

Semper

FULLT AV MATGLÄDJE FRITT FRÅN GLUTEN

Sortimentsguide
2020



FULLT AV MATGLÄDJE - FRITT FRÅN GLUTEN!

På Semper är vi stolta över att konsumenter litat på oss och är trygga med att våra produkter är helt glutenfria. Vi har en hög kompetens inom nutrition och lägger stor vikt vid forskning och utveckling.

Det är nu 25 år sedan Semper lanserade de första glutenfria produkterna och vi brinner fortfarande för att förbättra våra produkter och ständigt utveckla vårt sortiment.

I Sempers eget provkök testar vi oss fram, och det är här många nya recept blir till och nya produktidéer föds. Idag har vi ett stort utbud av bröd, frukostflingor, pasta, kakor, kex, snacks och mjölmixer för all typ av matlagning och bakning. Vi tycker att alla har rätt att välja mellan många olika smaker – vid alla olika tillfällen.

I den här sortimentsguiden hittar du fakta och information om alla Sempers glutenfria produkter. Längst bak hittar du en lista med sortimentsmärkning och näringsvärden. Nytt i den här foldern är att vi berättar om FODMAP eftersom många av Sempers glutenfria produkter har genomgått FODMAP Friendly programmet och blivit godkända och certifierade som FODMAP-låga. Läs mer på sid 30.

Hoppas att du får stor nytta av
Sempers Glutenfria Sortimentsguide.



HÄR FINNS SEMPER

- Här hittar du Sempers glutenfria produkter
- Tillgänglighet i vissa butiker, specialbutiker eller online.
- 🇸🇪 semperglutenfritt.se
- 🇩🇰 semperglutenfri.dk
- 🇳🇴 semperglutenfritt.no
- 🇫🇮 sempergluteeniton.fi

KONTAKTA OSS

Vi dietister/produktspecialister kommer gärna på besök och berättar mer om våra produkter.

Om du har frågor kring produkterna kan du även kontakta Semper konsumentkontakt **020-622000**, och mer information, recept och inspiration hittar du på www.semperglutenfritt.se



Malin Laudon

malin.laudon@semper.se
+46 (0)73 058 09 11

Ansvarar för:
Jönköpings län, Värmland,
Västra Götaland & Jämtland



Linda Almehov

linda.almehov@semper.se
+46 (0)73 078 51 72

Ansvarar för:
Skåne, Halland, Blekinge,
Kronoberg & Kalmar



Carolin Blom Persson

carolin.blom.persson@semper.se
+46 (0)72 204 49 85

Ansvarar för:
Stockholm Nordost och Nordväst,
Uppsala, Västmanland, Dalarna,
Gävleborgs län, Västernorrland
och Norrbotten



Theresia Plymoth

theresia.plymoth@semper.se
+46 (0)72 205 39 56

Ansvarar för:
Centrala, södra och sydöstra
Stockholm, Gotland, Söder-
manlands län, Örebro län,
Östergötland och Västerbotten



SORTIMENTS MÄRKNING

För att guida dig i vårt breda glutenfria sortiment har vi skapat en sortimentsmärkning. Nedan kan du se vad de olika symbolerna betyder/innebär. På sidorna 34 och 35 hittar du en översikt av märkningen på våra samtliga produkter.

INNEHÅLL

Mjukt bröd	6
Knäckebröd	10
Mixer	14
Frukost – Flingor, Granola & Ren havre	16
Fika	19
Kex	24
Snacks.	26
Pasta	28
Fodmap	30
Lista med sortimentsmärkning	34
Näringsvärdestabell.....	36



Den **glutenfria symbolen** (ett överkorsat veteax), är en internationell symbol för glutenfria produkter. Produkter som bär denna märkning innehåller som mest 20 mg gluten per kg.



Nyckelhålet: Produkter med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer eller mindre fett.



Lactose free: Produkten är laktosfri (mindre än 0,01 g/100 g).



Milk free: Produkten är komjölsproteinfri.



No added wheat starch: Glutenfri vetestärkelse ingår inte som ingrediens i produkten.



Pure oats: Havreråvaran är Sempers Rena Havre. Alla våra havreprodukter innehåller ren havre, dvs havre som har specialhanterats och är fri från inblandning av vete, korn och råg.



Vegan: Produkten innehåller inga ingredienser av animaliskt ursprung.



With fibre: Produkten innehåller fiber (mer än 3 g/100 g).



High fibre: Produkten har ett högt innehåll av fiber (mer än 6 g/100 g).



Fodmap friendly: Produkten är certifierad hos FODMAP-Friendly vilket innebär att den innehåller låga nivåer av FODMAPs.



Palm oil free: Det förekommer ingen palmolja i produkten.



No added sugar: Socker, sirap eller honung har inte tillsatts i produkten.

MJUKT BRÖD

Visst kan du äta saftiga och goda bröd, även när valet är glutenfritt. Vi har flera olika bröd med både klassiska och nya spännande smakkombinationer. Välj mellan frallor, rostbröd och formbröd som du kan rosta eller äta som de är.

Tips! Våra bröd ger även en härlig doft av nybakat när du gräddar dem i ugnen.

VISSTE DU ATT?
Nu är flera av våra frysta bröd nyckelhålsmärkta!

I FRYSEN



GROVA

Grova är ett fiberrikt skivat formbröd med en mild smak av kummin och rik på fiber från fullkornsris, äpple, betor och tapioca. Berikat med B-vitaminer och järn. 450 g **Art nr: 5559**

Ingredienser: Vatten, glutenfri **vetestärkelse**, modifierad tapiokastärkelse, vegetabiliska fibrer (glutenfri **vetefiber**, äpple 1,5 %, tapioka 1,5 %, sockerbeta 1,5 %, potatis), fullkornsrismjöl* (6 %), rapsolja, sirap, socker, jäst, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, xanthangummi, hydroxi-propylmetylcellulosa), rispulver (fermenterat ris, rismjöl, surhetsreglerande medel (kalciumfosfat, citronsyra)), salt, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), äppleextrakt, kummin, arom, mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).
*Innehåller 6 % fullkorn vilket motsvarar 10 % av torrvikten.



TOASTY VIT

Toasty vit är ett skivat formbröd med fibrer från främst majs och fullkornsris och är toppat med vallmofrön. Berikat med B-vitaminer och järn. 400 g **Art nr: 5551**

Ingredienser: Vatten, glutenfri **vetestärkelse**, skummjölkspulver, fullkornsrismjöl* (6 %), glutenfri **vetefiber**, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, xantangummi, pektin, hydroxi-propylmetylcellulosa), rapsolja, socker, jäst, majsstärkelse, salt, vallmofrö (0,5 %), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).
*Innehåller 6 % fullkorn vilket motsvarar 10 % av torrvikten.



FJÄLLRUNDOR

Mjuka runda och fiberrika tekakor. Berikade med B-vitamin och järn. 300 g (6x50) **Art nr: 5640**

Ingredienser: Vatten, glutenfri **vetestärkelse**, fullkornsrismjöl* (7,5 %), rapsolja, socker, veg. fibrer (glutenfri **vetefiber**, äpple 1 %, sockerbeta 1 %), surdegspulver (rismjöl, surdegskultur), jäst, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxi-propylmetylcellulosa, xantangummi), sirap, bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), salt, psylliumfröskal, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra). *Innehåller 7,5 % fullkorn vilket motsvarar 11 % av torrvikten.



MÖRKT MED FULLKORN

Mörkt med Fullkorn är ett skivat och fylligt bröd med 14 % solrosfrön, linfrön och fiber från fullkornsris, äpple och betor. Berikat med B-vitamin och järn. 600 g **Art nr: 5642**

Ingredienser: Vatten, glutenfri **vetestärkelse**, solroskärnor (14 %), fullkornsrismjöl* (9 %), modifierade tapiokastärkelse, veg. fibrer (tapioka 1,5 %, glutenfri **vetefiber**, kakao, äpple 0,5 %, sockerbeta 0,5 %, potatis), sirap, helt linfrö (2,5 %), rapsolja, socker, maltodextrin, salt, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, xantangummi, hydroxi-propylmetylcellulosa), jäst, bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), äppleextrakt, arom, mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra). *Innehåller 9 % fullkorn vilket motsvarar 14 % av torrvikten.



TOASTY FIBER

Toasty Fiber är ett skivat formbröd med solrosfrön och fiber från äpple, betor och fullkornsris. Berikat med B-vitaminer och järn. 400 g **Art nr: 5552**

Ingredienser: Vatten, glutenfri **vetestärkelse**, modifierad tapiokastärkelse, fullkornsrismjöl* (6 %), vegetabiliska fibrer (sockerbeta 2 %, glutenfri **vetefiber**, äpple 1 %), solroskärnor (4 %), rapsolja, socker, jäst, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, xantangummi, pektin, hydroxi-propylmetylcellulosa), maltodextrin, rispulver (fermenterat ris, rismjöl, surhetsreglerande medel (kalciumfosfat, citronsyra)), salt, bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), äppleextrakt, mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra). *Innehåller 6 % fullkorn vilket motsvarar 10 % av torrvikten.





MINIBAGUETTER

Grädda varma och krispiga minibaguetter hemma i ditt kök, redo att avnjutas på bara några minuter! Berikat med järn och B-vitaminer.

300 g (6x50) Art nr: **5649**

Ingredienser: Glutenfri **vetestärkelse**, vatten, skummjölkspulver, socker, rapsolja, jäst, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa), salt, bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), konserveringsmedel (sorbinsyra), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



MINIBAGUETTER - FIBER

Grädda färdigt smakfulla fiberrika minibaguetter hemma i ditt kök. Berikat med järn och B-vitaminer.

