 **PRODUKTFAKTA KALKONPÅLÄGG**

**Varmrökta pålägg:**

**Kalkonbröst Alspånsrökt**

**En klassiker med mild rökig smak av äkta alspån, 110 gram**  
Ingredienser: Kalkonbröst (84%) (helmuskel 84%), vatten, salt, stabiliseringsmedel (E450, E451), druvsocker, antioxidationsmedel (natriumaskorbat, natriumlaktat), konserveringsmedel (E250).   
**Näringsvärde per 100 gram:** Energi 500kJ/110 kcal, Protein 20g, Kolhydrater 1g varav sockerarter 0,7g, Fett 2,5g varav mättat fett 0,9g, Kostfibrer <1g, Natrium 1g (motsvarar 2,5g koksalt).

**Kalkonbröst Extrarökt**

**Med extra utvecklad rökig smak från äkta alspån, 110 gram**

Ingredienser: Kalkonbröst (84%) (helmuskel 84%), vatten, salt, stabiliseringsmedel (E450, E451), druvsocker, antioxidationsmedel (natriumaskorbat, natriumlaktat), kakao, extrakt från durraskal, konserveringsmedel (E250).   
**Näringsvärde per 100 gram:** Energi 500kJ/110 kcal, Protein 20g, Kolhydrater 1g varav sockerarter 1g, Fett 2,5g varav mättat fett 0,9g, Kostfibrer <1g, Natrium 1g (motsvarar 2,5g koksalt).

**Kalkonbröst Pastrami**

**Med smak av rökt alspån, svartpeppar och koriander, 110 gram**

Ingredienser: Kalkonbröst (84%) (helmuskel 84%), vatten, salt, stabiliseringsmedel (E450, E451), druvsocker, antioxidationsmedel (natriumaskorbat, natriumlaktat), kryddor (svartpeppar, koriander, lök, vitlök, paprika), konserveringsmedel (E250).   
**Näringsvärde per 100 gram:** Energi 500kJ/110 kcal, Protein 20g, Kolhydrater 1g varav sockerarter 1g, Fett 2,5g varav mättat fett 0,4g, Kostfibrer <1g, Natrium 1g (motsvarar 2,5g koksalt).

**Kokt pålägg:**

**Kalkon Peppar & Oliv Mortadella**

**Med smak av grönpeppar och milda kalamataoliver, 100 gram**Kalkonkött (55%), vatten, kalkonfett, röd paprika, kalamataoliver (4%), gröna oliver (4%), potatisstärkelse, salt, druvsocker, potatisfibrer, stabiliseringsmedel (E450), grönpeppar (1%), vinäger, olivolja, vitpeppar, lök, paprikapulver, libbsticka, jästextrakt, antioxidant (askorbinsyra, citronsyra), muskotblomma, konserveringsmedel (E250).  
**Näringsvärde per 100 gram:** Energi 800kJ/200 kcal, Protein 10g, Kolhydrater 6g varav sockerarter 0,5g, Fett 15g varav mättat fett 4,5g, Kostfibrer <1,5g, Natrium 0,8g (motsvarar 1,9g koksalt).



**Kallrökta pålägg:**

**Kalkon Kallrökt kryddig korv**

**Rökt med äkta alspån och smaksatt med lök, 90 gram**Kalkonkött, salt, druvsocker, lökpulver, antioxidant (natriumaskorbat), svartpeppar, vitpeppar, naturlig lökarom, konserveringsmedel (E250).   
(Till 100g färdig produkt har 127 g kött använts).   
**Näringsvärde per 100 gram:** Energi 1000kJ/250 kcal, Protein 25g, Kolhydrater 2,5g varav sockerarter 0,9g, Fett 16g varav mättat fett 5g, Kostfibrer <1g, Natrium 1,5g (motsvarar 3,5g koksalt).

**Kalkon Kallrökt Pepparsalami**

**Alspånsrökt med smak av vitlök och tre sorters peppar, 90 gram**Kalkonkött, salt, druvsocker, vitpeppar, paprika, vitlök, svartpeppar, cayennepeppar, antioxidant (askorbinsyra), konserveringsmedel (E250).   
(Till 100 g färdig produkt har 127 g kött använts).  
**Näringsvärde per 100 gram:** Energi 1000kJ/250 kcal, Protein 25g, Kolhydrater 3g varav sockerarter 0,8g, Fett 16g varav mättat fett 5g, Kostfibrer <1g, Natrium 1,5g (motsvarar 3,5g koksalt).

**Korta fakta om kalkonkött från Ingelsta Kalkon**Förutom att kalkonköttet är svenskt, närproducerat och klimatsmart är det också bra ur närings- och hälsosynpunkt. Kalkon innehåller 20 av de 22 viktiga näringsämnen som vi enligt Svenska Närings-rekommendationer behöver få i oss dagligen. De två näringsämnen som det finns mindre av i kalkon är vitamin C och koppar. Kalkon är proteinrikt och innehåller bra av vitamin D, de flesta B vitaminerna och magnesium. Köttet har ett lågt fettinnehåll och innehåller alla de livsnödvändiga aminosyrorna vi behöver.   
  
Fett behövs också för att ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K. Men vi behöver ha fett av rätt kvalité. Mindre av det mättade och mer av det fleromättade. Eftersom kalkonkött är så magert får man i sig mindre av det mättade fettet jämfört med när man äter fläsk och nötkött. Dessutom har kalkonkött ett bättre innehåll av de fleromättade fettsyrorna jämfört med både kyckling, nöt- och fläskkött.  
 *Källa: Linda Hallberg, Näringsfysiolog (fil. mag. Nutrition)*