



Alþýðusamband Íslands

Matvörukönnun á lífrænum, vegan og heilsuvörum
16.5.2018

	Krónan Lindum	Hagkaup Garðabæ	Bónus Smáratorgi	Víðir Skeifan	Fjarðarkaup	Iceland Kópavogi	Nettó Mjódd	Heilsuhornid Blómavali Skútuv	Heilsuhúsið Lágmuja	Nóatún Austurver	Talning	Hæsta verð	Lægsta verð	Munur á hæsta og lægsta verði
Mjólkurvörur - lífrænar, soya, möndlu ofl.	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Fjöldi	Verð	Verð	%
Bio bú lífrænt jógúrt kókos 170 gr	127	139	125	168	115	159	132	e	e	149	8	168	115	46%
Bio Bú lífrænt jógúrt með mangó 170 gr	127	139	125	168	115	159	129	e	e	159	8	168	115	46%
Bio Bú lífrænt jógúrt hreint 170 gr	110	129	124	118	112	134	111	e	e	149	8	149	110	35%
Bio Bú lífræn grísk jógúrt 250 gr	272	319	268	358	268	349	273	e	e	319	8	358	268	34%
Bio Bú lífrænt hreint skyr 170 gr	189	199	169	198	166	e	177	e	e	199	7	199	166	20%
Ecomil almond - original 1l (græn ferna)	e	589	e	e	541	599	em	e	549	e	4	599	541	11%
Ecomil almond - original calcium 1l (blá ferna)	e	599	e	e	659	e	599	e	541	e	4	659	541	22%
Isola möndlumjólk- riso madorla 1 l - ljósbleik og hvít ferna	439	499	e	e	385	529	450	e	e	449	6	529	385	37%
Isola möndlumjólk- riso madorla 1 l - bleik og hvít ferna	429	429	e	e	358	449	450	629	e	449	7	629	358	76%
Rice Dream (rísmjólk) - original + calcium 1 l (blá og græn)	e	309	259	e	e	449	e	e	e	e	3	449	259	73%
Almond Dream (möndlumjólk) mandel+calcium 1 l (brún/appelsínugul ferna)	e	339	259	e	e	e	e	e	e	449	3	449	259	73%
Milkadamia original macadamia milk 946 ml	e	659	e	e	e	e	659	e	605	e	3	659	605	9%
Milkadamia unsweetened macadamia milk 946 ml	e	em	e	e	615	e	659	e	605	e	3	659	605	9%
Oatly havre dryck (haframjólk) - the original naturell (bláir stafir) - 1l	299	319	229	e	298	369	259	e	e	249	7	369	229	61%
Oatly havre dryck - energy app/mangó - 230 ml	190	209	179	e	193	299	198	e	e	219	7	299	179	67%
Oatly havre dryck - jarðaber - 230 ml	190	209	179	e	193	299	199	e	e	219	7	299	179	67%
Lactima Jurtaálegg/ostur - Toast - 100 gr	128	e	125	e	137	149	em	e	e	e	4	149	125	19%
Lactima Jurtaálegg/ostur - Sandwich - 100 gr	128	e	125	e	137	149	em	e	e	e	4	149	125	19%
Violife vegan Mozarella grated 200 gr	349	359	e	e	328	399	em	e	e	369	5	399	328	22%
Violife vegan Greek white feta 200 gr	349	em	e	e	348	e	em	e	e	399	3	399	348	15%
Violife vegan cheese slices with tomato & basil 200 gr	369	em	e	e	328	399	em	e	e	e	3	399	328	22%
Violife vegan cheese slices original flavour 200 gr	359	359	e	e	328	399	em	e	e	389	5	399	328	22%
Alpro möndlumjólk - almond original 1l	269	e	e	e	e	e	329	e	e	289	3	329	269	22%
Booja Booja ís - hazelnut chocolate - 500 ml	e	999	e	985	858	1099	em	e	e	e	4	1099	858	28%
Booja Booja ís - Caramel Pecan Praline - 500 ml	e	999	e	985	858	1099	em	e	e	e	4	1099	858	28%
Lífræn egg - Nesbú egg - 10 stk	696	599	e	e	698	e	697	e	e	799	5	799	599	33%
Kjöt, oumph, tofu, vegan matur, o.fl.	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Fjöldi	Verð	Verð	%
Kjúklingur heill frosinn frá Litlu gulu hænunni - ódýrasta kg verð	1599	e	e	e	1529	e	1761	e	e	e	3	1761	1529	15%
Kjúklingabringur frosnar - Litla gula hænan - ódýrasta kg verð	2999	2699	e	2698	2744	e	3110	e	e	e	5	3110	2698	15%