300 g (6x50) Art nr: **5648**

Ingredienser: Glutenfri **vetestärkelse**, vatten, skummjölkspulver, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, cellulosa, hydroxipropylmetylcellulosa), rapsolja, jäst, socker, fiber av sockerbeta, äppelfiber, krossat bovete, salt, bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), äppelextrakt, konserveringsmedel (sorbinsyra), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



FRÖBRÖD

Fiberrikt, skivat fröbröd med solroskärnor, linfrö och psylliumfrön.

Gott att rosta eller att äta som det är.

400 g (6x50) Art nr: **5537**

Ingredienser: Vatten, ris mjöl, tapiokastärkelse, potatismjöl, solroskärnor (4,5%), solrosolja, majs mjöl, helt linfrö (2,5%), psylliumfröskal, jäst, **äggvitepulver**, hirsflingor, fuktighetsbevarande medel (glycerol), socker, vallmofrö (1%), salt, förtjockningsmedel (hydroxypropylmetylcellulosa), majsstärkelse, färgämne (sockerkulör).



PIZZABOTTNAR

Tillsätt din favorittopping till våra färdiga pizzabottnar och skapa din personliga krispiga pizza! Berikat med järn och B-vitaminer.

300 g (2x150) Art nr: **5662**

Ingredienser: Glutenfri **vetestärkelse**, vatten, skummjölkspulver, rapsolja, socker, jäst, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa), emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror, mono- och diglyceriders mono- och diacetylvinsyra-estrar), bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), salt, konserveringsmedel (sorbinsyra), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



FORMBRÖD

Vitt, skivat formbröd som är lika gott att äta direkt som det är eller att rosta.

400 g Art nr: **5538**

Ingredienser: Vatten, ris mjöl, potatismjöl, tapiokastärkelse, solrosolja, majs mjöl, psylliumfröskal, jäst, **äggvitepulver**, sirap, fuktighetsbevarande medel (glycerol), salt, förtjockningsmedel (hydroxypropylmetylcellulosa), majsstärkelse.



TRIO FRUKOSTBRÖD

Saftiga frallor med solroskärnor, pumpakärnor och linfrö. Berikat med järn och B-vitaminer.

300 g (5x60) Art nr: **5630**

Ingredienser: Glutenfri **vetestärkelse**, vatten, sirap, rapsolja, solroskärnor (3%), pumpakärnor (3%), helt linfrö (2,5%), förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, xantangummi, hydroxipropylmetylcellulosa), socker, jäst, äppelfiber, fiber av sockerbeta, salt, bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), konserveringsmedel (sorbinsyra), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



LANTBRÖD

Fiberrikt, Ready-to-eat, skivat Lantbröd. Lantbröd är lika gott att äta direkt ur förpackningen som att rosta.

300 g Art nr: **5584**

Ingredienser: Vatten, ris mjöl, tapiokastärkelse, potatismjöl, veg. oljor (solros, kokos), risstärkelse, majs mjöl, jäst, potatisfiber, psylliumfröskal, sirap, fuktighetsbevarande medel (glycerol), **äggvitepulver**, förtjockningsmedel (hydroxypropylmetylcellulosa, xantangummi), salt, surdeg (vatten, majsstärkelse, bovetemjöl).

Kan innehålla spår av mjölk, soja.



GLUTENFRI GRILLAD SMÖRGÅS

Med avokado och pocherat ägg, 4 port

Recept på glutenfria grillade smörgåsar med avokado och pocherat ägg. Garanterad succé!

4 skivor grillade valfria Semper Toasty

4 ägg

1 msk ättika

1 nypa salt

8 st cocktailtomater

2 avokado

1 nypa torkad chiliflakes

smörgåskrasse att toppa med

Gör så här:

1. Börja med att pochera äggen. Koka upp vatten. Stäng av plattan precis när det börjar koka och tillsätt ättika och salt. Knäck ett ägg i en kopp. Rör runt vattnet till en virvel med en sked. Häll sedan i ägget så håller det ihop. Om det inte gör det kan man hjälpa till med skeden. Sänk värmen och låt ägget sjuda i 3–4 minuter. Ta upp ägget med en hålslev. Gulan ska vara lite krämig i konsistensen.

2. Lägg tomaterna i en stekpanna med lite olivolja och rosta/stek på dem hastigt.

3. Lägg ut de grillade brödsnivorna på en skärbräda, lägg på en halv avokado på varje, mosa med gaffel. Lägg på ägget, tomat och strö på chiliflakes och krasse. Sist salta, peppra och ringla på lite olivolja!



KNÄCKEBRÖD

Vi har ett brett sortiment av knäckebröd som bakas och gräddas på traditionellt sätt i vårt lilla knäckebrödsbageri i Korsnäs i Dalarna.

Våra krispiga glutenfria knäckebröd finns i flera olika smaker; alltifrån klassiska knäckebröd till lite lyxiga varianter som är perfekta tillbehör till ostbricken. Knäckebröd fungerar utmärkt som ett näringsrikt mellanmål, middagstillbehör eller att smula över fil och yoghurt.

PSST!
PERFEKT SOM
MELLANMÅL
MED EN GOD
TOPPING.



HAVREKNÄCKE

Ett krispigt och fiberrikt knäcke – bakat med en perfekt balans av ren havre, anis, fänkål och kummin. Berikat med B-vitaminer och järn.
215 g Art nr: **6004**

Ingredienser: Majsstärkelse, glutenfria havregryn (25%), potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, socker, bovetemjöl, rismjöl, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), rapsolja, salt, jäst, potatisfiber, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), kryddor (anis, fänkål, kummin), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



GROVKNÄCKE

Ett traditionellt och smakrikt knäckebröd som är berikat med B-vitaminer och järn.
215 g Art nr: **5657**

Ingredienser: Majsstärkelse, rismjöl, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, socker, fiber av sockerbeta, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), rapsolja, salt, jäst, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



SUPERKNÄCKE CHIA

Ett rustikt knäckebröd utan tillsatt socker och fullproppat med spännande smaker från naturen såsom chia, teff & bovete!
140 g Art nr: **6022**

Ingredienser: Rismjöl, majsstärkelse, potatismjöl, bovetemjöl (7,5%), sockerbetsfiber, 3% chiafrö (*Salvia hispanica*), äppelfiber, glutenfritt maltextrakt av **korn**, glutenfri havrefiber, teffmjöl (1,5%), rapsolja, salt, förtjockningsmedel (hydroxypropylmetylcellulosa), psylliumfröskal, jäst, kakaofiber.

Kan innehålla spår av senap och sesamfrö.



KNÄCKEBRÖD

Ett gammeldags knäckebröd i fina halvmånar - stor förpackning för hela familjen! Berikat med B-vitaminer och järn.
360 g Art nr: **5679**

Ingredienser: Glutenfri vetestärkelse, skummjölkspulver, fiber av sockerbeta, socker, glutenfri vetefiber, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa), bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), rapsolja, salt, jäst, mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



LINFRÖKNÄCKE

Ett riktigt gourmetknäcke toppat med linfrön. Lyxa till det med en spännande topping! Berikat med B-vitaminer och järn.
230 g Art nr: **5668**

Ingredienser: Majsstärkelse, rismjöl, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, linfrö (6%), socker, bovetemjöl, fiber av sockerbeta, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, cellulosa, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), salt, jäst, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



LANTKNÄCKE

Ett tunt, fiberrikt, krispigt och mycket gott knäckebröd. Berikat med B-vitaminer och järn.
230 g Art nr: **5681**

Ingredienser: Rismjöl, majsstärkelse, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, socker, bovetemjöl, förtjockningsmedel (cellulosa, guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), fiber av sockerbeta, salt, jäst, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



QUINOAKNÄCKE

Rustikt mörkt knäckebröd med en rik smak. Boostat med bovete, morötter och quinoatopping.
220 g Art nr: **5704**

Ingredienser: Rismjöl, majsstärkelse, potatismjöl, torkad morot (7%), bovetemjöl, fiber av sockerbeta, puffad quinoa (4%), äppelfiber, glutenfritt maltextrakt av **korn**, glutenfri havrefiber, rapsolja, salt, jäst, psylliumfröskal, förtjockningsmedel (hydroxypropylmetylcellulosa), kakaofiber. **Kan innehålla spår av senap och sesamfrö.**





ROSMARINKNÄCKE MED SALT

Ett smakrikt delikatessknäckebröd med mycket krisp. Berikat med B-vitaminer och järn.

230 g Art nr: 5670

Ingredienser: Majsstärkelse, glutenfria **havregryn** (25%), potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, socker, rismjöl, rosmarin (2,5%), salt (2%), förtjockningsmedel (2%), (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), rapsolja, potatisfiber, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), jäst, kakao-fiber, mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



MÜSLKNÄCKE

Ett spännande knäckebröd med kokos, havre, tranbär & kanel.

140 g Art nr: 6035

Ingredienser: Rismjöl, majsstärkelse, potatismjöl, kokosflingor (5,5%), socker-betsfiber, glutenfria **havregryn** (4,5%), 4% torkade sötade tranbär (tranbär, socker), äppelfiber, socker, glutenfri **havrefiber** (2%), rapsolja, salt, jäst, psylliumfröskal, förtjockningsmedel (hydroxipropylmetylcellulosa), kakaofiber, kanelextrakt.

Kan innehålla spår av senap och sesamfrö.



