

Den lille Levnedsmiddeltabel



Den lille levnedsmiddeltabel

4. reviderede udgave

Erling Saxholt
Sisse Fagt
Jeppe Matthiessen
Tue Christensen

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet

Den lille levnedsmiddeltabel
4. udgave, 1. oplag, 2010
Copyright: DTU Fødevareinstituttet
ISBN: 978-87-92158-30-7
Eftertryk tilladt med kildeangivelse
Oplag: 4000 eksemplarer
Grafisk bearbejdning: Susanne Carlsson
Repro og tryk: Rosendahls-Schultz Grafisk A/S
Pris: 90 kr. inkl. moms
Ved salg af 10 eller flere eksemplarer 75 kr. pr. stk. inkl. moms
Forsidebillede: Colourbox
Den lille levnedsmiddeltabel købes på
<http://www.schultzboghandel.dk>

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg

Tlf. 35 88 70 00
Fax 35 88 70 01
www.food.dtu.dk

Indhold

Om forsiden	6	Fysisk aktivitet	25
Forord	6	Anbefalinger for fysisk aktivitet	26
Hvilke oplysninger indeholder tabellen	7	Næringsdeklarationer	28
Energi	8	Næringsdeklaration ud fra tabelværdier	28
Energifordeling	9	Om at bruge næringsdeklarationer	28
Næringsstoffer	13	Brug data med omtanke	29
Protein	13	Tabeller	31
Fedt	13	Referencer og supplerende litteratur	86
Kulhydrat	13		
Alkohol	14		
Vand	14		
Vitaminer	14		
Mineraler	15		
Fødevaregrupperne	16		
Mælk og mælkeprodukter	16		
Kød og kødprodukter	16		
Økologi	16		
Hvor nøjagtige er tallene?	17		
Analysemetoder	19		
Næringsstofanbefalinger	19		
Anbefalinger og mangel	24		

Om forsiden

Forsiden prydes af en bakke lækre jordbær. Jordbærsæsonen er i juni og juli. På hjemmesiden AltOmKost.dk kan man blandt meget andet se en kalender over årstidens frugt og grønt. En række organisationer inden for mad og sundhed støtter op om kampagnen “6 om dagen”, der opfordrer til at spise masser af frugter og grøntsager. Se mere på hjemmesiden 6omdagen.dk.



Forord

Levnedsmiddelstyrelsen udgav i 1983 de første officielle levnedsmiddeltabeller. Arbejdet med levnedsmiddeltabeller var i en årrække allokateret til Fødevaredirektoratet (det nuværende Fødevarestyrelsen) og har i de sidste par år haft til huse i DTU Fødevareinstituttet. Gennem årene har det til grundliggende datamateriale udviklet sig meget både med hensyn til antallet af fødevarer og antallet af indholdsstoffer i de enkelte fødevarer.

Som et af ernæringsvidenskabens grundlæggende redskaber har en levnedsmiddeltabel mange anvendelser. Den bruges i den offentlige administration og i fødevarerindustrien, bl.a. i forbindelse med beregning af indtagelsen af næringsstoffer. Desuden bruges den ved kostundersøgelser, til planlægning af kost og til beregning af sammensatte fødevarers næringsindhold. Endelig anvendes den ved forskning og undervisning på fødevarerområdet samt af den individuelle borger, der ønsker en struktureret og valideret viden om fødevarernes indhold af næringsstoffer.

Den meget brede brugerskare, en levnedsmiddeltabel har, stiller store krav til, at levnedsmiddeltabellerne er tidssvarende. Vore fødevarer undergår hele tiden forandringer, for eksempel ændret sammensætning på grund af anvendelse af andre råvarer, ophævelse eller indførelse af tilsætning af næringsstoffer til fødevarer o.s.v. Dette kræver en løbende undersøgelse af vore fødevarer og opdatering af levnedsmiddeltabeller.

Den lille levnedsmiddeltabel udkommer nu i sin 4. udgave. Datagrundlaget til denne udgave svarer til de data, der danner grundlag for Fødevaredata-banken version 7.01, marts 2009 (www.foodcomp.dk).

Den lille levnedsmiddeltabel henvender sig til blandt andre skoleelever, studerende, diætister og interesserede forbrugere.

Hvilke oplysninger indeholder tabellen

Den lille levnedsmiddeltabel er en oversigt over indholdet af næringsstoffer i næsten 600 af de mest anvendte fødevarer i den danske kost. Den indeholder 23 oplysninger for hver fødevarer. Ønsker man oplysning om variationsbredde og kildehenvisning henvises til www.foodcomp.dk.

Tabellen kan bruges som opslagsværk, når man f.eks. vil vide, hvor meget C-vitamin der er i et æble. Tabellen kan også bruges ved planlægning af kosten. Her vil næringsstofindholdet så vurderes i forhold til gældende næringsstofanbefalinger.

Det indledende afsnit giver uddybende oplysninger om tallene, og hvordan de kan bruges. I afsnittet er der også vist eksempler på, hvordan man udregner energifordelingen i enkelte fødevarer eller i kosten.

Den lille levnedsmiddeltabel indeholder et udtræk af Fødevaredatabanken version 7.01. Udvalget af data er foretaget ud fra et skøn over, hvilke oplysninger der er mest brug for i dagligdagen.

Tabellen har værdier for energi, protein, fedt (herunder mættet, monoumættet og polyumættet fedt), kolesterol, kulhydrater (herunder tilsat sukker og kostfiber) samt alkohol og vand. Der er samtidig værdier for følgende vitaminer og mineraler: A- og D-vitamin, thiamin, riboflavin, B₆-vitamin, folat, C-vitamin, calcium, jern, zink, jod og natrium.

Det er nødvendigt at samle de mange oplysninger for hver fødevarer fra mange forskellige kilder. Hvis man ønsker at se disse datakilder, henvises til fødevaredatabanken på internettet (www.foodcomp.dk). Da tallene er samlet fra flere kilder, bør tabellernes værdier ikke bruges som absolut målestok for indhold i de konkrete fødevarer, man har for sig. Værdierne skal derimod opfattes som en vejledende oplysning, der giver det bedst mulige skøn over den pågældende fødevarers indhold af næringsstoffer, baseret på analyser af forskellige prøver af levnedsmidlet. Tabellens fødevarer er inddelt i følgende grupper:

- Mælk, is og mælkeprodukter side 32
- Ost og osteprodukter side 34
- Brød, korn, gryn og mel side 36
- Grøntsager side 44
- Frugter og nødder side 52
- Kød og kødprodukter side 58
- Fisk og fiskeprodukter side 66
- Fjerkræ og æg side 72
- Fedt, olie og fede produkter side 74
- Sukker, slik, snacks og krydderier side 76
- Drikkevarer side 82

Inden for hver gruppe er fødevarerne ordnet alfabetisk. Alle indholdsangivelser er angivet pr. 100 g netto af den spiselige del af varen. Data for en fødevarer er vist i én linje fordelt over 2 sider. Et nul (0) i indholdsangivelsen betyder, at det pågældende næringsstof ikke findes i levnedsmidlet eller kun findes i ubetydelig mængde. En manglende værdi betyder, at der ikke er fundet tal for det pågældende næringsstof. For alle næringsstofferne er det valgt at vise tallene med et fast antal decimaler. Det betyder, at de fleste originale data er afrundet.

Fødevarerne er som nævnt udvalgt, således at tabellen skønmæssigt repræsenterer de mest almindelige danske fødevarer. I nogle tilfælde er mere specielle fødevarer medtaget af pædagogiske grunde. Det gælder f.eks. i tilfælde, hvor en fødevarer findes i flere udgaver - en almindelig udgave og en mager udgave (f.eks. fedtreduceret). I forhold til fødevaredatabanken er der foretaget nogle forenklinger af nogle af fødevareravnene oftest af pladshensyn på papiret. Desuden er nogle af fødevarergrupperne slået sammen.

En række fødevarer har flere synonyme navne. Disse fødevarer findes under det, der skønnes at være det mest brugte. Nogle fødevarer har desuden sammensatte navne. Disse findes såvidt muligt under det udelte navn. Kikærter findes således under dette navn og ikke under Ærter, kik-

Fødevarerne er som nævnt inddelt i grupper, hvilket kan være nyttigt i mange sammenhænge. En sådan gruppeopdeling er imidlertid ikke entydig, og derfor er det nødvendigt at knytte et par bemærkninger til den foretagne opdeling.

Brød, gryn og mel indeholder ud over egentlige kornprodukter også kager og andet bagværk.

Grøntsager indeholder udover grøntsager også bælgfrugter og kartofler. Også fødevarer, der ikke strengt botanisk er grøntsager, er placeret her, såfremt de funktionelt kan betegnes som grøntsager.

Kød og kødprodukter indeholder kødudskæringer, indmad og kødprodukter som f.eks. kødpålæg.

Fedt, olie og fede produkter indeholder udover fedt og olier bl.a. produkter med højt fedtindhold f.eks. mayonnaise og remoulade.

Generelt gælder det, at hvis man ikke finder en vare i en gruppe, må man prøve at slå den op i en anden gruppe, hvor den logisk set kunne tænkes at være. Finder man eksempelvis ikke en bestemt krydderurt under **Sukker, slik og krydderier**, kunne det tænkes, at den findes i grøntsagsgruppen.

Energi

Energiindholdet angives i enheden kilojoule (kJ) pr. 100 g spiselig del af varen.