Oumph - Kebab spiced - Food for progress- 280 gr	899	e	e	e	898	e	899	e	e	899	4	899	898	0,1%
Oumph - Grill spiced - Food for progress- 280 gr	899	999	e	e	898	e	e	e	e	e	3	999	898	11%
Bulsur - 300 gr - 4 stk	899	em	e	878	825	799	898	e	e	899	6	899	799	13%
Hummus - Sómi - 200 gr	362	449	359	e	418	499	e	e	e	439	6	499	359	39%
Hummus - Spicy chicken - 200 gr - Dagný og co	599	e	e	e	e	499	589	e	e	599	4	599	499	20%
Hummus - þessi venjulegi - 200 gr - Dagný og co	499	e	e	585	e	499	479	e	e	499	5	585	479	22%
Hnetusteik - Móðir náttúra - 500 gr (Vegan)	em	e	em	e	1098	1299	999	e	e	1139	4	1299	999	30%
Tortillur með linsum - Móðir náttúra - 480 gr (vegan)	899	1039	895	e	1098	1299	1149	e	e	1029	7	1299	895	45%
Brokkolí buff - 320 gr - Móðir náttúra (vegan)	699	829	698	e	898	999	899	e	e	799	7	999	698	43%
Vegan borgarar - Halsans kök- (veganska buragre) (frosið)300 gr	e	579	498	e	598	e	e	e	e	e	3	598	498	20%
Vegan nuggets - Halsans kök (frosið) 300 gr	599	579	498	e	698	e	e	e	e	e	4	698	498	40%
Rauðrófubuff - 4 grænmetisbuff- lífrænt ræktað - 250 gr - Móðir jörð	798	em	e	e	768	e	799	e	e	839	4	839	768	9%
Baunabuff - 4 grænmetisbuff í pakka - lífrænt ræktað - Móðir Jörð	798	em	e	e	768	e	799	e	e	839	4	839	768	9%
Purrvörur og dósamatur	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Fjöldi	Verð	Verð	%
Hafröflögur fínar - Himnesk hollusta 1 kg	397	e	e	e	398	499	398	e	e	429	5	499	397	26%
Byggmjöl - Móðir jörð - 1 kg	e	599	e	586	588	e	559	e	673	689	6	689	559	23%
Bankabygg - Móðir jörð - 1 kg	579	579	539	528	558	e	599	e	640	699	8	699	528	32%
Perlubygg - Móðir jörð - 500 gr	629	639	e	558	615	e	629	e	730	669	7	730	558	31%
Aduki baunir Biona Organic - 400 gr	209	259	e	e	258	279	229	245	229	e	7	279	209	33%
Kjúklingabaunir - Biona Organic - dós -400 gr	209	259	e	e	257	279	219	302	229	249	8	302	209	44%
Lentils green (linsubaunir) - Biona Organic dós - 400 gr	209	269	e	e	e	e	229	293	224	e	5	293	209	40%
Stevia sætuefni í poka frá VIA HEALTH Good Good- 450 gr	699	990	698	e	827	e	849	e	e	999	6	999	698	43%
Saltaðar maískökur Himnesk hollusta - 120 gr	189	e	e	e	174	229	190	249	e	199	6	249	174	43%
Nakd -berry delight - ávaxtastykki - 35 gr	99	159	e	98	116	169	99	e	e	149	7	169	98	72%
Nakd -cashew cookie - ávaxtastykki - 35 gr	99	159	e	98	116	169	99	e	149	149	8	169	98	72%
Drykkjarvörur	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Fjöldi	Verð	Verð	%
Yogi te -Ginger lemon - 17 stk	499	579	e	e	e	e	475	619	e	e	4	619	475	30%
Yogi te - Cranberry hibiscus - 17 stk	e	e	e	e	478	e	579	674	551	e	4	674	478	41%
Yogi te - Relax 30 gr - 17 tepokar	499	579	e	e	e	e	499	674	551	499	6	674	499	35%
Whole earth - organic sparkling water - orange & lemon - 0,33 l	e	239	e	e	193	e	e	348	219	199	5	348	193	80%
Whole earth - organic sparkling water - lemonade - 0,33 l	189	239	e	e	193	e	e	331	219	e	5	331	189	75%
Whole earth - organic sparkling water - Ginger - 0,33 l	em	239	e	e	193	e	e	331	219	219	5	331	193	72%
Hnetusmjör ofl.	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Verð	Fjöldi	Verð	Verð	%
Tahini -sesame spread with sea salt - Monki - 330 gr	e	699	e	e	673	649	679	em	e	e	4	699	649	8%
Möndlusmjör - Almond butter - Monki - 330 gr	e	1498	e	e	1448	1599	1439	e	e	e	4	1599	1439	11%
Kókosólía - himnesk hollusta - 500 gr	899	e	e	e	998	1099	900	1339	e	1149	6	1339	899	49%
Hnetusmjör himnesk hollusta gróft - 250 gr krukka	349	e	e	e	344	e	350	419	e	369	5	419	344	22%
Hnetusmjör Smooth- Whole earth - 340 gr krukka	599	599	e	e	749	699	749	821	668	699	8	821	599	37%