂ (0,14 mg),

Vitamin A (25 µg),

Vitamin D₂ (0,38 µg)

Vegansk

Referens: Assarsson, 2007 [online], Vegetariska matguiden [online]

Sojadryck Natural; Natural Fresh

Alpro Soya

Berikning:

Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₂ (0,75 µg),

Vitamin B₂ (0,21 mg)

Vegansk

Referens: Etikett, Alpro Soya [online]

Sojadryck Naturell; Choklad + Ca; Naturell + Ca; Original + Ca; Vanilj + Ca

Garant/Go Green

Berikning:

Kalcium: CaCO_3 (120 mg)

Vegansk

Referens: Garant [online], Go Green [online]

Sojadryck Naturell; Vanilj

Carlshamn

Berikning:

Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),

Vitamin B₂ (0,2 mg),

Vitamin B₁₂ (0,4 µg),

Vitamin D₂ (0,8 µg),

Folsyra (30 µg)

Vegansk

Referens: Carlshamn Bageri [online], Etikett

Sojadryck Soya plus calcium; Milli! Vanilla
Provamel
Berikning:
Havsalg *Lithothamnium calcareum* (120 mg)
Vegansk
Referens: Etikett

Sojadryck Soya Soleil; Choklad; Soya Sweetened + calcium, vitamins
Soya Soleil/Carlshamn/Provamel
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg)
Vegansk
Referens: Goodstore [online], NaturallyGoodFood [online], Carlshamn Bageri [online]

Sojadryck Soya Sweetened
Provamel
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (300 mg),
Vitamin B₂ (0,6 g),
Vitamin B₁₂ (1,25 µg),
Vitamin D₂ (1,88 µg)
Vegansk
Övrigt: Ev. felaktig information angående vitamin B₂
Referens: Goodstore [online], NaturallyGoodFood [online]

Sojadryck Soya Unsweetened + calcium, vitamins
Provamel
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (300 mg),
Vitamin B₁₂ (1,25 µg),
Vitamin B₂ (0,6 g),
Vitamin D₂ (1,88 µg)
Vegansk
Övrigt: Ev. felaktig information om vitamin B₂
Referens: Goodstore [online], NaturallyGoodFood [online]

Sojadryck sötad
ICA
Berikning:
Kalcium: CaCO_3 (120 mg),
Vitamin B₁₂ (0,38 µg),
Vitamin D₂ (0,75 µg),
Vitamin B₂ (0,21 mg)
Vegansk
Referens: Etikett, ICA konsumentkontakt

Sojadryck Vanilla
Alpro Soya
Berikning:
Kalcium: CaCO_3 (120 mg),
Vitamin B₁₂ (0,15 µg),
Vitamin B₂ (0,24 µg)
Vegansk
Övrigt: Berikat med för lite vitamin B₁₂
Referens: Alpro Soya [online]

Berikade drycker, övriga

Hampdryck Hemp Original

GOOD

Berikning:

Havsalg *Lithothamnium calcareum* (120 mg),

Vitamin D₂ (0,75 µg)

Vegansk

Referens: Etikett

Berikade efterrätter, sojabaserade

Dessert Mörk-choklad

Alpro Soya

Berikning:

Kalcium: Ca₃(PO₄)₂ (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,15 µg),

Vitamin D₂ (0,75 µg),

Vitamin B₂ (0,21 mg)

Vegansk

Referens: Etikett

Dessert Soft Chocolate; Original Vanilla

Alpro Soya

Berikning:

Kalcium: Ca₃(PO₄)₂ (120 mg),

Vitamin B₁₂ (0,38 µg),

Vitamin D₂ (0,75 µg),

Vitamin B₂ (0,21 mg)

Vegansk

Referens: Etikett

Berikade margariner

Culinesse, 82 %

Milda

Berikning:

Vitamin A (720 µg),

Vitamin D₃ (9 µg),

Vitamin E (16 mg)

Vegetarisk

Referens: Etikett, Unilever konsumentkontakt

Culiness Lätt, 56 %

Milda

Berikning:

Vitamin A (730 µg),

Vitamin D₃ (9,1 µg),

Vitamin E (12 mg)