1 kilojoule	=	0.24	kilokalorie (kcal)
1 kcal	=	4.2	kilojoule (kJ)

Energiindholdet beregnes på grundlag af oplysninger om indhold af henholdsvis protein, fedt, tilgængelig kulhydrat, kostfibre og alkohol. Ved forbrænding i kroppen omdannes disse næringsstoffer til følgende energimængder:

1 g protein giver	17 kJ
1 g fedt giver	37 kJ
1 g tilgængelig kulhydrat giver	17 kJ
1 g kostfiber giver	8 kJ
1 g alkohol giver	29 kJ

Da tabelsiders opbygning og pladsen på siderne kun efterlader plads til en kulhydratværdi, har vi valgt at vise indholdet af tilgængelig kulhydrat. Skal man bruge værdien af total kulhydrat beregnes det som

$$\text{total kulhydrat} = \text{tilgængelig kulhydrat} + \text{kostfibre}$$

De her anvendte faktorer er en af de væsentligste ændringer i forhold til 3. udgave, der anvendte de generelle Atwater faktorer 17, 38, 17 og 30 kJ/g for henholdsvis protein, fedt, totalt kulhydrat og alkohol.

Beregningsmåden fremgår af de nyeste Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 [1] og er yderligere beskrevet i FAO Food and Nutrition Paper, Food energy - methods of analysis and conversion factors [2]. Beregningsmåden tager hensyn til, at ikke alle kostfibre kan omsættes i den menneskelige organisme.

Disse energifaktorer er vejledende værdier for en gennemsnitskost. Energifaktoren 17 kJ/g for kulhydrat er baseret på det tilgængelige kulhydratindhold som ikke omfatter kostfibre. En korrekt beregning af energi involverer anvendelsen af specifikke energifaktorer for både protein, fedt og kulhydrat for hver enkelt fødevarer.

Ser man på beregningen af energiindholdet i den enkelte fødevarer, vil energifaktorerne være afhængige af biotilgængeligheden af levnedsmidlets protein, fedt og kulhydrat. Det betyder, at de faste energifaktorer strengt taget ikke kan anvendes på enkelte fødevarer.

Når både vi og andre alligevel benytter disse faste energifaktorer til energiberegning, skyldes det, at der ikke er fundet en bedre måde at beregne energien på. Anvendelsen af specifikke energifaktorer vil i øvrigt komplicere beregningerne betydeligt, ikke mindst med hensyn til beregning af energifordelingerne.

Det skal derfor påpeges, at tabellernes energiangivelser kun må betragtes som vejledende værdier.

Energiindholdet angives som et ikke afrundet heltal af hensyn til energifordelingsberegningen.

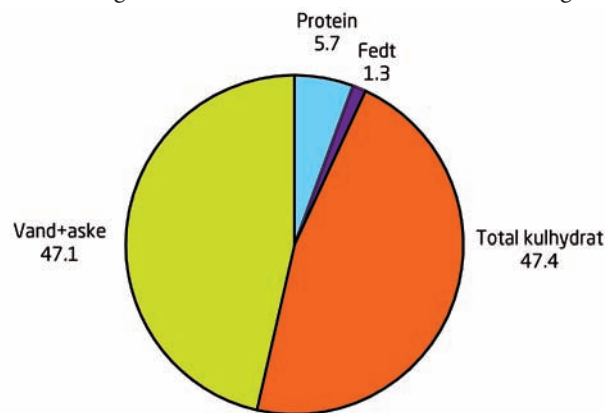
Energifordeling

Ud fra oplysninger om levnedsmidlets indhold af protein, fedt, kulhydrat, kostfiber og alkohol kan energifordelingen beregnes.

I en fødevarer som f.eks. mørkt rugbrød kan sammensætningen udtrykkes i vægtprocent og i energiprocent. 100 g mørkt rugbrød indeholder således:

5.7 g protein
 1.3 g fedt
 38.8 g tilgængelig kulhydrat
 8.6 g kostfibre
 0.0 g alkohol
 47.1 g vand + aske

Vand og aske bidrager ikke med energi. Der er derfor i alt 54.4 g energigivende næringsstoffer. Resten (47.1 g) er vand og aske. Dette burde teoretisk set give 100, men den opmærksomme læser opdager let, at det giver 101.5 g. En mindre afvigelse fra den teoretiske sum på 100 g kan ikke undgås, når data er hentet fra forskellige kilder. Vi tilstræber at afvigelsen ikke overstiger plus eller minus 2 g. Grafisk kan dette illustreres som vist i figur 1.



Figur 1. Sammensætning af mørkt rugbrød efter vægt

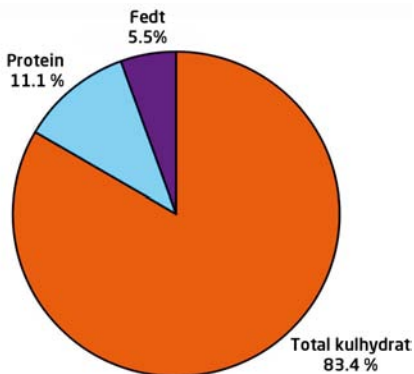
Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt er den vægtmæssige sammensætning af levnedsmidlet ikke så interessant, fordi den ikke direkte viser noget om energibidraget af de enkelte stoffer. Hvis man vil se på energien i levnedsmidlet, kan oplysningerne anvendes til at udregne energifordelingen af levnedsmidlet. Næringsstofferne bidrager med følgende mængder af energi.

Protein	5.7 g * 17 kJ/g	=	96.9 kJ
Fedt	1.3 g * 37 kJ/g	=	48.1 kJ
Total kulhydrat	38.8 g * 17 kJ/g + 8.6 g * 8 kJ/g	=	728.4 kJ
Alkohol	0 g * 29 kJ/g	=	0.0 kJ

Samlet energimængde: 873.4 kJ

Energifordelingen udregnes ved at finde hvert af næringsstoffernes procentvise andel af den samlede energimængde:

$96.9 / 873.4 * 100$	=	11.1 % energi fra protein
$48.1 / 873.4 * 100$	=	5.5 % energi fra fedt
$728.4 / 873.4 * 100$	=	83.4 % energi fra kulhydrat



Figur 2. Sammensætning af mørkt rugbrød efter energi

Ved at sammenligne de to lagkagediagrammer i figur 1 og 2 kan man se, at der er tydelig forskel på, om man regner i vægtprocent eller energiprocent. Denne forskel skyldes bl.a. at:

- en stor del af alle fødevarer er vand, som ikke bidrager med energi.
- 1 g fedt indeholder over dobbelt så meget energi som 1 g kulhydrat eller 1 g protein. Derved bidrager selv mindre mængder fedt med forholdsvist meget energi.

I eksemplet med mørkt rugbrød er beregningerne simple. I et måltid eller en dagskost med mange fødevarer er beregningerne straks mere omfattende. Lad os udregne energifordelingen for en kost bestående af en skive solsikkerugbrød (50 g, Kode 1315 Sofrugbrød med fedtrige frø og hele kerner) med smør (5 g, Kode 269), ost 45% (20 g, Kode 767) og et glas appelsinjuice (2 dl = 200 g, Kode 355). Det kan måske lette forståelsen at se på de nævnte fødevarer i tabellen, som findes på siderne 42, 76, 36 og 52.

I tabellen oplyses det, at der er 0.5 g protein i 100 g smør. For at udregne, hvor meget protein der er i 5 g smør, må der regnes om ved at dividere de 0.5 g med 100 og gange med 5.

Proteinindholdet i solsikkerugbrødet, ost og juice udregnes på samme måde som smør.

Brød	$6.9 * 50 / 100 =$	3.4 g protein
Smør	$0.5 * 5 / 100 =$	0.025 g protein
Ost	$27.0 * 20 / 100 =$	5.4 g protein
Juice	$0.6 * 200 / 100 =$	1.2 g protein

I alt 10.075 g protein

For fedt og kulhydrat foretages de samme udregninger.

Brød	$6.5 * 50 / 100 =$	3.25 g fedt
Smør	$81.4 * 5 / 100 =$	4.07 g fedt
Ost	$27.9 * 20 / 100 =$	5.58 g fedt
Juice	$0.1 * 200 / 100 =$	0.2 g fedt

I alt 13.1 g fedt

Brød	34.5 * 50 / 100	=	17.25 g tilgængelig kulhydrat
Smør	0.6 * 5 / 100	=	0.03 g tilgængelig kulhydrat
Ost	0.9 * 20 / 100	=	0.18 g tilgængelig kulhydrat
Juice	9.7 * 200 / 100	=	19.4 g tilgængelig kulhydrat
I alt			36.86 g tilgængelig kulhydrat

Brød	7.5 * 50 / 100	=	3.75 g kostfibre
Juice	0.2 * 200 / 100	=	0.4 g kostfibre
I alt			4.15 g kostfibre

Næringsstofferne bidrager med følgende mængde energi:

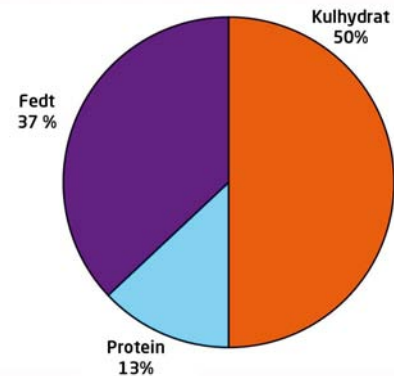
Protein	10.075 * 17 kJ/g	=	171.275 kJ
Fedt	13.1 * 37 kJ/g	=	484.7 kJ
Tilgængelig kulhydrat	36.86 * 17 kJ/g	=	626.62 kJ
Kostfibre	4.15 * 8 kJ/g	=	33.2 kJ

Samlet energimængde: 1315.795 kJ

Energifordelingen er:

171.275 / 1315.795 * 100	=	13% energi fra protein
484.7 / 1315.795 * 100	=	37% energi fra fedt
626.62 / 1315.795 * 100	=	48% energi fra tilgængelig kulhydrat
33.2 / 1315.795 * 100	=	3% energi fra kostfibre
48 + 3	≈	50% energi fra total kulhydrat

En skematisk fremstilling af dette ses i figur 3.