SPISKNÄCKE MED SURDEG

Ett smakrikt och krispigt knäckebröd bakat med surdeg, teff och glutenfria havregryn. Berikat med B-vitaminer och järn.

130 g Art nr: 6024

Ingredienser: Majsstärkelse, glutenfria **havregryn** (25%), potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, rismjöl, socker, teffmjöl, surdegspulver 2,5% (rismjöl, surdegskultur), glutenfri **havrefiber** (2,5%), salt, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), rapsolja, potatisfiber, kakaofiber, jäst, mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



SPISBRÖD

Ett smakrikt och krispigt knäckebröd bakat med surdeg, teff och glutenfria havregryn. Berikat med B-vitaminer och järn.

330 g Art nr: 5680

Ingredienser: Majsstärkelse, glutenfria **havregryn** (25%), potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, rismjöl, socker, teffmjöl, surdegspulver 2,5% (rismjöl, surdegskultur), glutenfri **havrefiber** (2,5%), salt, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), rapsolja, potatisfiber, kakaofiber, jäst, mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



BOVETE SNACKS - EKO

Ett fantastiskt gott och sprött bovetesnacks, gjord på ekologiska och glutenfria ingredienser.

120 g Art nr: 5550

Ingredienser: Bovetemjöl* (50%), rismjöl*, havssalt. *KRAV-ekologisk ingrediens. **Kan innehålla spår av mjölk och soja.**



GUIDE FÖR MIXER

LJUS MJÖLMIX istället för vetemjöl	GROV MJÖLMIX istället för råg- eller fullkornsmjöl	BRÖDMIXER Mjölmix Brödmix	
LACTOSE FREE	LACTOSE FREE	LACTOSE FREE	LACTOSE FREE
NO ADDED WHEAT STARCH	NO ADDED WHEAT STARCH	NO ADDED WHEAT STARCH	NO ADDED WHEAT STARCH
	HIGH FIBRE	HIGH FIBRE	HIGH FIBRE
		NO SUGAR ADDED	NO SUGAR ADDED

PSSST ... JAG FINNS OCKSÅ!
Tillsätt med fördel ngn msk i pannkassmeten, smuldegen m.m. för ett extra intag av nyttiga fiber.



- Använd istället för ströbröd
- Tillför nyttiga fibrer
- Ger saftigare bakverk



VISSTE DU ATT...
Vi berikar de flesta av våra mjölmixer med B-vitaminer och järn. Hitta din värdefulla källa till vitaminer och järn bland våra mixer!

MIXER

Det ska vara enkelt, gott och roligt att baka glutenfritt. Därför har vi ett brett sortiment av glutenfria mixer med allt från trendiga Bovete & Teff till vår klassiker Fin mix.



FIN MIX

För dig som vill skapa goda matlagnings- och bakresultat, utan vetestärkelse och laktos! Den unika sammansättningen passar utmärkt för saftiga bröd och bakverk, men också till en glutenfri bechamelsås, redning eller panering.
500 g Art nr: **5659**

Ingredienser: Majsstärkelse, rismjöl, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natrium algenat, pektin), bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



MIX

Semper Mix används till bakning av matbröd, bullar, skorpor och kakor. Mixen kan också användas till matlagning av t.ex. pannkakor, plättar, såser, stuvningar, pajer m.m.
500 g Art nr: **5654**

Ingredienser: Glutenfri vetestärkelse, skummjölkspulver (12%), förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa), socker, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



GROV MIX

För dig som vill baka och laga mat utan laktos och vetestärkelse, men med fiber och ett gott resultat!
500 g Art nr: **5660**

Ingredienser: Majsstärkelse, rismjöl, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, fiber av sockerbeta, socker, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalgenat, pektin), bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



MIX MED FIBER

Sempers klassiska och allsidiga mix, med extra och hälsosamma fiber!
500 g Art nr: **5655**

Ingredienser: Glutenfri vetestärkelse, skummjölkspulver (12%), fiber av sockerbeta, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa), socker, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra).



OAT & QUINOA

En komplett fiberrik brödmix som gör det roligt och enkelt att baka. Genom att endast tillsätta vatten, olja och salt kan du tex baka saftiga frukostbröd, en god limpa, knäckebröd eller focaccia.
460 g Art nr: **5563**

Ingredienser: Mjöl 46% (ris, quinoa, sötpotatis), majsstärkelse, glutenfria havregryn (6%), veg. fibrer (glutenfri havre, äpple, sockerbeta), förtjockningsmedel (xantangummi, hydroxipropylmetylcellulosa), psylliumfröskal.
Kan innehålla spår av senap och sesamfrö.



BOVETE & TEFF MJÖLMIX

Sempers fiberrika och glutenfria mjölmix med naturliga och hälsosamma ingredienser såsom bovete, ris och teff. Fri från gluten, laktos och utan vetestärkelse.
500 g Art nr: **5548**

Ingredienser: Mjöl 45% (bovete, ris, teff), majsstärkelse, tapiokastärkelse, potatisstärkelse, glutenfri havrefiber, fiber av sockerbeta, psylliumfröskal, förtjockningsmedel (hydroxipropylmetylcellulosa).
Kan innehålla spår av senap och sesamfrö.



POFIBER

Upptäck superbaktillbehöret Pofiber som du kan använda vid bakning och matlagning, med hälsosamma fibrer för bland annat magen! Pofiber fungerar utmärkt som ersättning för ströbröd.
125 g Art nr: **8057**

Ingredienser: Torkade fibrer av potatis.



FRUKOST - Flingor, Ren havre & Granola

Frukosten är för många den viktigaste måltiden under dagen. Ofta handlar det om att få en skön start, och känslan av att ladda med bra energi. Våra frukostflingor finns i flera olika smaker och passar bra med mjölk, yoghurt, frukt eller bär. Här finns också vår fina havre som passar utmärkt till havregrynsgröt.



HAVREGRYN

Ren Havre som specialhanteras, från utsäde, via odling och tröskning till tillverkning så att risken för inblandning av andra sädeslag elimineras.
500 g Art nr: **6002**

Ingredienser: Glutenfria havregryn, ångpreparerade och pressade.



HAVREGRYN - EKO

Ren Havre – ekologisk och kravmärkt!
1 kg Art nr: **6009**

Ingredienser: Glutenfria ekologiska havregryn, ångpreparerade och pressade. KRAV-ekologisk ingrediens. Certifieringsorgan: Kiwa.



FLAKES & RED BERRIES

Flingorna i våra Flakes & Red Berries har gott sällskap av det bästa som sommaren har att erbjuda; körsbär, hallon och jordgubbar.
300 g Art nr: **5621**

Ingredienser: Ris (79%), socker, majsmjöl (5,5%), frystorkade bär i varierande proportion 5% (körsbär, hallon, jordgubbar), salt, vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra, B12, pantotensyra), mineralämne (järn).



SPECIAL FLAKES

Special Flakes är gjorda av ris och majs som ger varje flinga den speciella, krispiga sprödheten. Berikade med vitaminer och järn och har en låg fetthalt.
300 g Art nr: **5716**

Ingredienser: Ris (77%), socker, majsmjöl (10%), honung, salt, vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra, B12, pantotensyra), mineralämne (järn).



HAVREKUDDAR

Havrekuddar är krispiga kuddar gjorda på Ren havre och majs.
300 g Art nr: **5674**

Ingredienser: Glutenfritt havremjöl (68%), majsmjöl (22%), socker, glutenfritt maltextrakt av korn, salt. **Kan innehålla spår av nötter och mjölk.**





KICK! RASPBERRY

Knaprig havreblandning med torkade hallon. Perfekt att starta dagen med!
375 g Art nr: 5626

Ingredienser: Glutenfria havregryn (54%), sirap, palmolja, socker, rismjöl, torkade hallon (1,4%), arom (vanilj), salt. **Kan innehålla spår av nötter, jordnötter och soja.**



FLAKES & FIBRE

Semper Flakes & Fibre är flingor med extra mycket kostfiber (15%).
300 g Art nr: 5620

Ingredienser: Ris (59%), majsli (27%), socker, inulin (fiber av cikoriarot), fruktos, salt, vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra, B12, pantotensyra), mineralämne (järn).



KICK! NATURAL

Underbart god, fiberrik och knaprig havreblandning.
375 g Art nr: 5619

Ingredienser: Glutenfria havregryn (55%), sirap, palmolja, socker, rismjöl, arom (vanilj), salt. **Kan innehålla spår av nötter, jordnötter och soja.**



ZAPS!

Spröda kuddar av ris och majs med hasselnöts- & kakaofyllning.
300 g Art nr: 5628

Ingredienser: Kuddar 65% (mjöl (ris, glutenfri havre (3,5%), majs), socker, pumpaextrakt, äppleextrakt, morotsextrakt, rädisextrakt, svartvinbärsextrakt, salt), kakao- & hasselnötsfyllning 35% (socker, solrosolja, sheasmör, fettreducerad kakao, hasselnöt (3,5%), vasslepulver, skummjörkspulver, emulgeringsmedel (solroslecitin), naturlig arom). Kakaohalt: 4%.



CRISPY RICE

Puffade och krispiga riskorn som smakar underbart gott med mjölk, yoghurt eller filmjölk.
300 g Art nr: 7416

Ingredienser: Ris (92%), socker, salt. **Kan innehålla spår av nötter och mjölk.**



FIKA

I Sempers sortiment finns kakor och bullar för alla smaker och tillfällen: allt från våra Cookie-O's med krämfyllning och våra Munkar till Mini Muffins Choklad. En del produkter finns i smarta portionslösningar som gör det enkelt och roligt att ta med och bjuda på.



