

Jordärtskockssoppan innehåller 9 procent jordärtskocka och väger 490 gram. Det innebär 44 gram, ungefär detsamma som vad 1 ½ jordärtskocka väger i färsk form. Soppan ska dessutom spädas med ytterligare 4 deciliter vätska. Du har nu fått 9 deciliter soppa med knappt två jordärtskockor i.

Champinjonsoppan innehåller 4,5 procent svamp - smörsopp, shiitake, champinjon och karljohan. Soppan väger 295 gram och innehåller därmed cirka 13 gram svamp av olika sorter. En färsk champinjon väger runt 13-15 gram. Späd med en burk vätska enligt tillagning och du får 6 deciliter soppa med en svamp. Bilden pryds med 9 champinjoner.

4,5 % svamp = 13 g



9 % jordärtskocka = 44 g





1 % räkor = 3,5 g

Fiskgratäng med räksås räcker till en portion. Såsen i rätten innehåller 1 procent räkor av den totala mängden på 350 gram. Det innebär en räkvikt på 3,5 gram - ungefär vad en skaldjur räka väger. Innehåller också räkpulver, fiskextrakt och fiskpulver i odefinierad mängd.



5 % kött = 28 g

Ravioli i köttssås innehåller 5 procent gris- och nötkött och kan ge två portioner. Burkens innehåll är på 560 gram, och av det är 28 gram kött.



2 % kyckling = 5,9 g

Kycklingsoppa innehåller 2 procent kycklingkött och väger 295 gram. Soppan innehåller därmed 5,9 gram kött. Späds med en burk vätska till 6 deciliter färdig soppa, vilket gör mängden kyckling ännu mindre i den färdiga soppan. Bilden pryds med en kycklingklubba.

RÄTT OM PROCENT

Procent är lurigt, det uttrycker endast ett förhållande. När det till exempel står 4,5 procent svamp i ingrediensförteckningen avser det mängden svamp som tillförts soppan före tillagning. Men enligt tillverkarna är det korrekt eller rimligt att räkna ut till exempel mängden färsk svamp även på den färdiga rättens vikt.