Figur 3. Energifordelingen i regneeksemplet

Når hele dagens/alle dages kost skal beregnes, følges samme model. Listen over fødevarer bliver blot længere. For at lette dette arbejde kan det betale sig at stille beregningerne systematisk op. En måde at gøre dette på er vist i efterfølgende skema.

Det er et stort arbejde, men man kan også bruge et edb-baseret kostberegningssystem.

Fødevarer	Tabelværdier					Spist			
	Spist gram	Protein g/100g	Fedt g/100g	Tilgængelig kulhydrat g/100g	Fibre g/100g	Protein gram	Fedt gram	Tilgængelig kulhydrat gram	Fibre gram
MORGEN									
Appelsinjuice	200	0.6	0.1	9.7	0.2	1.2	0.2	19.4	0.4
Solsikkerugbrød	150	6.9	6.5	34.5	7.5	10.4	9.8	51.2	11.3
Ost 45+	20	etc.
Smør	5	etc.							
FROKOST									
Rugbrød	etc.								
Leverpostej									
Asie									
Hvedebrød									
Marmelade									
MELLEMMÅLTID									
Æble									
Wienerbrød									
AFTENSMAD									
I alt									

Kostberegningsskema: Skemaet viser, hvorledes et skema til kostberegning kan se ud.

Næringsstoffer

I det følgende beskrives, hvorledes de enkelte næringsstofdata fremkommer for de enkelte fødevarer. For nogle af stofferne beskrives også, hvilke analysemetoder der er anvendt.

Protein

Indholdet af protein er beregnet ud fra levnedsmidlets totale indhold af kvælstof ganget med en proteinomregningsfaktor. For de fleste fødevarer er denne faktor 6.25, men er afhængig af proteinsammensætningen i levnedsmidlet. Dette er gennemgået i detaljer i fødevardatabanken. Proteinindholdet angives i g pr. 100 g spiselig del.

Fedt

Det totale fedtindhold angives sammen med tal for mættede, monoumættede og polyumættede fedtsyrer samt kolesterolindholdet. Fedtindholdet er lig med den samlede mængde lipider. Det samlede fedtsyreindhold kan aldrig overstige ca. 95% af det totale fedtindhold, men kan ofte udgøre en mindre del af fedtindholdet - helt ned til 50%. Det skyldes, at fedtsyrerne kun udgør en del af det totale fedtindhold. Fedt- og fedtsyreindhold angives med enheden g/100 g af den spiselige del, mens kolesterolindholdet angives i mg/100 g af den spiselige del.

Kulhydrat

Det totale kulhydratindhold er beregnet ved den såkaldte differensmetode. Det vil sige:

$$\text{Totalt kulhydrat} = \text{tørstof} - (\text{protein} + \text{fedt} + \text{aske})$$

Tørstofindholdet findes ved tørring til konstant vægt v.h.a. standardiserede metoder.

Tabellen giver oplysninger om følgende dele af kulhydratindholdet:

Tilgængeligt kulhydrat er en ny kolonne i denne 4. reviderede udgave. Den erstatter kolonnen "Kulhydrat, total" i de forrige udgaver. Tilgængeligt kulhydrat beregnes som

$$\text{Tilgængeligt kulhydrat} = \text{total kulhydrat} - \text{kostfibre}$$

Tilsat sukker er ikke en klart defineret term. Hvis en ingrediens tilsættes til et produkt p.g.a. sit sukkerindhold og søde smag, siger vi at det sukker der hermed tilsættes er tilsat sukker. Der gælder således raffineret eller industrielt fremstillet saccharose og andre sukkerarter, eventuelt i form af en ingrediens i en anden fødevarer. Også honning som ingrediens, invertsukker og andre søde ingredienser vil være tilsat sukker i et produkt. Det naturligt forekommende sukker i frugt, grøntsager, mælk etc. indregnes ikke i dette tal. Da det derfor ikke er muligt at analysere tilsat sukker, opgøres mængden af tilsat sukker ud fra emballagen eller andre tekniske oplysninger. I nogle tilfælde vil mængden af tilsat sukker være skønnet ud fra sådanne oplysninger.

Kostfiber findes der ingen standarddefinition på. Kostfiberværdierne er afhængige af, hvilken analysemetode der anvendes. Nyere danske kostfiberværdier er baseret på en metode udarbejdet af *Association of Official Analytical Chemists (AOAC)*, som er den eneste officielt anerkendte kostfiberanalysemetode. Andre kostfiberværdier er baseret på flere forskellige analysemetoder, hvorfor nogle værdier skal anvendes med varsomhed. For mere specifikke oplysninger henvises til www.foodcomp.dk. Alle kulhydratværdier er opgivet med enheden g/100 g spiselig del.

Alkohol

Oplysningerne for alkohol (udtrykt som ren alkohol) er angivet med enheden g/100 g. Alkohol er deklareret på varen som volumen-%. Denne volumen-% kan omregnes til g/100 g som

$$\text{alkohol (g/100 g)} = \text{volumen-\%} * 0.789 / \text{varens densitet (g/cm}^3\text{)}$$

hvor 0.789 er alkohols densitet (g/cm³). En del men ikke alle alkoholiske drikkevarer har en densitet tæt på 1.0 g/cm³. Et højt indhold af sukker, alkohol og fedt giver densitet forskellig fra 1.0.

Vand

Vand er fundet som tørstofindholdet og er herefter beregnet som

$$\text{vand (g/100 g)} = 100 - \text{tørstof (g/100 g)}$$

Vandindholdet angives med enheden g/100 g spiselig del.

Tabel 1. *Vitaminer, betegnelser og enheder*

Vitamin	Angives som	Enhed
Fedtopløselige		
A-vitamin	Retinolækvivalenter	RE/100 g
D-vitamin	Cholecalciferol (D ₃)	µg/100 g
Vandopløselige		
Thiamin	Thiamin	mg/100 g
Riboflavin	Riboflavin	mg/100 g
Folat	Folat	µg/100 g
B ₆ -vitamin	Pyridoxin m.m.	mg/100 g
C-vitamin	Ascorbinsyre og dehydroascorbinsyre	mg/100 g

Vitaminer

Der er i dag 13 kendte vitaminer, som er nødvendige for mennesket. Det er vitamin A, D, E, K, C og B-vitaminerne: thiamin (B₁), riboflavin (B₂), folat, pantothen-syre, biotin, B₆-vitamin og B₁₂-vitamin. Vitaminerne deles op i de fedtopløselige (vitamin A, D, E og K) og de vandopløselige vitaminer (B-vitaminerne og C-vitamin).

Tabellen medtager de vigtigste vitaminer. Hvis kostens indhold af disse vitaminer er tilstrækkelig i forhold til anbefalingerne, så er der stor sandsynlighed for, at indholdet af de andre vitaminer også er i orden. Vitaminer og deres enheder fremgår af tabel 1.

A-vitamin

Der er flere stoffer i kosten udover A-vitamin (retinol), som kan give A-vitamin-virkning. Det vigtigste stof er β -caroten, og den totale A-vitamin-virkning beregnes ud fra retinolindholdet og β -caroten. β -Caroten giver ikke så stor A-vitamin-virkning som retinol. Der skal 12 gange så meget β -caroten til at give samme A-vitamin-virkning som retinol. Når man skal opgive den samlede A-vitamin-virkning, omregner man derfor β -carotenmængden til, hvad det svarer til i retinolmængde og udtrykker dette i de såkaldte retinolækvivalenter:

$$1 \text{ retinolækvivalent} = 1 \mu\text{g retinol} = 12 \mu\text{g } \beta\text{-caroten}$$

Disse faktorer er tilnærmede værdier, der gælder for en gennemsnitskost. Den totale A-vitamin-virkning angives som retinolækvivalenter (RE), der svarer til $\mu\text{g}/100\text{g}$ retinol.

D-vitamin

Der er flere stoffer, der har D-vitaminaktivitet. Naturligt forekommer D_3 (cholecalciferol) og 25-hydroxy D_3 (25-hydroxycholecalciferol) som har en højere D-vitamin aktivitet end D_3 samt ergocalciferol (D_2) og 25-hydroxy D_2 . D-vitamin er beregnet som:

$$\text{D-vitamin} = D_3 + 5 \times 25\text{-OHD}_3$$

Der findes endnu kun meget få data på D_2 varianterne hvorfor de ikke indgår i beregningerne på nuværende tidspunkt.

D-vitamin angives i enheden $\mu\text{g}/100 \text{ g}$ spiselig del.

Folat eller folater er en samlebetegnelse for en række forbindelser, der har ernæringsmæssige egenskaber og kemisk struktur fælles med folsyre. Folat angives med enheden $\mu\text{g}/100 \text{ g}$ spiselig del.

B_6 -vitamin angives som summen af de tre naturligt forekommende B_6 -vitaminaktive stoffer: Pyridoxin, pyridoxal og pyridoxamin samt deres fosfater og andre forbindelser. B_6 -vitamin angives som pyridoxinhydrochlorid med enheden $\mu\text{g}/100 \text{ g}$ spiselig del.