PSSST...
Våra brownies är singelpackade och superenkla att ta med!



HAVREKAKOR

En klassisk småkaka, med smak av havre!
150 g Art nr: **6003**

Ingredienser: Glutenfria havregryn (30%), vegetabiliskt margarin (palmfett vatten), socker, glukossirap, chokladdroppar 7% (socker, kakaomassa, kakaosmör, emulgeringsmedel (solroslecitin), vaniljarom), majsstärkelse, rismjöl, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), salt, bakpulver (difosfat, natriumbikarbonat, glukonsyrans deltalakton). **Kan innehålla spår av mjölk, ägg, soja och mandel.**



PIRUETT - MED HALLONSMAK

Klassiska och goda favoriter – med hallonsmak!
110 g Art nr: **5613**

Ingredienser: Rismjöl krämfyllning 14% (socker, vegetabiliskt fett (palm, kokos), potatismjöl, druvsocker, arom, emulgeringsmedel (solroslecitin), torkade hallon), majsstärkelse, socker, palmfett, fruktfyllning 7% (glykosfruktossirap, socker, hallonjuice från koncentrat, fuktighetsbevarande medel (glycerol), druvsocker, äpple, gelleringsmedel (pektin), svartmorotjuice från koncentrat, syra (citronsyra), arom), majs mjöl, glukossirap, invertsockersirap, solrosolja, bakpulver (natriumbikarbonat), förtjockningsmedel (xantangummi), salt (med jod), emulgeringsmedel (solroslecitin), arom.



KOLAKAKOR

En riktig småkaka som passar till alla typer av firande!
150 g Art nr: **5715**

Ingredienser: Vegetabiliskt margarin (palmfett, vatten), socker, rismjöl, majsstärkelse, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, sirap, salt, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat, difosfat), aromer (vanilj). **Kan innehålla spår av mjölk, ägg, soja och mandel.**



COOKIE-O'S

Kex med krämfyllning.
150 g Art nr: **5542**

Ingredienser: Krämfyllning 27% (socker, palmfett, emulgeringsmedel (solroslecitin)), majs mjöl, potatismjöl, socker, vegetabilisk oljor (palm, raps), vegetabiliskt margarin (palmolja, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), surhetsreglerande medel (citronsyra)), fettreducerad kakao, druvsocker, tapiokastärkelse, naturlig bourbonvaniljarom, salt, bourbonvaniljextrakt, bakpulver (ammoniumbikarbonat, natriumbikarbonat), naturlig arom. **Kan innehålla spår av nötter, ägg, mjölk och soja.**



CHOKLADKAKOR

En klassisk och god småkaka med choklad.
150 g Art nr: **5658**

Ingredienser: Vegetabiliskt margarin (palmfett, vatten, solrosolja, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror, solroslecitin), salt, arom, syra (citronsyra)), rismjöl, majsstärkelse, socker, potatismjöl, modifierad potatisstärkelse, chokladdroppar 7% (socker, kakaomassa, kakaosmör, emulgeringsmedel (solroslecitin), vaniljarom), glukossirap, fettreducerad kakao (2%), förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), salt, bakpulver (glukonsyrans deltalakton, natriumbikarbonat, difosfat), aromer. **Kan innehålla spår av mjölk, ägg, soja och mandel.**



TRIPLE CHOCOLATE COOKIES

Chokladdkakor med 32% mörk och vit choklad, bakade på smör!
150 g Art nr: **5686**

Ingredienser: Rismjöl, saltat smör (16%), mörk choklad 16% (socker, kakaomassa, kakaosmör, emulgeringsmedel (sojalecitin), naturlig vaniljarom), vit choklad 16% (socker, mjölkpulver, kakaosmör, skummjölkspulver, emulgeringsmedel (sojalecitin), naturlig vaniljarom), potatismjöl, kakao (5%), socker, farinsocker, druvjuicekoncentrat, risstärkelse, majs mjöl, tapiokastärkelse, ägg, bakpulver (natriumbikarbonat), gelleringsmedel (xantangummi), naturlig arom, färgämne (vegetabiliskt kol). **Kan innehålla spår av nötter.**



PEPPARKAKOR

Riktigt goda pepparkakor, en av våra mest uppskattade produkter.
150 g Art nr: **5653**

Ingredienser: Rismjöl, vegetabiliskt margarin (veg. olja (palm, raps), vatten, salt, emulgeringsmedel (polyglycerolestrar av fettsyror), arom, färgämnen (kurkumin, annattoextrakt)), invertsockersirap, socker, potatismjöl, tapiokamjöl, majs mjöl, kryddor (kanel, nejlikor, ingefära), bovetemjöl, salt, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), bakpulver (natriumbikarbonat). **Kan innehålla spår av ägg och nötter.**



SALTED CARAMEL CHOCOLATE CHIP COOKIES

Cookies med bitar av salt karamell och mörka chokladdroppar, bakade på smör!
150 g Art nr: **5696**

Ingredienser: Rismjöl, saltat smör (24%), socker, potatismjöl, chokladdroppar 7% (socker, kakaomassa, kakaosmör, emulgeringsmedel (sojalecitin), naturlig vaniljarom), salt karamell 6% (socker, glukossirap, smör (1%), kokosolja, salt, naturlig arom, färgämne (sockerkulör)), majs mjöl, gelleringsmedel (xantangummi), salt. **Kan innehålla spår av nötter och ägg.**



PIRUETT - MED CHOKLADSMAK

Klassiska och goda favoriter – med choklads smak!
110 g Art nr: **5612**

Ingredienser: Rismjöl, kakaofyllning 24% (socker, palmfett, potatismjöl, kakaopulver, emulgeringsmedel (solroslecitin), arom), majsstärkelse, socker, palmfett, majs mjöl, glukossirap, kakaopulver, solrosolja, invertsocker, bakpulver (natriumbikarbonat), risstärkelse, förtjockningsmedel (xantangummi), salt (med jod), emulgeringsmedel (solroslecitin), aromer. Kakao ingår med 2,5%.



STRAWBERRY WHITE CHOCOLATE COOKIES

Cookies med bitar av vit choklad och jordgubbsbitar, bakade på smör!
150 g Art nr: **5695**

Ingredienser: Rismjöl, saltat smör (23%), socker, potatismjöl, vit choklad 7% (socker, mjölkpulver, kakaosmör, skummjölkspulver, emulgeringsmedel (sojalecitin), naturlig vaniljarom), glukossirap, majs mjöl, jordgubbsbitar (jordgubb 2,5%, äppeljuicekoncentrat, gelleringsmedel (pektin), druvsocker), tjock grädd (clotted cream), gelleringsmedel (xantangummi), naturlig arom, salt. **Kan innehålla spår av nötter och ägg.**



**WAFER BITES CHOCOLATE**

Chokladöverdragna rån med chokladkräm.
125 g Art nr: **5635**

Ingredienser: Mjölchoklad 34% (socker, kakaosmör, **mjölkpulver**, kakaomassa, emulgeringsmedel (**sojalecitin**), vanilj), palmfett, socker, majs mjöl, mörk choklad 7% (kakaomassa, socker, kakaosmör, emulgeringsmedel (**sojalecitin**)), majsstärkelse, potatismjöl, **mjölkpulver**, fettreducerad kakao, druvsocker, **sojamjöl**, emulgeringsmedel (**sojalecitin**), salt, aromer, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), bakpulver (ammoniumbikarbonat), antioxidationsmedel (askorbinsyra).

Kan innehålla spår av nötter och ägg.

**WAFER BITS LEMON**

Spröda rån fyllda med en kräm med smak av citron.
150 g Art nr: **5623**

Ingredienser: Majs mjöl, palmolja, socker, potatismjöl, druvsocker, emulgeringsmedel (**sojalecitin**), citronarom, potatisfiber, salt, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), bakpulver (ammoniumbikarbonat), syra (citronsyra), antioxidationsmedel (askorbinsyra). **Kan innehålla spår av nötter och mjölk.**

**CRUNCHY BITES MILK CHOCOLATE**

Krispiga bitar av glutenfri cornflakes doppade i choklad.
125 g Art nr: **5710**

Ingredienser: Mjölchoklad 66% (socker, kakaosmör, **mjölkpulver**, kakaomassa, emulgeringsmedel (**sojalecitin**), naturlig vaniljarom), rostade majsflingor 34% (majs, socker, salt). **Kan innehålla spår av nötter.**

**MINI MUFFINS CHOKLAD**

Festliga muffins med rik chokladsmak och krämig mitten, i smarta mini-förpackningar.
Lätta att ta med!
185 g (7 muffins) Art. no: **5507**

Ingredienser: Fyllning med chokladsmak 27% (socker, vatten, fruktos, solrosolja, oligofruktos, fuktighetsbevarande medel (glycerol), fettreducerad kakao, **äggvitpulver**, geleringsmedel (pectin, natriumalgenat), arom, surhetsreglerande medel (kalciumfosfat), konsistensmedel (kalciumklorid)), **ägg**, palmolja, socker, ris mjöl, potatismjöl, mörk choklad 7,5% (kakaomassa, socker, kakaosmör, vanilj), druvsocker, fuktighetsbevarande medel (glycerol), glukossirap, risstärkelse, bakpulver (difosfat, natriumkarbonat, kalciumfosfat), förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), emulgeringsmedel (rapslecitin), salt. **Kan innehålla spår av nötter.**

**MINI MUFFINS MED CITRONSMAK**

Läckra portionsförpackade minimuffins med smak av citron.
185 g (8 Muffins) Art nr: **5545**

Ingredienser: **Ägg**, palmolja, ris mjöl, socker, potatismjöl, druvsocker, fuktighetsbevarande (glycerol), glukossirap, risstärkelse, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), bakpulver (difosfat, natriumbikarbonat, kalciumfosfat), emulgeringsmedel (rapslecitin), salt, naturlig citronarom (citronolja). **Kan innehålla spår av nötter.**

**BROWNIE BITES**

Chokladbrownies portionerade i smidiga singelpack. Lätta att ta med!
Hittas i frysdysken.

