



POTATO (77 CAL)

PROTEIN	2e	SATURATES	0e
CARBS	18e	FIBER	2e
SUGARS	1e	SALT	6e
FATS	0e		

PER 100e



CHIPS (331 CAL)

PROTEIN	4e	SATURATES	4e
CARBS	42e	FIBER	3e
SUGARS	1e	SALT	455me
FATS	17e		

PER 100e



SUSHI (143 CAL)

PROTEIN	4e	SATURATES	0e
CARBS	30e	FIBER	1e
SUGARS	6e	SALT	596me
FATS	1e		

PER 100e



BAKED BEANS (105 CAL)

PROTEIN	5e	SATURATES	0e
CARBS	20e	FIBER	4e
SUGARS	8e	SALT	343me
FATS	0e		

PER 100e



BREADED COD (232 CAL)

PROTEIN	15e	SATURATES	3e
CARBS	17e	FIBER	0e
SUGARS	0e	SALT	532me
FATS	12e		

PER 100e



SAUSAGE (332 CAL)

PROTEIN	18e	SATURATES	11e
CARBS	0e	FIBER	0e
SUGARS	0e	SALT	652me
FATS	28e		

PER 100e



APPLE (48 CAL)

PROTEIN	0e	SATURATES	0e
CARBS	13e	FIBER	1e
SUGARS	10e	SALT	0me
FATS	0e		

PER 100e



CHICKEN (251 CAL)

PROTEIN	26e	SATURATES	6e
CARBS	0e	FIBER	0e
SUGARS	0e	SALT	87me
FATS	21e		

PER 100e



POPCORN (382 CAL)

PROTEIN	12e	SATURATES	1e
CARBS	78e	FIBER	15e
SUGARS	0e	SALT	4me
FATS	4e		

PER 100e



BANANA (89 CAL)

PROTEIN	1e	SATURATES	0e
CARBS	23e	FIBER	3e
SUGARS	12e	SALT	1me
FATS	0e		

PER 100e



KALE (206 CAL)

PROTEIN	3e	SATURATES	0e
CARBS	10e	FIBER	2e
SUGARS	0e	SALT	43me
FATS	1e		

PER 100e



TACO (222 CAL)

PROTEIN	10e	SATURATES	4e
CARBS	21e	FIBER	3e
SUGARS	2e	SALT	566me
FATS	10e		

PER 100e



PASTA (87 CAL)

PROTEIN	2e	SATURATES	1e
CARBS	14e	FIBER	3e
SUGARS	4e	SALT	410me
FATS	3e		

PER 100e



BURGER (233 CAL)

PROTEIN	11e	SATURATES	4e
CARBS	20e	FIBER	2e
SUGARS	4e	SALT	313me
FATS	13e		

PER 100e



CROISSANT (406 CAL)

PROTEIN	8e	SATURATES	12e
CARBS	46e	FIBER	3e
SUGARS	11e	SALT	744me
FATS	21e		

PER 100e



RICE (151 CAL)

PROTEIN	3e	SATURATES	0e
CARBS	34e	FIBER	1e
SUGARS	0e	SALT	5me
FATS	0e		

PER 100e



CUCUMBER (15 CAL)

PROTEIN	1e	SATURATES	0e
CARBS	4e	FIBER	0.5e
SUGARS	2e	SALT	2me
FATS	0e		

PER 100e



TOMATO SOUP (64 CAL)

PROTEIN	1e	SATURATES	0e
CARBS	10e	FIBER	1e
SUGARS	7e	SALT	306me
FATS	2e		

PER 100e