Mineraler

De opgivne værdier for mineraler og sporelementer er totalindhold. Indholdet af calcium, jern, zink og natrium angives med enheden $\text{mg}/100 \text{ g}$ spiselig del, mens jod angives i enheden $\mu\text{g}/100 \text{ g}$ spiselig del.

For omregning fra mængden af natrium til mængden af salt skal der ganges med 2.5. Hvis der f.eks. er 512 mg natrium i 100 g mørkt rugbrød, svarer denne mængde til $(2.5 * 512) = 1280 \text{ mg}$ eller ca. 1.3 g salt pr. 100 g rugbrød.

For omregning fra mængden af salt til mængden af natrium skal der ganges med 0.4. Hvis der f.eks. er tilsat 2 g salt til en portion risengrød på 200 g, svarer denne mængde til $(2 * 0.4) = 0.8 \text{ g}$ natrium pr. 200 g risengrød.

Fødevarergrupperne

Mælk og mælkeprodukter

Indholdet af fedtopløselige vitaminer (A- og D-vitamin) i mejeriprodukter er beregnet på grundlag af produkternes mælkefedt og repræsenterer et årsgennemsnit.

Indholdet af kolesterol i mælkeprodukterne følger indholdet af mælkefedt, idet der dog skal tages hensyn til fremstillingsmåden. Produkter, der har undergået en separering (skummetmælk) indeholder en forholdsvis større mængde kolesterol end 'useparerede' produkter. På grundlag af undersøgelser foretaget i USA er der fundet den viste sammenhæng mellem indholdet af mælkefedt og kolesterol i mælkeprodukter (se tabel 2).

Tabel 2. Sammenhæng mellem kolesterol og mælkefedt

Produkt	mg kolesterol pr. g mælkefedt
Sødmælk og letmælk	4
Skummetmælk	11
Ost og fløde	3.3
Skummetmælkspulver	25
Sødmælkspulver	4

Kød og kødprodukter

For de rene kødudskæringer er der en direkte sammenhæng mellem indholdet af protein, fedt og kolesterol, således at kolesterolindholdet i disse fødevarer kan beregnes på grundlag af indholdet af fedt og protein.

I det omfang der ikke findes specifikke analyseværdier er kolesterolindholdet beregnet på grundlag af nedenstående beregningsformel.

$$\text{kolesterol [mg/100g]} = \text{protein [g/100g]} * x + \text{total fedt [g/100g]} * y$$

- hvor x er
- 2.6 mg/g protein for svinekød
 - 2.65 mg/g protein for oksekød
 - 3.25 mg/g protein for lam, får

- og y er
- 1 mg/g fedt for alle kødtyper

For kødudskæringer har vi beregnet indholdet af D vitamin ud fra fedt. Beregningerne er foretaget i det omfang der ikke findes aktuelle analyseværdier for varen. Beregningsmåden er fundet ud fra analyseresultater af lignende kødprøver af okse og svin:

- Oksekød: D vitamin [$\mu\text{g}/100\text{g}$] = totalt fedt [g/100g] * 0.0207 + 0.3108
- Svinekød: D₃ cholecalciferol [$\mu\text{g}/100\text{g}$] = totalt fedt [g/100g] * 0.0056 + 0.0541
- Svinekød: 25-hydroxycholecalciferol [$\mu\text{g}/100\text{g}$] = totalt fedt [g/100g] * 0.0013 + 0.0812

Økologi

Fødevarestyrelsen undersøger næringsstofindholdet i både økologiske og ikke-økologiske varer. Hvis der findes en væsentlig forskel i næringsstofindholdet i en vare og den tilsvarende økologiske vare vil dette også fremgå af tallene i levnedsmiddeltabeller. Sådanne tydelige forskelle i næringsstofindholdet mellem en økologisk vare og den tilsvarende ikke-økologiske vare har vi indtil videre kun fundet for indholdet af jod i mælk. Indholdet af jod i økologisk mælk er for tiden tydeligt lavere end i ikke økologisk mælk. Mælkenes jodindhold afhænger af flere faktorer i køernes foder, herunder foderets indhold af jod og af stoffer, der hæmmer udnyttelsen af jodet. Mælkenes indhold af jod kan derfor ændre sig med ændringer i fodersammensætningen.

Hvor nøjagtige er tallene

Alle tal skal betragtes som værdier, der angiver niveauer af de enkelte næringsstoffer i fødevarerne. Tallene er gennemsnitstal. I vurderingen af tallene skal man derfor tage følgende forhold i betragtning:

Årstidsvariation. Grøntsagers og frugters indhold af vitaminer og mineraler varierer med, hvornår de er høstet. Tallene i tabellen repræsenterer et årgennemsnit, med mindre andet er nævnt.

Lagring. Under lagring af frugter og grøntsager kan der navnlig ske tab af vitaminer. Dette tager tabellen ikke højde for, idet den så vidt muligt gælder for friske råvarer.

Tilberedning. Ved snitning, hakning, iblodsætning, stegning, bagning, kogning, varmholdning m.m. sker der vitamin- og/eller mineraltab. Disse tab må man selv være opmærksom på, idet tabellen som nævnt oftest har data for de friske råvarer. Tilberedning vil især påvirke indholdet af B- og C-vitaminer. I forbindelse med kogning af f.eks. kartofler kan C-vitamintabet være op til 50%. Ved varmholdning sker det største vitamintab som regel inden for de første 1-2 timer. Disse forhold er vigtige at tage hensyn til, hvis man ønsker at beregne en varmholdt rets vitaminindhold eller planlægge en kost på basis af anbefalingerne.

Lad os som eksempel se på nogle udvalgte næringsstoffer for blomkål. Her er protein angivet til 2.4 g/100g. Der kan for den sags skyld lige så godt være 1.4 eller 3.4 g protein i 100g blomkål. Den variation vi ser er nemlig fra 1.3 til 4.2 g protein pr. 100g blomkål. Vitaminet folat varierer mellem 86 og 226 µg/100g på 50 undersøgte prøver og natrium varierer i det rå blomkål mellem 8 og 55 mg/100g på 6 undersøgte prøver. Disse eksempler viser noget om hvordan tallene i tabellen skal forstås som gennemsnitsværdier.

Det aktuelle blomkål du står med i hånden kan let indeholde andre mængder af næringsstofferne end gennemsnitstallet i tabellen. Men vil dog oftest holde sig inden for variationsbredden som kan ses i tabellerne på internettet (foodcomp.dk).

De vigtigste vitamintab ved forskellige tilberedningsmetoder fremgår af tabel 3.

Frugter og grøntsagers vitamin- og mineralindhold varierer med sort, dyrkningssted, samt hvornår de er høstet. Hvor der foreligger danske analyser for danske fødevarer, er disse anvendt. Der er dog også medtaget data for udenlandske produkter om nødvendigt. Tallene i tabellen repræsenterer et gennemsnit af vitamin- og mineralindholdet i frugter og grøntsager dyrket forskellige steder.

I forbindelse med dyrkningsforhold har der i de seneste år været en diskussion om udpining af den danske jord, således at afgrødernes indhold af vitaminer og mineraler skulle være blevet lavere. Påstanden om faldende vitamin- og mineralindhold er ikke bevist. Fødevarestyrelsen og Danmarks Tekniske Universitet samarbejder om en løbende undersøgelse af vitaminer og mineraler i danske afgrøder, og over tid er der indtil nu intet, der tyder på et fald i indholdet af vitaminer og mineraler.

Tabel 3. Oversigt over tab af næringsstoffer ved kogning, stegning og bagning

Vitamin	Tab i % ved			Undtagelser
	Kogning	Stegning	Bagning	
A-vitamin	10	10 ¹²	10 ³	¹ 20% ved stegning af kød, fisk og æg. ² 50% ved stegning af fedtstoffer. ³ 5% ved bagning af kød.
D-vitamin	- ⁴	- ⁴	- ⁴	⁴ Vitaminet er varmostabil og dermed sker der ringe tab ved tilberedning.
Thiamin, B₁	15-25 ⁵⁶	15-25 ⁵	15-25 ⁵	⁵ Ringe tab for mælk og ost. 40% for blad- og stængelgrønt. ⁶ 60% ved kogning af æg og bagning af kornprodukter.
Riboflavin, B₂	10-30 ⁷⁸	10-30 ⁷	10-30 ⁷⁸	⁷ 40% for blad- og stængelgrønt. ⁸ 5% ved kogning af æg og bagning af kornprodukter.
Folat	30-50 ⁹	30-50 ⁹	30-50 ⁹	⁹ Ca. 20% for mælk, ost, fisk og æg.
B⁶-vitamin	40 ¹⁰	40 ¹⁰	40 ¹⁰¹¹	¹⁰ 10-20% for mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg. ¹¹ 25% ved bagning af kornprodukter.
C-vitamin	40-70 ¹²	40-70 ¹²	40-70 ¹²	¹² 20% for kød, fjerkræ og fisk.
Mineraler	5	- ¹³	- ¹³	¹³ Meget ringe tab.

Analysemetoder

Da analysemetoderne for de forskellige indholdsstoffer alle er forskellige, er analysernes nøjagtighed også forskellige. Ligeledes er nogle fødevarer og næringsstoffer vanskeligere at analysere end andre. Da værdierne for de enkelte næringsstoffer er angivet med et bestemt antal decimaler, vil nogle værdier være mere nøjagtigt angivet, end det i virkeligheden er muligt at analysere dem.

Eksempelvis kan man komme frem til forskelligt indhold af f.eks. A-vitamin i den samme gulerod, alt efter hvilken metode man bruger.