240 g (8x30g) Art nr: **5742**

Ingredienser: **Ägg**, socker, rapsolja, mjölchoklad 8% (socker, **mjölkpulver**, kakaosmör, kakaomassa, **mjölsocker**, emulgeringsmedel (solroslecitin), naturlig vaniljarom), chokladbitar 8% (kakaomassa, socker, kakaosmör), ris mjöl, potatismjöl, fuktighetsbevarande medel (glycerol), fettreducerad kakao, glukossirap, invertsocker-sirap, risstärkelse, bakpulver (natriumdifosfat, natriumbikarbonat), syra (citronsyra), konserveringsmedel (kaliumsorbat), stabiliseringsmedel (xantangummi).

Kan innehålla spår av nötter.



UPPTÄCK VÅRT BREDA KEXSORTIMENT

I vårt sortiment har vi en hel del smakrika och spröda kex, som funkar lika bra till ostbrickan som till mellanmål! Missa inte våra Chia Crackers med superfröet Chia



CHIA CRACKERS WITH SEA SALT

Ett smakrikt kex med näringsrika superfröet Chia, passar lika bra till mellanmålet som till ostbrickan!
160 g Art: 5743

Ingredienser: Kokosolja, fullkornsrismjöl (18%), ris mjöl, majsstärkelse, quinoamjöl (10%), majs mjöl, risstärkelse, chiafrö (3%), psylliumfröskal, havssalt (1,5%), bakpulver (ammoniumbikarbonat, natriumbikarbonat), äppelextrakt, emulgeringsmedel (solroslecitin), antioxidationsmedel (extrakt av rosmarin, tokoferolrika extrakt).



CRACKERS POPPY SEEDS

Salta & spröda kex med vallmofrö, goda snacks både med eller utan topping.
155 g Art nr: 5585

Ingredienser: Rismjöl, kokosolja, majsstärkelse, quinoamjöl, majs mjöl, vallmofrö (8%), risstärkelse, glukossirap, salt (med jod) 1,3%, förtjockningsmedel (xantangummi), bakpulver (ammoniumbikarbonat, natriumbikarbonat), emulgeringsmedel (solroslecitin), antioxidationsmedel (extrakt av rosmarin, tokoferolrika extrakt).



CRACKERS CHEESE FLAVOUR

Salta & spröda kex med ostsmak, goda snacks både med eller utan topping.
155 g Art nr: 5586

Ingredienser: Rismjöl, kokosolja, majsstärkelse, quinoamjöl, majs mjöl, risstärkelse, glukossirap, förtjockningsmedel (xantangummi), salt (med jod) 1,4%, kryddor (lökpulver, vitpeppar, vitlökspulver), bakpulver (ammoniumbikarbonat, natriumbikarbonat), emulgeringsmedel (solroslecitin), naturlig arom, antioxidationsmedel (extrakt av rosmarin, tokoferolrika extrakt).



DIGESTIVEKEX

Goda glutenfria digestivekex!
160 g Art nr: 5666

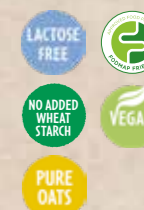
Ingredienser: Glutenfri vetestärkelse, vegetabilisk olja (palm, raps), fullkornsrismjöl, majsstärkelse, socker, invertsockersirap, fiber av sockerbeta, skummjölkspulver, salt, bakpulver (difosfat, natriumbikarbonat), emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), färgämne (sockerkulör). **Kan innehålla spår av ägg och nötter.**



HAVREDIGESTIVE

Klassiska digestivekex med fiberrik och god havre.
150 g Art nr: 5706

Ingredienser: Glutenfria havregryn (18%), ris mjöl, majsstärkelse, veg. oljor (palm, raps), potatismjöl, farinsocker, modifierad potatisstärkelse, invertsockersirap, socker, bakpulver (natriumbikarbonat, glukonsyrans deltalakton, difosfat), förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa, natriumalginat, pektin), salt. **Kan innehålla spår av ägg och nötter.**



KEX MARIE

Spröda och goda Kex Marie, en riktig klassiker!
160 g Art nr: 5665

Ingredienser: Glutenfri vetestärkelse, majsstärkelse, socker, vegetabilisk olja (palm, raps), skummjölkspulver, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror), bakpulver (natriumbikarbonat), salt, arom. **Kan innehålla spår av ägg och nötter.**



SKORPOR MED KARDEMUMMA

Krispiga skorpor kryddade med kardemumma som ger skorporerna den rätta traditionella smaken.
150 g Art nr: 5714

Ingredienser: Glutenfri vetestärkelse, vegetabilisk margarin (palmfett, vatten), socker, skummjölkspulver, jäst, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl, hydroxipropylmetylcellulosa), bakpulver (glukonsyradeltalakton, natriumbikarbonat), salt, kardemumma (0,5%), mineralämne (järn), vitaminer (tiamin, riboflavin, niacin, B6, folsyra). **Kan innehålla spår av ägg, mandel, lupin och sesamfrö.**



CANTUCCI MANDEL

Mandelskorpor som passar utmärkt tillsammans med en god kopp kaffe.
200 g Art nr: 5720

Ingredienser: Socker, ris mjöl, mandel (11%), majs mjöl, äggula, ägg, potatismjöl, majsstärkelse, vegetabilisk margarin (palmfett, vatten, solrosolja, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror, solroslecitin), salt, arom, syra (citronsyra), färgämne (betakaroten)), förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), bakpulver (difosfat, natriumbikarbonat, ammoniumbikarbonat), aromer, salt. **Kan innehålla spår av soja, mjölk och lupin.**



SNACKS

I vårt snackssortiment hittar du allt från vår glutenfria havrebar Flapjack med tranbär och pumpakärnor till vår smidiga on-the-go bar Treat med hallon, kokosnöt eller jordnötter!



KEX & CHOKLAD

Två kex fyllda med kakaokräm med överdrag av mjölkchoklad.
45 g Art nr: 5615

Ingredienser: Mjölkchoklad 52 % (socker, kakaosmör, **mjölk**pulver, kakaomassa, emulgeringsmedel (**sojalecitin**), vanilj), majsmjöl, palmfett, socker, potatismjöl, **mjölk**pulver, **sojamjöl**, fettreducerad kakao, emulgeringsmedel (**sojalecitin**), salt, förtjockningsmedel (guarkärnmjöl), bakpulver (ammonium bikarbonat), antioxidationsmedel (askorbinsyra). **Kan innehålla spår av nötter.**



TREAT

En god glutenfri bar med flingor, choklad, hallon och äpple.
22 g Art nr: 5667

Ingredienser: Flingor 33 % (ris, rismjöl, hirs, majsmjöl, socker, torkad morot, salt), maltossirap, mjölkchoklad 18 % (socker, kakaosmör, **mjölk**pulver, fettreducerad kakao, emulgeringsmedel (solroslecitin, polyglycerolpolyricinoleat), arom), fyllning 14 % (frukt 6 % (hallonjuice från koncentrat (2 %), hallon (2 %), äppelpuré), socker, fruktossirap, rismjöl, kakaosmör, gelleringsmedel (pektin), syra (citronsyra), surhetsreglerande medel (kaliumcitrat), arom, citrusfiber), rapsolja, fuktighetsbevarande medel (sorbitol), fruktos, emulgeringsmedel (solroslecitin), naturlig arom, arom, syra (citronsyra). **Kan innehålla spår av soja, nötter och jordnötter.**



TREAT PEANUT

En god glutenfri bar med flingor, choklad och jordnötter.
22 g Art nr: 5791

Ingredienser: Maltossirap, rostade **jordnötter** (24 %), puffade flingor 22 % (ris, rismjöl, majsmjöl socker, torkad morot, salt), mjölkchoklad 15 % (socker, kakaosmör, **mjölk**pulver, fettreducerad kakao, emulgeringsmedel (solroslecitin, polyglycerolpolyricinoleat), arom), rapsolja, fuktighetsbevarande medel (sorbitol), fruktsocker, emulgeringsmedel (solroslecitin), arom. **Kan innehålla spår av soja och nötter.**



TREAT COCONUT

En god glutenfri bar med flingor, choklad och kokos.
22 g Art nr: 5792

Ingredienser: Maltossirap, puffade flingor 30 % (ris, hirs, majsmjöl, socker, torkad morot, salt), kokosflingor (17 %), mjölkchoklad 15 % (socker, kakaosmör, **mjölk**pulver, fettreducerad kakao, emulgeringsmedel (solroslecitin, polyglycerolpolyricinoleat), arom), rapsolja, fuktighetsbevarande medel (sorbitol), fruktsocker, emulgeringsmedel (solroslecitin), arom. **Kan innehålla spår av soja, nötter och jordnötter.**



FLAPJACK TRANBÄR & PUMPAFRÖ

Havrebar gjord på Ren havre med Tranbär & Pumpakärnor. Perfekt som mellanmål.
85 g Art nr: 5608

Ingredienser: Glutenfria **havregryn** (41 %), veg. margarin (veg. oljor (palm, raps), vatten, salt, naturlig arom, invertsockersirap, torkade sötade tranbär 12 % (tranbär (7 %), socker, solrosolja), socker, pumpakärnor (4 %), naturlig arom. **Kan innehålla spår av nötter.**



PASTA

I Sempers sortiment hittar du många olika pastasorter med och utan ägg, ekologiska och krav märkta, alla tillverkade i Lucca Italien.