Vegetarisk

Referens: Etikett

Flytande med Omega 3 & 6, 82 %

Becel

Berikning:

Vitamin E (24 mg)

Vegansk

Referens: Etikett

Flytande Oliv, 82 %

Becel

Berikning:

Vitamin A (720 µg),

Vitamin D₃ (6,5 µg),

Vitamin E (12 mg)

Vegetarisk

Referens: Etikett, Unilever konsumentkontakt

Lättmargarin, 40 %

Alpro Soya

Berikning:

Vitamin A (700 µg),

Vitamin D₂ (6 µg)

Vegansk

Referens: Etikett, Alpro Soya [online]

Lätt Matfett, 38 %

Becel

Berikning:

Vitamin A (800 µg),

Vitamin D₃ (10 µg),

Vitamin E (13 mg)

Vegetarisk

Referens: Etikett, Unilever konsumentkontakt

Mjölkfritt, 70 %
Carlshamn
Berikning:
Vitamin E (10 mg),
Vitamin A (900 µg),
Vitamin D₂ (7,5 µg)
Vegansk
Referens: Carlshamn Bageri [online]

Mjölkfritt Bordsmargarin, 60 %; Mjölkfritt margarin 80 %
Milda
Berikning:
Vitamin A (800 µg),
Vitamin D₃ (10 µg),
Vitamin E (11 mg)
Vegetarisk
Referens: Milda [online], Etikett, Unilever konsumentkontakt

Mjölkfritt flytande margarin, 80 %
Carlshamn
Berikning:
Vitamin A (900 µg),
Vitamin D₂ (7,5 µg),
Vitamin E (16 mg)
Vegansk
Referens: Etikett, Carlshamn konsumentkontakt

Mjölkfritt hushåll, 80 %
Carlshamn
Berikning:
Vitamin E (9 mg),
Vitamin A (900 µg),
Vitamin D₂ (7,5 µg)
Vegansk
Referens: Carlshamn Bageri [online], Vegetariska matguiden [online]

Mjölkfritt Lätt, 40 %
Carlshamn
Berikning:
Vitamin E (5 mg),
Vitamin A (900 µg),
Vitamin D₂ (7,5 µg)
Vegansk
Referens: Carlshamn Bageri [online]

Plantemargarine, 80 %
Nutana
Berikning:
Vitamin A (840 µg)
Vegansk
Referens: Goodstore [online], Vegetariska matguiden [online]

Berikad ostliknande produkt

Cheezly
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (300 mg)
Vegansk
Övrigt. Sojafri
Referens: Goodstore [online]

Berikad yoghurt, havrebaserade

Havreyoghurt Havregurt Jordgubb; Naturell
Oatly
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ & CaCO_3 (120 mg),
Vitamin B₁₂ (0,38 µg),
Vitamin D₂ (0,75 µg),
Folsyra (30 µg),
Vitamin B₂ (0,21 mg)
Vegansk
Referens: Etikett, Oatly konsumentkontakt

Havreyoghurt Yosa Vanilj
Yosa
Berikning:
Kalcium: Ca (115 mg)
Övrigt: Ingen uppgift om kalciumsort. Endast berikad med 14 % av RDI
Referens: Bioferme [online]

Berikad yoghurt, sojabaserade

Sojayoghurt Soygurt Blåbär; Jordgubb; Naturell; Vanilj; Yogott Blåbär; Äpple/Vanilj
Carlshamn
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg)
Vegansk
Referens: Carlshamn Bageri [online], Vegetariska matguiden [online]

Sojayoghurt Yofu Blåbär; Hallon/Vanilj; Jordgubb; Skogsbär; Vanilj
Alpro Soya
Berikning:
Kalcium: $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ (120 mg),
Vitamin B₁₂ (0,38 µg),
Vitamin D₂ (0,75 µg),
Vitamin B₂ (0,21 mg)
Vegansk
Referens: Alpro Soya [online]

I denna serie publiceras större enskilda arbeten motsvarande 15-30 hp vid Institutionen för Livsmedelsvetenskap, Sveriges lantbruksuniversitet.