Forskerne er dog for de fleste næringsstoffers vedkommende enige om, hvilke analysemetode, der giver det bedste udtryk for fødevarens indhold af et givet næringsstof. Til dato er de anvendte analysemetoder derfor det bedste bud på, hvad indholdet af næringsstoffer i forskellige fødevarer er.

Næringsstofanbefalinger

Næringsstofanbefalingerne giver ernæringsmæssige retningslinier for en kost, som danner grundlag for en generelt god sundhedstilstand. Retningslinierne omfatter de energigivende næringsstoffer som fedt, protein og kulhydrat (og hermed anbefalinger for kostens energifordeling) samt de ikke-energigivende næringsstoffer som vitaminer og mineraler.

Retningslinierne kan udformes efter forskellige kriterier, som defineres for hvert enkelt næringsstof. Kriterierne er ikke endegyldige, men kan ajourføres, revideres og evt. udvides, når ny viden kræver det. Derfor må næringsstofanbefalingerne betragtes som retningslinier, der revideres fortløbende.

Anbefalingerne gælder primært for raske mennesker med lav til moderat fysisk aktivitet og anvendes først og fremmest ved planlægning af kost til grupper. Til planlægning af kost til syge mennesker kan anbefalinger for den danske institutionskost anvendes (se reference bagest i tabellen).

Ved brug af anbefalingerne er det vigtigt at vide, at anbefaling er ikke det samme som behov. Anbefalingen for et givet næringsstof er ikke lig med behovet for næringsstoffet. Når man skal finde frem til behovet for det enkelte næringsstof, sker dette ud fra en på forhånd fastsat definition for sundhed. Der anvendes forskellige definitioner til fastsættelse af et behov.

Man kan sige, at behovet for et næringsstof er den mængde, man skal indtage, for at der ikke opstår mangelsymptomer. Eller man kan sige, at behovet er den mængde, der skal indtages for at opretholde tilfredsstillende kropsreserver.

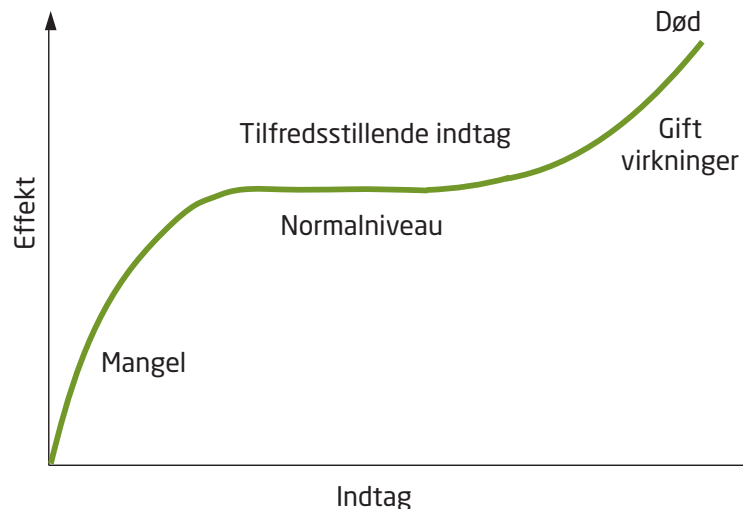
Der er glidende overgange fra mangelsymptomer ved lav indtagelse til toksiske (giftige) virkninger ved høj indtagelse.

Tabel 4. Anbefalet daglig indtagelse af udvalgte næringsstoffer angivet pr. person og dag^a. Uddrag fra: Nordic Nutrition Recommendations 2004

Alder	A	D ^d	Thiamin	Ribo- flavin	B ₆	Folat	C	Calcium	Jern ^h	Zink ⁱ	Jod
År	RE ^c	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
BØRN											
< 1/2 ^b	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1/2-1	300	10	0.4	0.5	0.4	50	20	540	8	5	50
1-2	300	10	0.5	0.6	0.5	60	25	600	8	5	70
2-5	350	7.5	0.6	0.7	0.7	80	30	600	8	6	90
6-9	400	7.5	0.9	1.1	1.0	130	40	700	9	7	120
KVINDER											
10-13	600	7.5	1.0	1.2	1.1	200	50	900	11	8	150
14-17	700	7.5	1.2	1.3	1.3	300	75	900	15 ^l	9	150
18-30	700	7.5	1.1	1.3	1.3	400	75	800 ^j	15 ^l	7	150
31-60	700	7.5	1.1	1.3	1.2	300 ^g	75	800	15 ^l /9 ^m	7	150
61-74	700	10	1.0	1.2	1.2	300	75	800 ^k	9	7	150
>=75	700	10	1.0	1.2	1.2	300	75	800 ^k	9	7	150
GRAVIDE	800	10	1.5	1.6	1.5	500	85	900	- ⁿ	9	175
AMMENDE	1100	10	1.6	1.7	1.6	500	100	900	15	11	200
MÆND											
10-13	600	7.5	1.2	1.4	1.3	200	50	900	11	11	150
14-17	900	7.5	1.5	1.7	1.6	300	75	900	11	12	150
18-30	900	7.5	1.5	1.7	1.6	300	75	800 ^j	9	9	150
31-60	900	7.5	1.4	1.7	1.6	300	75	800	9	9	150
61-74	900	10	1.3	1.5	1.6	300	75	800	9	9	150
>=75	900	10	1.2	1.3	1.6	300	75	800	9	9	150

For næringsstofferne er det fastsat internationalt, hvornår et behov er opfyldt og hvilken definition, der ligger til grund for denne værdi. Samtidig med denne fastsættelse skal man tænke på, at der er store variationer i behovet mellem de enkelte individer i en befolkningsgruppe. Nogle få personer har meget lave behov, og nogle få personer har meget store behov, men de fleste har et behov omkring gennemsnittet.

Når der fastsættes en anbefaling, vil denne værdi blive lagt sådan, at praktisk taget hele befolkningen vil få deres behov dækket, hvis de indtager en mængde, som svarer til anbefalingen. Det vil sige, at man for at fastlægge anbefalingen har taget udgangspunkt i det gennemsnitlige behov og dertil lægger en sikkerhedsværdi.



Figur 4. Effekt som funktion af næringsstofindtag

^a Refererer til den mængde, som skal spises; d.v.s. at der skal tages hensyn til ændringer i fødevarernes indhold af næringsstoffer under oparbejdning og tilberedning m.m.

^b Spædbarnets behov for energi og næringsstoffer bør det første halve år først og fremmest tilgodeses ved amning.

^c Retinolækvivalenter; 1 retinolækvivalent (RE) = 1 g retinol = 12 g β -caroten.

^d Fra 4. uge bør spædbørn gives et supplement på 10 μ g vitamin D pr. dag. Ældre personer med ringe eller ingen exponering for sol bør få et supplement på 10 μ g vitamin D₃ pr. dag ud over det der fås gennem kosten.

^e Kvinder i den fødedygtige alder anbefales 400 μ g/dag

^h Måltidets sammensætning spiller en rolle for udnyttelsen af kostens jern. Tilgængeligheden øges, hvis kosten indeholder rigeligt med vitamin C, kød eller fisk dagligt, mens den mindskes ved samtidigt indtag af bl.a. polyphenoler (fra f.eks. te og kaffe) eller fytinsyre (fra især kornprodukter).

ⁱ Udnyttelsen af zink påvirkes negativt af kostens indhold af fytinsyre (fra især kornprodukter) og positivt af animalsk protein. Anbefalingerne gælder for en blandet animalsk/vegetabilsk kost. For en vegetarisk cerealiebaseret kost anbefales 25-30 % højere indtag.

^j De 18-20 årige anbefales 900 mg calcium.

^k Supplementering med 500-1000 mg/dag kan muligvis til en vis grad forsinke afkalkning af knoglerne.

^l Menstruationsblødninger og deraf følgende jerntab kan variere meget fra kvinde til kvinde. Det betyder, at en del kvinder behøver større jerntilførsel end andre. Ved en tilgængelighed på 15 % dækker 15 mg/dag behovet hos 90 % af kvinder i den fødedygtige alder.

^m Anbefalet indtag for post-momopausale kvinder er 9 mg/dag

ⁿ Jernbalancen under graviditet kræver jernlagre på ca. 500 mg fra begyndelsen af graviditeten. Det fysiologiske behov for jern kan for nogle kvinder ikke tilfredsstilles under de sidste 2/3 af graviditeten af kosten alene, hvorfor tilskud af jern er nødvendig.

Tabel 5. Referenceværdier for energiindtag (MJ/dag) hos grupper af voksne ved moderat og lav fysisk aktivitet ^a.

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations 2004

Køn og alder	Kropsvægt ^b kg	REE ^c MJ/dag	Ved stillesiddende arbejde og ingen eller begrænset fysisk aktivitet i fritiden. PAL ^d = 1.6	Ved stillesiddende arbejde og regelmæssig fysisk aktivitet i fritiden ^e . PAL ^d = 1.8
			MJ/dag	MJ/dag
Kvinder ^f				
18-30 år	62	5.9	9.4	10.7
31-60 år	63	5.8	9.2	10.4
61-74 år	63	5.3	8.5	9.5
>= 75 år	62	5.1	8.2	9.3
Mænd				
18-30 år	76	7.7	12.3	13.8
31-60 år	77	7.4	11.8	13.3
61-74 år	74	6.6	10.6	12.0
>= 75 år	73	6.0	9.9	10.8

^a Det skal bemærkes at disse angivelser har en stor standard fejl (SE) der skyldes unøjagtigheder i fastsættelsen af både REE og PAL. Værdierne kan derfor kun bruges til estimerer på gruppeniveau.