FUSILLI

En klassisk fusilli – full av möjligheter!
500 g Art nr: **6044**

Ingredienser: Majsstärkelse, **sojamjöl**, potatismjöl, risstärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).



LASAGNE

Klassiska lasagneplattor att skapa din favoritlasagne med.
250 g Art nr: **6045**

Ingredienser: Majsstärkelse, **sojamjöl**, rismjöl, risstärkelse, potatismjöl, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).



GNOCCHI

Gnocchi en ny pastaform som öppnar upp för nya goda pastaupplevelser. En form som bland annat passar perfekt för att fånga upp härligt goda pastasåser.
350 g Art nr: **5765**

Ingredienser: Majsstärkelse, **sojamjöl**, potatismjöl, risstärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).



TAGLIATELLE - MED ÄGG

Fantastiskt god pasta, gyllengul och spänstig!
250 g Art nr: **5617**

Ingredienser: Majsstärkelse, **ägg** (19,5%), potatismjöl, risstärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).



PENNE TRICOLERE

Penne Tricolore – lækker trefärgad pasta för dig som vill uppleva smaken av Italien.
500 g Art nr: **5671**

Ingredienser: Majsstärkelse, risstärkelse, tomatpuré (1,5%), torkad spenat (0,7%), emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror). **Kan innehålla spår av soja.**



MACCHERONI

Skapa din favorit makaronirätt med Sempers Maccheroni!
500 g Art nr: **6043**

Ingredienser: Majsstärkelse, potatismjöl, risstärkelse, **sojamjöl**, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).



SEDANI - EKO

Ekologisk pasta i spännande form - lagad i Lucca, Italien med den unika tillverkningsmetoden, Al Bronzo!
300 g Art nr: **6049**

Ingredienser: 100% ekologiskt fullkornsrismjöl. KRAV ekologisk ingrediens. **Kan innehålla spår av soja.**



SPAGHETTI

En klassisk smakfull spaghetti.
500 g Art nr: **6042**

Ingredienser: Majsstärkelse, potatismjöl, risstärkelse, **sojamjöl**, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av fettsyror).



LINGUINE - EKO

Upptäck vår ekologiska Linguine skapad i pastans hemstad Lucca, Italien!
300 g Art nr: **6054**

Ingredienser: 100% ekologiskt fullkornsrismjöl. KRAV-ekologisk ingrediens. **Kan innehålla spår av soja.**





FODMAP-FRIENDLY!

FODMAP Friendly är ett australiensiskt företag som startades av en av grundarna till kostbehandlingen med samma namn, och togs fram vid Monash universitetet i Australien. FODMAP Friendly analyserar produkters innehåll av fruktos, oligosackarider, sockeralkoholer och laktos. Produkterna som klarar kraven för att få kallas FODMAP-låga får märkas med FODMAP Friendlys gröna logga. (Se loggan längst upp på sidan.) Certifieringen gäller för standardportioner av produkterna.

Många av Sempers glutenfria produkter har genomgått FODMAP Friendly programmet och blivit godkända och certifierade som FODMAP-låga. Det gör att märkningen FODMAP Friendly kommer finnas på många av våra glutenfria produkter framöver.



Belly Balance är en digital kostbehandling vid IBS, framtagen av dietister och baserad just på kostbehandlingen FODMAP. Belly Balance IBS-behandling finns som en app, med samma namn. I Belly balance-appen ligger Sempers produkter med FODMAP Friendly loggan som grönmarkerade. I tabellerna på kommande sidor finns information om alla Sempers FODMAP-låga produkter samt vilka produkter och mängder som är färgkodade grönt enligt Belly Balance. Några av produkterna har en begränsande FODMAP, vilket innebär att de är gröna upp till angiven mängd. Mer info om Belly Balance hittar du på www.bellybalance.se

Förutom FODMAPs så finns det flera andra kostfaktorer som kan påverka magen så som måltidsordning, portionsstorlek, fiberinnehåll, sockerinnehåll och fettinnehåll, för att nämna några. Det innebär att toleransen för olika livsmedel kan variera från person till person och det är viktigt att prova sig fram vilka produkter och mängder som fungerar för var och en.

Information om FODMAP Friendly märkningen finns även på vår hemsida: www.semperglutenfritt.se



Belly
Balance

ART NR	PRODUKT	CERTIFIERAD ENL. FODMAP FRIENDLY FÖR STANDARD-PORTION***	GRÖN FÄRGKOD I BELLYBALANCE/GRÖN UPP TILL ANGIVEN MÄNGD PER MÅLTID****	BEGRÄNSANDE FODMAP*
MJUKT BRÖD				
5584	Lantbröd	2 skivor (60 g)	●	
5537	Fröbröd	2 skivor (58 g)	●	
5538	Formbröd	2 skivor (58 g)	●	
KNÄCKEBRÖD				
5704	Quinoaknäcke	2 skivor (28 g)	●	
6024	Spisknäcke med surdeg	2 skivor (26 g)	●	
6022	Superknäcke chia	2 skivor (28 g)	● upp till 3 skivor	GOS
5668	Linfröknäcke	2 skivor (29 g)	● upp till 4 skivor	Fruktos
5670	Rosmarinknäcke med salt	2 skivor (25 g)	● upp till 4 skivor	Fruktos
5681	Lantknäcke	2 skivor (26 g)	● upp till 3 skivor	Fruktos
5657	Grovknäcke	2 skivor (30 g)	● upp till 2 skivor	Fruktos
6004	Havreknäcke	2 skivor (28 g)	● upp till 2 skivor	Fruktos
6035	Müsliknäcke	2 skivor (28 g)	● upp till 2 skivor	Fruktos
5680	Spisbröd	1 bit (30 g)	● upp till en större bit (55 g)	Fruktos
BAKNING				
5563	Oat & Quinoa bread mix	30 g	●	
5548	Bovete & Teffmjölmix	30 g	●	
5659	Fin mix	30 g	●	
5660	Grov mix	30 g	●	
8057	Pofiber	1 msk (3 g)	●	
5654	Mix	30 g	● upp till 60 g, ca 1 dl**	Laktos
5655	Mix med fiber	30 g	● upp till 60 g, ca 1 dl**	Laktos
FRUKOST				
5674	Havrekuddar	30 g	● upp till 100 g, ca 3 port.	GOS
7416	Crispy rice	30 g	●	
5619	Kick! Naturell	33 g	●	
5626	Kick! Raspberry	33 g	●	
5716	Special flakes	30 g	●	
6002	Havregryn	1 dl (35 g)	● upp till 50 g	Fruktaner & GOS
6009	Havregryn EKO	1 dl (35 g)	● upp till 50 g	Fruktaner & GOS

* Begränsande FODMAP kan vara fruktos, oligosackarider (tex GOS, fruktaner), sockeralkoholer och laktos.

** 60 g är ca 1/8 av ett mjölmixpaket. Flera av Sempers bröd- och frallrecept för dessa mixer utgår från ett paket mix. Om övriga ingredienser är FODMAP-fria som t.ex. vatten, jäst, olja och salt så innebär det att man kan äta 1/8 av färdig baksats.

*** Produkterna är FODMAP Friendly-certifierade för standardportioner. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt. En rekommendation är att låta det gå ca 4 timmar mellan varje måltid när man har god kontroll över maten och symptom.

**** Avser mängd per måltid. För de produkter där maxmängden för att få märkas grön överstiger 2-3 standardportioner anges ingen maxmängd. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt.

Vid receptförändringar och produktuppdateringar kan näringsvärden och märkning ändras, kontrollera därför alltid på förpackningen eller hemsidan.



Belly
Balance

ART NR	PRODUKT	CERTIFIERAD ENL. FODMAP FRIENDLY FÖR STANDARD-PORTION***	GRÖN FÄRGMÅNGD I BELLYBALANCE/GRÖN UPP TILL ANGIVEN MÅNGD PER MÅLTID****	BEGRÄNSANDE FODMAP*
KAKOR & KEX				
5586	Crackers cheese flavour	2 kex (30 g)	● upp till 3 kex	Fruktaner
5585	Crackers poppy seeds	2 kex (30 g)	●	
5743	Chia crackers	2 kex (30 g)	●	
5696	Salted caram. choco. chip cookies	1 kaka (21 g)	● upp till 3 kakor	Fruktaner
5686	Triple chocolate cookies	1 kaka (21 g)	●	
5612	Piruett med chokladsmak	1 kex (14 g)	●	
5623	Waferbits lemon	3 rån (13,8 g)	●	
5545	Mini muffins lemon	1 muffins (23 g)	●	
5665	Kex Marie	2 kakor (18 g)	●	
5666	Digestivekex	2 kex (18 g)	●	
5658	Chokladkakor	1 kaka (13 g)	●	
5715	Kolakakor	1 kaka (13 g)	●	
5653	Pepparkakor	2 kakor (24 g)	● upp till 4 kakor	Sockeralkoholer
6003	Havrekakor	1 kaka (13 g)	●	
5706	Havredigestive	2 kex (30 g)	●	
PASTA				
6054	Linguine eko	75 g	●	
6049	Sedani eko	75 g	●	
5617	Tagliatelle med ägg	75 g	●	

* Begränsande FODMAP kan vara fruktos, oligosackarider (tex GOS, fruktaner), sockeralkoholer och laktos.

