



**Denna omvandlingstabell är tänkt som hjälp för att kunna använda FATE-lågprotein mix i recept som baseras på andra proteinlåga mjölmixer.**

Näringsinnehåll per 100g	Kcal	Protein g	FA mg	Vikt 1 dl
FATE- lågprotein mix	352	0,3	4,3	1 dl (ca 55g)
Lågprotein mix (Semper)	358	0,3	12	1 dl (ca 60g)
Lågprotein mjölmix (Finax)	350	0,2	5	1 dl (ca 45g)
Grov brödmix (Finax)	340	2	70	1 dl (ca 45g)
Produkt		Lågprotein mix (Semper)	Lågprotein mjölmix (Finax)	FATE-lågprotein mix
Recept: Kokboken Mycket gott med lite protein*	Sidor	Mängd	Mängd	Mängd
<b>Biffar, bollar, schnitzlar &amp; korvar</b>	S.84-89	1 dl (60g)		1,2 dl (66g)
Redning	s. 110-115	4 tsk (11g)		4,5 tsk (12g)
<b>Pajer, piroger, pizzor &amp; vårrullar</b>	s.118-131			
Paj	s.118-122	3,5dl (210g)		4 dl (230g)
Pizza	S 126-129	3,5-4 dl (210-240g)		4-5dl (230-265g)
<b>Mjöl &amp; grynrätter</b>	s. 133-140			
Pannkaka/våffla	s.137-139	3 dl (180g)		3,5 dl (200g)
<b>Efterrätter</b>	s. 142-154			
Smulpaj/pajdeg	S.147-148	3 dl (180g)		3,5 dl (200g)
<b>Bakning &amp; matbröd</b>	s. 155-167			
Ljust matbröd	S 157	6-7 dl (360-420g)		8-9dl (430-500g)
Grovt basbröd	s. 158		7 dl (315g)	9 dl (490g)
Bakmaskinsbröd	s. 161	5,5 dl (330g)	2 dl (90g)	6,5 dl(360g) (125g)
Frukostbröd/korvbröd	s.162	3,5-4dl (210g -240g)		4-5dl (230-265g)
Knäckebröd	s.165	12 dl (720g)		14,5 dl (800g)
<b>Kaffebröd</b>	s. 173-186			
Bullar	s.175	7 dl (420g)		8½ dl (460g)
Småkakor grunddeg	s.177	3dl (180g)		3,5 dl (200g)
Mjuka kakor	S.181-183	3,5 dl (210g)		4 dl (230g)
Tårtbotten	s. 184	4 dl (240-250g)		4,5-5 dl (260-275g)

**Räkna med att du behöver ca 10 % mer FATE-lågprotein mix än Semper lågprotein mix**