^b Værdierne er afrundet på baggrund af gennemsnits populationsvægten i Danmark, Sverige og Finland justeret efter BMI værdier på 18.5-25. Tabelens værdier antager derfor at alle individer er normalvægtige.

^c REE = hvile energi forbrug (resting energy expenditure).

^d PAL = fysisk aktivitetsniveau (Physical Activity Level) = totalt energiforbrug/basalstofskiftet (BMR).

^e Svarende til energiforbruget ved 60 minutters rask gang pr. dag.

^f Under graviditet øges energibehovet, især i andet og tredje trimester. En forøgelse af energi indtaget med 1.5 MJ/dag i andet trimester og 2 MJ/dag i tredje trimester er passende for begge aktivitetsniveauer (1.6 eller 1.8 PAL) under forudsætning af et uændret aktivitetsniveau. I ammeperioden øges energibehovet med ca. 2 MJ/dag under forudsætning af et uændret aktivitetsniveau. For mange gravide og ammende kvinder kompenserer et nedsat fysisk aktivitetsniveau for et forøget energibehov.

Tabel 6: Referenceværdier for energiindtag (MJ/dag) hos børn i forskellige aldersgrupper

Alder	Gennemsnits vægt ^a	Anslået energi behov ^b
	kg	MJ/dag
6-11 mdr.	9.1	3.2
12-23 mdr.	11.6	4.1
2-5 år	16.1	5.3
6-9 år	25.2	7.7
Piger		
10-13 år	38.3	8.6
14-17 år	53.5	9.6
Drenge		
10-13 år	37.5	9.8
14-17 år	57.0	12.3

^a Værdierne for kropsvægt for gruppen 0-5 år er hovedsagligt baseret på gennemsnittet af referenceværdierne fra Danmark, Finland, Norge og Sverige. De seneste værdier for væksten af skolebørn viser en øget vægt i forhold til højden og en øget udbredelse af overvægt. Derfor er værdierne for aldersgruppen 6-17 år baseret på tal fra 1973-1977.

^b Værdier for børn 10-17 år er baseret på PAL 1.75/1.80 for drenge og 1.65/1.70 for piger.

Anbefalinger og mangel

Når man vurderer kosten i forhold til anbefalingerne, er det vigtigt at huske, at de gælder for raske mennesker. Samtidigt er det vigtigt at huske, at anbefalingerne gælder for grupper af mennesker. Derudover bør kosten vurderes over et længere tidsrum, idet én dags kostregistrering ikke nødvendigvis måler den sædvanlige kost.

Det betyder, at man i princippet ikke kan vurdere en persons kostindtag for en dag og derefter udtale sig om, hvorvidt personen er i vitamin- eller mineralmangel. Kroppen kan tilpasse sig og spare næringsstoffer, når indtaget er mindre end det umiddelbare behov. Kroppens lagringskapacitet af næringsstoffer varierer og er højst for de fedtopløselige vitaminer (flere måneder), mens depoterne af de vandopløselige vitaminer vanligvis kun rækker til nogle måneder, hvis kosten helt mangler disse vitaminer. Det er derfor vigtigt at pointere, at anbefalet indtag af et givet næringsstof gælder det gennemsnitlige indtag hos grupper udtrykt pr. dag for en længere periode, f.eks. en uge.

Der findes ingen anbefalinger for energiindtag, fordi der kan være store variationer i energiomsætningen fra person til person, alt efter hvor fysisk aktiv den enkelte er. Samtidig varierer energiomsætningen med alder, køn, højde, vægt og kropssammensætning. Der findes dog såkaldte referencевærdier for energiindtag, og disse kan anvendes som vejledende værdier. Tallene repræsenterer gennemsnit for grupper af normalvægtige personer med lav til moderat fysisk aktivitet. Referenceværdier for børn og voksne er vist i tabellerne 5 og 6.

Næringsstofanbefalingerne giver ikke kun retningslinier for kostens indhold af vitaminer og mineraler, men har også retningslinier for, hvorledes kosten skal være sammensat mht. fedt, protein og kulhydrat. Der lægges stor vægt på disse anbefalinger for fordelingen mellem de energigivende næringsstoffer (kostens energifordeling), idet mange af de kostrelaterede sundhedspro-

- Fedt bør udgøre 25-30 pct. af energiindtaget. Kulhydrat bør være 55-60 % af energiindtaget og protein bør udgøre 10-20 % af energiindtaget.
- Indtaget af kostfiber bør for voksne være 25-35 g/dag, hvilket svarer til 3 g/1000 kJ.
- Indtaget af tilsat sukker bør ikke overstige 10 pct. af energiindtaget.

Der er gennemført tre landsdækkende kostundersøgelser i Danmark. I 1985 og 1995 samt fra 2000 på løbende basis. Fra 1985 til nu er kostens fedtindhold faldet markant, mens frugt og grønt indtaget er steget. I de allerseneste år er stigningstakten i indtaget af frugt og især grønt dog stagnerende.

Det generelle billede er fortsat, at de fleste danskere (ca. 80%) får mere fedt end anbefalet, idet den danske kost er sammensat af for meget fedtstof, fede mejeriprodukter og fedt kød. Desuden spiser kun 16% blandt voksne og 33% blandt børn tilstrækkeligt med frugt og grønt.

Kostundersøgelsen i de senere år har desuden vist, at især børn får for meget sukker i form af slik og sodavand og det er 6 ud af 10 børn, som spiser for meget sukker. Hvad angår vitaminer og mineraler viste undersøgelsen fra 2000-2002, at indtaget af de fleste næringsstoffer er tilfredsstillende. Dog er der problemer med forsyningen af D-vitamin i hele befolkningen samt jern blandt kvinder i fødedygtig alder.

Det lave D-vitamin indtag hænger bl.a. sammen med danskernes lave indtag af fisk og den lave solindstråling i vinterhalvåret. Myndighederne er i gang med at undersøge, hvorledes problemet med det lave indtag af D-vitamin kan løses.

Det lave indtag af jern blandt kvinder i den fødedygtige alder søges afhjulpes ved at anbefale kvinder at øge forbruget af magert kød og i øvrigt sammen-

sætte deres måltider, så tilgængeligheden af jern øges. Dette kan bl.a. ske ved at spise frugt og grønt sammen med et hovedmåltid, idet frugtens C-vitamin indhold har en positiv effekt på udnyttelsen af måltidets jernindhold.

Ud over de to nævnte næringsstoffer er vitamin- og mineralmangel ikke noget problem for langt de fleste danskere, og de klassiske mangelsymptomer findes kun på sygehusene, hvor underernæring blandt patienterne kan være et problem. Myndighederne er opmærksomme på, at der blandt spædbørn kan være risiko for D-vitamin- og jernmangel. Derfor anbefaler myndighederne tilskud af D-vitamin og jern. Blandt indvandrerbørn er der set flere tilfælde af mangel på D-vitamin, hvilket man bl.a. prøver at afhjælpe ved at anbefale indvandrerbørn tilskud af D-vitamin i længere tid end danske børn.



Fysisk aktivitet

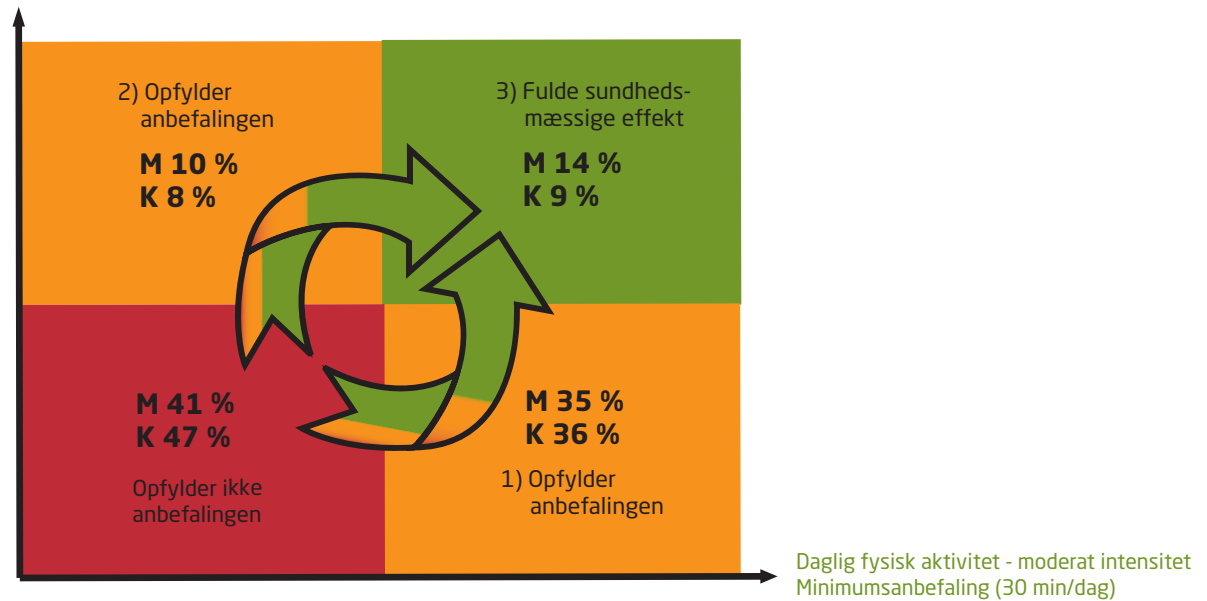
Som den græske læge Herodicus sagde for over 2000 år siden, så gør kosten det ikke alene, hvis man vil leve sundt. Det er også nødvendigt at være fysisk aktiv. Den sundhedsmæssige gevinst af regelmæssig fysisk aktivitet kan på mange måder sammenlignes med effekten af en sund kost, og ved at kombinere sund kost og regelmæssig fysisk aktivitet er effekten større i forebyggelsen af for eksempel overvægt, type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme end af sund kost eller regelmæssig fysisk aktivitet alene.