** 60 g är ca 1/8 av ett mjölmixpaket. Flera av Sempers bröd- och frallrecept för dessa mixer utgår från ett paket mix. Om övriga ingredienser är FODMAP-fria som t.ex. vatten, jäst, olja och salt så innebär det att man kan äta 1/8 av färdig baksats.

*** Produkterna är FODMAP Friendly-certifierade för standardportioner. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt. En rekommendation är att låta det gå ca 4 timmar mellan varje måltid när man har god kontroll över maten och symptom.

**** Avser mängd per måltid. För de produkter där maxmängden för att få märkas grön överstiger 2–3 standardportioner anges ingen maxmängd. Toleransen för livsmedel och mängd är individuellt.

INSPIRATION OCH MATERIAL FRÅN SEMPER

På vår vårdgivarsida sempernutrition.se/informationmaterial hittar du patientmaterial som du kan beställa till din mottagning.

Här finns en receptfolder med de mest efterfrågade glutenfria recepten, startpaketkort för att få en ”prova på” box med glutenfria produkter från Semper samt den här sortimentsguiden.

Om du behöver hjälp att beställa en större mängd material till din mottagning eller önskar boka ett informationsmöte kan du kontakta din produktspecialist på Semper.

Kontaktuppgifterna hittar du längst fram i foldern.

Vi vill även tipsa er om att man hittar många fler recept och inspirerande bakfilmer på semperglutenfritt.se.

På vår hemsida kan man också anmäla sig till Sempers nyhetsbrev för att få ta del av ytterligare tips, recept och inspiration.

Vi på Semper Glutenfritt brukar vara med på Mat för livet-mässan i Stockholm, ofta med fina erbjudanden och smakprovning.

Där kan du ställa frågor till våra dietister, vår bakexpert Jonas och andra kunniga medarbetare på Semper.



Startpaketkort



Receptfolder



Sortimentsguide
Glutenfritt

semperglutenfritt.se

Vid receptförändringar och produktuppdateringar kan näringsvärden och märkning ändras, kontrollera därför alltid på förpackningen eller hemsidan.

PRODUKTLISTA MED SORTIMENTS-MÄRKNING

FRUKOST

	FRUKOST - FLINGOR, GRANOLA & REN HAVRE	LACTOSE-FREE	MILK FREE	PURE OATS	HIGH FIBRE	WITH FIBRE	PALM OIL FREE	NO ADDED WHEAT STARCH	VEGAN	EKO	NO SUGAR ADDED
5628	Zaps!			✓			✓	✓			
7416	Crispy rice						✓	✓	✓		
5619	Kick! Natural	✓		✓	✓			✓	✓		
5626	Kick! Raspberry	✓		✓	✓			✓	✓		
5620	Flakes & Fibre	✓			✓		✓	✓	✓		
5674	Havrekuddar			✓	✓		✓	✓	✓		
5716	Special flakes	✓				✓	✓	✓			
5621	Flakes & Red Berries	✓				✓	✓	✓			
6002	Havregryn*	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓
6009	Havregryn - eko*	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓

* Detta livsmedel innehåller normalt inte laktos, palmolja eller tillsatt socker.

BRÖD

	MJUKT BRÖD	LACTOSE-FREE	MILK FREE	PURE OATS	HIGH FIBRE	WITH FIBRE	PALM OIL FREE	NO ADDED WHEAT STARCH	VEGAN	EKO	NO SUGAR ADDED
5559	Grova	✓			✓		✓		✓		
5551	Toasty vit				✓		✓				
5640	Fjällrundor	✓			✓		✓		✓		
5642	Mörkt med fullkorn	✓			✓		✓		✓		
5552	Toasty fiber	✓			✓		✓		✓		
5649	Minibaguetter						✓				
5537	Fröbröd	✓			✓		✓	✓			
5538	Formbröd	✓				✓	✓	✓			
5630	Trio frukostbröd	✓				✓	✓		✓		
5584	Lantbröd				✓		✓	✓			
5662	Pizzabottnar						✓				
5648	Minibaguetter - fiber				✓		✓				
6004	Havreknäcke	✓		✓	✓		✓	✓	✓		
6022	Superknäcke chia	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓
5657	Grovknäcke	✓		✓	✓		✓	✓	✓		
5679	Knäckebröd				✓		✓				
5668	Linfröknäcke	✓			✓		✓	✓	✓		
5681	Lantknäcke	✓			✓		✓	✓	✓		
5704	Quinoaknäcke	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓
5670	Rosmarinknäcke med salt	✓		✓	✓		✓	✓	✓		
6035	Müslknäcke	✓		✓	✓		✓	✓	✓		
6024	Spisknäcke med surdeg	✓		✓	✓		✓	✓	✓		
5680	Spisbröd	✓		✓	✓		✓	✓	✓		
5550	Bovete snacks - eko					✓	✓	✓	✓	✓	✓

* Detta livsmedel innehåller normalt inte laktos, palmolja eller tillsatt socker.

SNACKS

	MELLANMÅL - OCH SNACKS	LAKTOSFRI	MILK FREE	PURE OATS	HIGH FIBRE	WITH FIBRE	PALMOIL FREE	NO ADDED WHEAT STARCH	VEGAN	EKO	NO SUGAR ADDED
5615	Kex & Choklad							✓			
5667	Treat hallon						✓	✓			
5791	Treat peanut						✓	✓			
5792	Treat coconut						✓	✓			
5608	Flapjack tranbär & pumpafrö	✓		✓		✓		✓	✓		

PASTA

	PASTA	LACTOSE-FREE	MILK FREE	PURE OATS	HIGH FIBRE	WITH FIBRE	PALMOIL FREE	NO ADDED WHEAT STARCH	VEGAN	EKO	NO SUGAR ADDED
5617	Tagliatelle med ägg*	✓					✓	✓			✓
6043	Maccheroni*	✓				✓	✓	✓	✓		✓
6042	Spaghetti*	✓				✓	✓	✓	✓		✓
6044	Fusilli*	✓					✓	✓	✓		✓
6045	Lasagne*	✓				✓	✓	✓	✓		✓
5765	Gnocchi*	✓					✓	✓	✓		✓
6049	Sedani - eko*	✓					✓	✓	✓	✓	✓
6054	Linguine - eko*	✓					✓	✓	✓	✓	✓
5671	Penne Tricolore*	✓					✓	✓	✓		✓

* Detta livsmedel innehåller normalt inte laktos, palmolja eller tillsatt socker.

FIKABRÖD, KAKOR & KEX

	FIKA - OCH KEX	LACTOSE-FREE	MILK FREE	PURE OATS	HIGH FIBRE	WITH FIBRE	PALMOIL FREE	NO ADDED WHEAT STARCH	VEGAN	EKO	NO SUGAR ADDED
5666	Digestivekex										
5585	Crackers poppy seeds		✓			✓	✓	✓	✓		
5706	Havredigestive	✓		✓				✓	✓		
5586	Crackers cheese flavour		✓			✓	✓	✓	✓		
5743	Chia crackers		✓			✓	✓	✓	✓		✓
5714	Skorpor med kardemumma					✓					
6003	Havrekakor			✓				✓	✓		
5545	Mini muffins med citronsmak	✓						✓			
5612	Piruet - chokladsmak	✓						✓	✓		
5715	Kolakakor	✓						✓	✓		
5653	Pepparkakor	✓						✓	✓		
5613	Piruet - hallon	✓						✓	✓		
5623	Wafer bits lemon	✓						✓	✓		
5686	Triple chocolate cookies						✓	✓			
5507	Mini muffins choklad	✓					✓	✓			
5696	Salted caramel choc. chip cookies						✓	✓			
5658	Chokladkakor							✓	✓		
5695	Strawb. white chocolate cookies						✓	✓			
5635	Wafer bites chocolate							✓	✓		
5710	Crunchy bite milk chocolate						✓	✓			
5687	White chocolate brazil nut cookies						✓	✓			
5542	Cookie-O's							✓	✓		
5665	Kex Marie										
5720	Cantucci mandel							✓			

MIXER

	MIXER	LACTOSE-FREE	MILK FREE	PURE OATS	HIGH FIBRE	WITH FIBRE	PALMOIL FREE	NO ADDED WHEAT STARCH	VEGAN	EKO	NO SUGAR ADDED
5659	Fin mix	✓					✓	✓	✓		
5654	Mix						✓				
5660	Grov mix	✓			✓		✓	✓	✓		
5655	Mix med fiber				✓		✓				
5563	Oat & Quinoa bread mix	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓
8057	Pofiber*	✓			✓		✓	✓	✓		✓
5548	Bovete & Teffmjölmix	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓

* Detta livsmedel innehåller normalt inte laktos, palmolja eller tillsatt socker.

