






# Lättmargarin

	Keiju	Becel Pro-activ	Milda Lätt	Lätt & Lagom Omega 3	Eldorado	Coop	Willys	ICA Lätt	Hemköp	Lätta	Lätt & Lagom	Vita d'Or
												
Innehåll i gram	400	250	600	250	400	500	500	600	500	400	400	400
Ca pris per kg	37	136	37	49	12	20	20	21	22	28	29	12
Konsumentkontakt	keiju.se	unilever.se	unilever.se	arla.se	axfood.se	coop.se	axfood.se	ica.se	axfood.se	unilever.se	arla.se	lidl.se
Fetthalt g/100g	30,3	34,6	40,5	40,0	41,7	43,0	40,7	39,9	40,4	40,2	38,7	39,8
Mättat fett g/100g	7,5	9,1	11,6	12,1	12,7	14,3	14,0	13,9	13,8	13,6	13,8	11,8
Enkel-omättat fett g/100g	11,5	6,9	18,9	18,2	19,6	19,1	17,2	17,4	17,3	18,0	16,7	17,8
Fler-omättat fett g/100g	9,2	16,5	7,9	6,7	7,1	7,4	7,4	6,4	7,1	6,6	6,0	8,1
Omega 3 g/100g - varav EPA & DHA	4,6 -	3,2 -	2,1 -	2,6 0,3	2,0 -	2,3 -	2,2 -	1,6 -	2,0 -	1,6 -	1,7 -	2,0 -
Omega 6 g/100g	4,6	13,3	5,8	4,1	5,0	5,0	5,2	4,8	5,1	4,9	4,3	6,1
Salthalt g/100g	1,4	0,6	1,1	1,2	1,7	1,2	1,5	1,5	1,5	1,4	1,3	0,8
Vattenhalt g/100g	59	52	55	55	56	52	56	55	56	56	53	59
Övrigt	Innehåller camelinaolja	Innehåller växtsteroler		Innehåller fiskolja								Innehåller härdat fett (transfett)

Totalt betyg	4-5	4-5	4-5	4	4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3
Kommentar	Lägst andel mättat fett, högst andel omega3, hög vattenhalt	Låg andel mättat fett, högst andel fler-omättat fett, låg salthalt, låg vattenhalt	Låg andel mättat fett, hög andel fler-omättat fett	Innehåller fiskolja (EPA och DHA)	Högst salthalt	Högst fetthalt, låg vattenhalt	I stort sett likvärdiga				Lägst andel fler-omättat fett	Innehåller härdat fett, hög vattenhalt, låg salthalt