For hovedparten af befolkningen, der ikke ryger eller har et stort alkoholforbrug, er kost og fysisk aktivitet således de vigtigste kontrollerbare risikofaktorer, der påvirker sundhed og helbred. Derfor optræder anbefalinger for fysisk aktivitet i dag side om side med anbefalinger for kost i såvel internationale som i de nyeste danske anbefalinger. I tråd med de internationale tendenser bør sund kost og fysisk aktivitet derfor ikke betragtes som alternativer, men som sammenhængende dele af en sund livsstil.

Tidligere kostundersøgelser har vist, at fysisk aktivitet i fritiden er tæt forbundet med sunde kostvaner og en sund livsstil. Ikke mindst med tanke på det aktuelt store problem med overvægt og fedme er det vigtigt både at have fokus på at spise sundt og være fysisk aktiv.

Det er ikke ligegyldigt om man spiser lidt og bevæger sig lidt eller om man spiser meget og bevæger sig meget, når man skal holde vægten, fordi fysisk aktivitet har en betydning for folkesundheden, der rækker langt ud over at balancere kalorieindtaget. Selv om man vejer lidt for meget, er der mindre risiko for at blive syg, hvis man holder sig i god form. Faktisk er det farligere at være slank og inaktiv end det er at være overvægtig og aktiv, dvs. hellere fed og vågen end slank og doven. Så uanset om man taber sig eller ej, er det værd at bruge tid på fysisk aktivitet.

Motionsanbefaling (2-4 t/uge)
Motion - moderat til hård intensitet



Figur 5. Andelen af mænd (M) og kvinder (K), der efterlever anbefalinger for fysisk aktivitet baseret på Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 og Kostrådene 2005, dvs. 1) minimumsanbefalingen (mindst 30 minutters daglig fysisk aktivitet af moderat intensitet), 2) motionsanbefalingen (2-4 timers moderat til hård motion om ugen) eller 3) den fulde anbefaling (minimumsanbefalingen og motionsanbefalingen).

Anbefalinger for fysisk aktivitet

Set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv er mange danskere ikke tilstrækkeligt fysisk aktive. Den teknologiske udvikling har bevirket, at det er muligt at leve et liv stort set uden fysisk aktivitet, fordi de fysiske krav på en lang række områder er reduceret i både arbejds- og fritidslivet.

En stillesiddende livsstil er forbundet med en sundhedsrisiko, der svarer til risikoen ved svær overvægt eller regelmæssig rygning. Sundhedsrisikoen kan modvirkes ved at efterleve anbefalingerne for fysisk aktivitet. Minimumsanbefalingen er mindst 30 minutters daglig fysisk aktivitet af moderat intensitet.

Hvis vægtøgning og dermed overvægt skal undgås, er det nødvendigt med op til 60 minutters daglig fysisk aktivitet af moderat intensitet. En fysisk aktiv livsstil svarende til at efterleve den fulde anbefaling for fysisk aktivitet, dvs. minimumsanbefalingen samt motionsanbefalingen om 2-3 timers motion om ugen, regnes for optimal for den generelle sundhed. Børn og unge bør som minimum være fysisk aktive i mindst 60 minutter dagligt.

47% af voksne danskere (49% af mændene og 45% af kvinderne) lever ifølge Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2003-2006 op til minimumsanbefalingen, mens det kun er 11%, der har en fysisk aktiv livsstil, der indbefatter, at de efterlever den fulde anbefaling for fysisk aktivitet.

Som det illustreres i figur 1, er andelen af mænd (14%), der efterlever den fulde anbefaling, større end blandt kvinder (9%). Mere bekymrende er det, at 41% af mændene og 47% af kvinderne hverken lever op til minimumsanbefalingen eller motionsanbefalingen. De tilhører dermed gruppen, der set ud fra et sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende perspektiv ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive.

Der er således mange voksne i Danmark, der med fordel kunne være mere fysisk aktive. For børn og unge ser det bedre ud, idet næsten alle børn og 50-75% af de unge er fysisk aktive svarende mindst til anbefalingen.

Fysisk aktivitet gør det lettere at få dækket behovet for kostfiber, vitaminer og mineraler, fordi et øget fysisk aktivitetsniveau vil øge energiindtagelsen og dermed indtaget af næringsstoffer, hvis der ellers spises en sund og varieret kost, som dækker energibehovet. Et øget fysisk aktivitetsniveau giver desuden plads til lidt flere ”tomme kalorier” fra nydelsesmidler som sodavand, slik, kage, snacks, alkohol m.m. Begrebet ”tomme kalorier” bruges om fødevarer, der er rige på kalorier og fattige på kostfiber, vitaminer og mineraler.

I tabel 7 kan man se hvor meget fysisk aktivitet, der skal til for at forbrænde forskellige udvalgte fødevarer fra Den lille levnedsmiddeltabel. Som det fremgår af tabellen skal der bruges 13½ gange så lang tid ved forskellige former for fysisk aktivitet på at forbrænde én lille plade flødechokolade med nødder som en gulerod, selvom de næsten vejer det samme. Forskellen skyldes fødevarernes forskellige energitæthed.

Fødevarer med et lavt vandindhold og et højt indhold af fedt og/eller sukker har en høj energitæthed og omvendt. Betydningen af begrebet kan illustreres med fødevarer som flødechokolade med nødder og gulerødder.

I flødechokolade med nødder er der 16 gange så mange kalorier som i gulerødder regnet gram for gram (24 i mod 1,5 kJ/g). Energiindholdet i 13 gulerødder (800 g) svarer til én lille plade chokolade (50 g). Eftersom 13 gulerødder fylder mere i maven end én lille plade chokolade, vil gulerødder mætte mere end chokolade.

En energitæt kost regnes for særlig fedmefremmende, hvis man samtidig har et lavt fysisk aktivitetsniveau. Omvendt indebærer et højt aktivitetsniveau, at det betyder mindre, hvad man spiser, fordi det er muligt at forbrænde alle kalorierne, selv fra en energitæt kost.

Tabel 7. Energiforbrug ved forskellige former for fysisk aktivitet for at forbrænde udvalgte fødevarer fra Den lille levnedsmiddeltabel. I beregningerne er der taget udgangspunkt i en voksen person (31-60 år) med en kropsvægt på 70 kg.

	Energi (kJ)	Går en rask tur (5 km/t)	Cykler moderat tempo (16-19 km/t)	Fodbold	Løber moderat tempo (10 km/t)
Gulerod (60 g)	90	6 minutter	3 minutter	3 minutter	2 minutter
Æble (125 g)	270	18 minutter	10 minutter	9 minutter	6 minutter
Sodavand, tilsat sukker (500 g)	840	57 minutter	31 minutter	27 minutter	19 minutter
Flødechokolade med nødder (50 g)	1200	1 time 21 minutter	44 minutter	38 minutter	27 minutter

Næringsdeklarationer

Næringsdeklaration ud fra tabelværdier

Den 24. september 1990 blev EF-direktiv om næringsdeklaration af fødevarer vedtaget. Direktivet betyder bl.a. en harmonisering af næringsdeklarationer i medlemslandene. Direktivet åbner mulighed for at anvende værdier fra almindeligt accepterede levnedsmiddeltabeller til brug ved næringsdeklaration.

Vedr. reglerne for næringsdeklaration henvises til Sundhedsministeriets bekendtgørelse nr. 198 af 20. marts 1992 om næringsdeklaration m.v. og Fødevarestyrelsens Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkeede fødevarer af september 1993.

Reglerne om næringsdeklaration administreres idag af Fødevarestyrelsen. Ønsker man at anvende danske tabelværdier som grundlag for næringsdeklaration, skal man beregne værdierne til næringsdeklarationen ud fra data i fødevederedatabanken på baggrund af de regler og beregningsfaktorer, der er angivet i ovennævnte bekendtgørelse og vejledning. Se altid på www.retsinfo.dk for oplysninger om den seneste gældende lovgivning.

Om at bruge næringsdeklarationer

Det er en meget stor opgave at analysere alle fødevarer og produkter på markedet for næringsindhold. Det betyder at det ikke er alle varetyper i Danmark, der er analyseret for næringsstofindhold. Og selv om vi kan låne en del data fra andre landes tabeller er det stadigvæk ikke alle data vi kan skaffe. Man kan dog få oplysninger om fødevarers sammensætning fra produkternes næringsdeklaration.

I Danmark er det frivilligt for mange producenter, om de vil næringsdeklarerer eller ej, og derfor er det ikke alle produkter, som har en næringsdeklaration. Men det kan alligevel være en god måde at supplere sine næringsstofdata ved at bruge oplysningerne på emballagens næringsdeklaration. Her findes slet ikke så mange typer af oplysninger som i levnedsmiddeltabellerne, men de der er på emballagen er de aller mest nødvendige. Læser man en sådan deklaration, er der flere ting, som det er vigtigt at huske på.

Værdierne i næringsdeklarationer er som nævnt ovenfor underlagt andre beregningsregler, end de der benyttes i nærværende tabel. De kan derfor være anderledes end denne tabels værdier. For mange produkter vil det dog gælde at det deklarerede næringsindhold er en ganske god substitut for en manglende tabelværdi.