NÄRINGSVÄRDESTABELL

ART. NR	NÄRINGSVÄRDE / 100 G	ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRAT (G)	VARAV SOCKER-ARTER (G)		FIBER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)	TIAMIN (MG)	RIBOFLAVIN (MG)	NIACIN (MG)	B6 (MG)	FOLSYRA (UG)	KALCIUM (MG)	JÄRN (MG)
5628	Zaps!	1925	458	16	4,2	71	25			6,4	1,1							
7416	Crispy rice	1583	373	1,0	0,2	84	7,0		2,0	6,0	0,30							
5619	Kick! Natural	1923	459	18	7,3	62	24		6,3	9,0	0,68							
5626	Kick! Raspberry	1922	458	18	7,2	62	24		6,3	8,9	0,67							
5620	Flakes & Fibre	1508	357	1,9	0,6	71	8,5		15	6,5	0,75	1,8	2,0	25	2,5	250		20
5674	Havrekuddar	1646	389	4,4	0,9	76	10		6,5	8,2	0,70							
5716	Special flakes	1620	382	2,0	0,6	83	13		3,0	6,5	0,75	1,8	2,0	25	2,5	250		20
5621	Flakes & Red Berries	1586	374	1,9	0,6	81	9,4		3,5	6,5	0,50	1,8	2,0	25	2,5	250		20
6002	Havregryn	1689	400	4,5	0,7	74	0,7		7,6	12	<0,01							
6009	Havregryn - eko	1531	363	6,6	1,4	58	1,5		10	13	<0,01							
5559	Grova	945	226	4,0	0,4	43	3,6		7,5	1,3	0,98							4,0
5551	Toasty vit	955	226	2,8	0,3	43	3,9		7,0	3,8	0,98	0,20	0,21					4,5
5640	Fjällrundor	1177	279	5,8	0,6	51	4,0		7,2	2,2	0,95	0,17						3,9
5642	Mörkt med fullkorn	1203	287	12	1,1	38	3,0		6,3	3,7	0,93	0,25						3,5
5552	Toasty fiber	1021	243	5,5	0,5	43	2,5		7,2	1,7	0,98	0,17	0,21					4,0
5649	Minibaguetter	1119	264	0,2	0,2	55	9,0		2,0	4,0	1,2	0,20	0,21	2,7	0,21	30,0	120	4,5
5537	Fröbröd	1290	308	13	1,3	38	3,6		8,0	5,8	1,1							
5538	Formbröd	1096	260	5,9	0,6	46	3,0		3,7	3,9	1,0							
5630	Trio frukostbröd	1160	276	7,9	0,5	46	3,6		5,2	2,6	1,0	0,20	0,21	2,4	0,21	30,0		4,5
5584	Lantbröd	1048	249	5,2	0,6	43	1,8		6,7	4,2	1,2							
5662	Pizzabottnar	1239	193	5,1	1,0	56	8,1		2,1	3,9	0,83	0,20	0,21	2,4	0,21	30,0		4,5
5648	Minibaguetter - fiber	1050	249	3,2	0,2	48	6,0		6,0	4,0	1,1	0,20	0,21	2,7	0,21	30,0		4,5
6004	Havreknäcke	1591	377	4,5	0,5	75	2,5		7,0	5,5	1,3	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0		9,0
6022	Superknäcke chia	1508	357	3,2	0,4	72	<0,5		9,4	5,3	1,5							
5657	Grovknäcke	1538	364	2,5	0,7	78	2,5		7,5	3,5	1,3	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0		8,0
5679	Knäckebröd	1479	350	1,7	0,2	73	8,3		10	5,6	1,3	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0	240	10
5668	Linfröknäcke	1522	360	2,9	<0,1	75	2,5		8,1	4,4	1,3	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0		7,5
5681	Lantknäcke	1483	350	0,4	<0,1	78	3,9		9,5	3,9	1,3	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0		8,1
5704	Quinoaknäcke	1539	364	2,8	0,4	75	3,6		10	4,7	1,5							
5670	Rosmarinknäcke med salt	1565	370	3,5	0,4	77	2,5		6,2	4,5	2,3	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0		12
6035	Müsliknäcke	1598	379	5,2	2,7	74	4,9		9,1	4,4	1,4							
6024	Spisknäcke med surdeg	1526	361	3,3	0,5	73	3,5		7,8	4,9	1,8	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0		8,5
5680	Spisbröd	1526	361	3,3	0,5	73	3,5		7,8	4,9	1,8	0,30	0,30	4,0	0,30	40,0		8,5
5550	Bovete Snacks – eko	1538	363	2,3	0,4	74	0,2		3,9	9,6	1,1							
5617	Tagliatelle med ägg	1574	372	3,5	1,8	82	0,2		1,0	2,5	0,10							
6043	Maccheroni	1510	356	1,8	1,0	75	0,9		3,0	8,5	0,05							
6042	Spaghetti	1510	356	1,8	1,0	75	0,9		3,0	8,5	0,05							
6044	Fusilli	1524	359	1,9	0,5	77	2,0		1,1	8,0	0,05							
6045	Lasagne	1502	354	1,8	1,0	75	0,7		3,0	8,0	0,03							
5765	Gnocchi	1524	359	1,9	0,5	77	2,0		1,1	8,0	0,05							
6049	Sedani - eko	1524	360	2,5	1,0	75	1,0		2,5	8,0	0,03							
6054	Linguine - eko	1524	360	2,5	1,0	75	1,0		2,5	8,0	0,03							
5671	Penne Tricolore	1500	354	1,5	0,5	77	2,5		2,0	7,0	0,06							

NÄRINGSVÄRDESTABELL

NÄRINGSVÄRDESTABELL

ART. NR	NÄRINGSVÄRDE / 100 G	ENERGI (KJ)	ENERGI (KCAL)	FETT (G)	VARAV MÄTTAT FETT (G)	KOLHYDRAT (G)	VARAV SOCKER-ARTER (G)		FIBER (G)	PROTEIN (G)	SALT (G)	TIAMIN (MG)	RIBOFLAVIN (MG)	NIACIN (MG)	B6 (MG)	FOLSYRA (UG)	KALCIUM (MG)	JÄRN (MG)
5615	Kex & Choklad	2416	580	39	30	50	48			6,4	0,19							
5667	Treat hallon	1747	415	11	5,0	74	38			3,3	0,12							
5791	Treat peanut	2049	489	24	6,4	56	21			11	0,15							
5792	Treat coconut	2020	483	25	19	58	27			4,7	0,14							
5608	Flapjack tranbär & pumpafrö	1866	445	19	6,1	60	29		5,1	6,0	0,40							
5666	Digestivekex	2002	477	19	6,8	72	17			2,7	1,6							
5585	Crackers poppyseeds	2069	494	24	17	61	1,0			6,2	1,8							
5706	Havredigestive	1913	455	17	5,4	70	15			4,0	1,9							
5586	Crackers cheese flavour	1986	474	20	17	67	1,0		3,4	4,7	2,0							
5743	Chia crackers	1975	471	21	17	63	0,4		4,0	5,6	1,8							
5714	Skorpor med kardemumma	1663	394	6,0	2,9	78	12		4,0	4,9	1,0	0,17	0,21	2,4	0,21	30,0	330	5,1
6003	Havrekakor	2140	513	29	13	56	26			4,9	0,88							
5545	Mini muffins med citronsmak	1801	431	25	11	47	23			4,4	0,77							
5612	Piruett - chokladsmak	2068	493	21	9,2	72	20			2,7	0,57							
5715	Kolakakor	2156	516	28	13	64	22			1,4	1,2							
5653	Pepparkakor	1929	458	15	5,5	77	28			3,1	1,4							
5613	Piruett - hallon	1918	456	16	7,9	74	23			3,3	0,64							
5623	Wafer bits lemon	2186	522	27	14	67	31			2,1	0,25							
5686	Triple chocolate cookies	2050	490	25	16	60	33			4,8	0,63							
5507	Mini muffins choklad	1817	435	24	9,6	50	30			4,4	0,72							
5696	Salted caramel chocolate chip cookies	2158	516	27	17	65	27			2,8	0,78							
5658	Chokladkakor	2125	508	27	12	63	20			2,3	1,1							
5695	Strawberry white chocolate cookies	2143	512	26	16	66	25			3,0	0,58							
5635	Wafer bites chocolate	2319	556	34	19	56	34			5,5	0,25							
5710	Crunchy bites milk chocolate	2114	505	26	16	60	34		2,2	6,7	0,29							
5687	White chocolate brazil nut cookies	1966	470	26	14	54	26			4,7	0,67							
5542	Cookie-O's	2109	504	24	12	68	38			2,6	0,21							
5665	Kex Marie	1983	472	17	5,1	76	19			3,1	1,3							
5720	Cantucci mandel	1784	423	11	1,8	72	34			7,8	0,33							
5659	Fin mix	1488	351	0,5	<0,5	83	3,6		2,0	2,5	0,13	0,40	0,40	4,0	0,35	40,0		7,5
5654	Mix	1478	348	0,4	<0,5	81	8,0		1,6	4,3	0,38	0,40	0,40	4,0	0,35	40,0	150	6,5
5660	Grov mix	1458	344	0,5	<0,5	79	3,8		6,7	2,5	0,13	0,40	0,40	4,0	0,35	40,0		8,0
5655	Mix med fiber	1440	340	0,5	<0,5	75	8,4		7,3	5,2	0,5	0,40	0,40	4,0	0,35	40,0	150	8,0
5563	Oat & Quinoa bread mix	1495	353	1,3	<0,5	76	1,6		8,1	5,3	0,13							
8057	Pofiber	905	221	0,3	<0,1	17	<0,1		65	5,0	0,03							
5548	Bovete & Teffmjölmix	1439	340	1,0	0,2	74	<0,5		7,2	5,1	0,03							

NÄRINGSVÄRDESTABELL

Semper

SEMPER GLUTENFRITT SEDAN 1991

Fullt av matglädje
– fritt från gluten

Följ [semperglutenfritt](#)  