Næringsindholdet i deklARATIONERNE angives altid pr. 100 g eller 100 ml af varen. Man skal derfor være opmærksom på, at man for visse varer ikke kan sætte 100 ml lig 100 g. Her må man finde varens densitet og omregne til næringsindhold pr. 100 g. Det gælder fx is, meget sukkerholdige produkter som koncentret saft og stærkt alkoholiske drikke.

Selv om man altså ikke må anvende tabelværdierne til næringsdeklaration uden en omregning i overensstemmelse med reglerne i bekendtgørelsen om næringsdeklaration, kan man sagtens anvende tallene i en næringsdeklaration som substitut for et næringsstofindhold, for en vare der endnu ikke findes i tabellerne. Det bedste bud eller gæt på en næringsstofværdi vil som regel være bedre end helt at mangle en værdi, når man fx skal beregne næringsstoffindtaget fra en dagskost eller lignende.

Brug data med omtanke

Det er ofte oplyst, hvor mange procent af anbefalingerne for et eller flere næringsstoffer, man får dækket ved at spise 100 g af varen. Her er det vigtigt at tænke over, hvor meget 100 g egentlig er. Som eksempel kan nævnes persille, der set i forhold til andet bladgrønt ville være en god kilde til jern.

Hvis en voksen mand spiste 100 g persille, ville over en trediedel af hans dagsbehov for jern være dækket. Her er det så, man skal tænke over, hvor meget 100 g persille er. Det svarer til et stort bundt persille, og så meget spiser man normalt ikke. Det grønne drys på kartoflerne er næppe mere end 5 - 10 gram. Derfor er det urealistisk at snakke om, at persille er en god jernkilde. Ved læsning af næringsstofdeklarationer bør man derfor altid tænke over, hvor meget 100 g af levnedsmidlet fylder, og om det er realistisk at kunne spise en sådan mængde.

Afslutningsvis må det påpeges, at man bør læse levnedsmiddeltabeller og næringsstofanbefalinger med en vis forsigtighed. Tallene er ikke den eviggyldige sandhed, men giver på nuværende tidspunkt det bedste bud fra forskerne om fødevarers næringsstofindhold, samt om hvor meget det anbefales at indtage af de enkelte næringsstoffer.

Ved tolkning af en koster lødighed i forhold til anbefalingerne bør man huske på, at for lidt af et næringsstof ikke altid er lig med mangel.





Tabeller

- Mælk, Is og Mejeriprodukter side 32
- Ost og Osteprodukter side 34
- Brød, Korn, Gryn og Mel side 36
- Grøntsager side 44
- Frugter og Nødder side 52
- Kød og Kødprodukter side 58
- Fisk og Fiskeprodukter side 66
- Fjerkræ og Æg side 72
- Fedt, Olie og Fede Produkter side 74
- Sukker, Slik, Snacks og Krydderier side 76
- Drikkevarer side 82

Mælk, Is og Mælkeprodukter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
157	A38, acidophilus tykmælk	272	3.7	3.5	2.3	0.9	0.1	14	4.7	0.0	0.0	0.0	87.3
734	Cacaomælk (UHT)	293	3.6	1.7	1.1	0.5	0.0	7	9.7	5.1	0.5	0.0	83.8
735	Cacaoskummetmælk (UHT)	252	3.6	0.5	0.3	0.1	0.0	6	9.9	4.8	0.5	0.0	84.8
1556	Creme Fraiche 9%	454	3.4	9.0	5.9	2.4	0.3	31	3.7	0.0	0.0	0.0	83.0
160	Creme fraiche 18 %	797	2.8	18.6	12.0	5.0	0.5	61	3.6	0.0	0.0	0.0	74.4
161	Creme fraiche 38 %	1502	2.1	38.4	24.9	10.3	1.1	127	2.7	0.0	0.0	0.0	56.3
750	Cultura, syrnst sødmælk	269	3.5	3.6	2.3	1.0	0.1	14	4.5	0.0	0.0	0.0	87.6
163	Fløde 9 %	463	3.1	9.1	5.8	2.5	0.3	30	4.3	0.0	0.0	0.0	83.0
165	Fløde 13 %	625	2.9	13.5	8.6	3.8	0.3	44	4.5	0.0	0.0	0.0	78.5
166	Fløde 38 %, piskefløde	1496	2.1	38.0	24.8	10.2	0.9	126	3.2	0.0	0.0	0.0	57.1
848	Flødeis	868	3.5	11.0	0.0	0.0	0.0	59	23.6	18.0	0.0	0.0	61.0
168	Kærnemælk	153	3.4	0.5	0.3	0.1	0.0	6	4.5	0.0	0.0	0.0	90.8
170	Letmælk, konventionel (ikke-økologisk)	202	3.5	1.6	1.2	0.3	0.0	6	4.9	0.0	0.0	0.0	89.3
1473	Letmælk, økologisk	202	3.5	1.6	1.2	0.3	0.0	6	4.9	0.0	0.0	0.0	89.3
334	Letmælksyoghurt med saft	313	3.3	1.6	1.0	0.4	0.0	6	11.6	4.0	0.0	0.0	82.6
1560	Skummetmælk 0.5 % fedt (Minimælk)	158	3.5	0.5	0.4	0.1	0.0	3	4.7	0.0	0.0	0.0	90.6
1301	Moderemælk, colostrum	242	2.0	2.6	1.1	1.1	0.3	31	6.6	0.0	0.0	0.0	88.2
1302	Moderemælk, overgangsmælk (10. dag efter fødslen)	280	1.5	3.7	1.5	1.5	0.5	24	6.9	0.0	0.0	0.0	87.4
1303	Moderemælk, moden	296	1.3	4.1	1.8	1.6	0.5	16	7.2	0.0	0.0	0.0	87.1
251	Skummetmælk	151	3.5	0.3	0.2	0.1	0.0	3	4.7	0.0	0.0	0.0	90.8
1474	Skummetmælk, økologisk	151	3.5	0.3	0.2	0.1	0.0	3	4.7	0.0	0.0	0.0	90.8
366	Skummetmælkspulver	1529	36.2	0.8	0.5	0.2	0.0	7	52.0	0.0	0.0	0.0	3.2
156	Sødmælk, konventionel (ikke-økologisk)	269	3.4	3.5	2.3	0.8	0.1	14	4.8	0.0	0.0	0.0	87.8
1411	Sødmælk, økologisk	269	3.4	3.5	2.3	0.8	0.1	14	4.8	0.0	0.0	0.0	87.8

Mælk, Is og Mælkeprodukter

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
157	A38, acidophilus tykmælk	31	0.10	0.04	0.19	0.04	6	0	124	0.0	0.4	24.3	49
734	Cacaomælk (UHT)	15	0.08	0.04	0.16	0.03	3	0	115	0.4	0.5	24.3	44
735	Cacaoskummetmælk (UHT)	4	0.08	0.03	0.16	0.03	5	0	119	0.0	0.5	24.3	45
1556	Creme Fraiche 9%	79	0.14	0.04	0.18	0.04	17	0	122	0.1	0.4	19.3	45
160	Creme fraiche 18 %	165	0.22	0.03	0.18	0.03	10	0	97	0.1	0.3	10.6	42
161	Creme fraiche 38 %	340	0.38	0.02	0.17	0.03	10	0	65	0.1	0.3	10.6	29
750	Cultura, syrnet sødmælk	32	0.10	0.05	0.20	0.04	6	0	127	0.1	0.4	24.3	49
163	Fløde 9 %	81	0.15	0.04	0.17	0.04	13	1	105	0.0	0.3	10.6	40
165	Fløde 13 %	119	0.18	0.04	0.19	0.05	12	1	104	0.0	0.4	10.6	39
166	Fløde 38 %, piskefløde	333	0.37	0.03	0.16	0.02	11	1	67	0.1	0.2	10.6	28
848	Flødeis	144	0.12	0.05	0.16	0.07	2		108	0.1	0.5		62
168	Kærnemælk	4	0.08	0.04	0.17	0.04	3	0	121	0.0	0.4	24.3	44
170	Letmælk, konventionel (ikke-økologisk)	14	0.09	0.05	0.18	0.05	12	1	122	0.0	0.4	17.9	43
1473	Letmælk, økologisk	14	0.09	0.05	0.18	0.05	12	1	122	0.0	0.4	9.0	43
334	Letmælksyoghurt med saft	14	0.08	0.04	0.17	0.04	12	0	105	0.1	0.5	24.3	47
1560	Skummetmælk 0.5 % fedt (Minimælk)	4	0.08	0.04	0.17	0.05	6	1	124	0.0	0.4	23.3	44
1301	Modermælk, colostrum	166		0.00	0.03	0.00	2	7	28		0.6		47
1302	Modermælk, overgangsmælk (10. dag efter fødslen)	88		0.01	0.03	0.00	3	6	25	0.1	0.3		30
1303	Modermælk, moden	60	0.04	0.02	0.03	0.01	5	4	34	0.1	0.3	7.0	15
251	Skummetmælk	3	0.08	0.04	0.17	0.05	5	1	124	0.0	0.4	24.3	44
1474	Skummetmælk, økologisk	3	0.08	0.04	0.17	0.05	5	1	124	0.0	0.4	9.0	44
366	Skummetmælkspulver	15	0.02	0.44	1.36	0.49	21	6	1226	0.3	4.7	7.0	435
156	Sødmælk, konventionel (ikke-økologisk)	30	0.10	0.04	0.17	0.05	11	1	116	0.0	0.4	24.3	45
1411	Sødmælk, økologisk	30	0.10	0.04	0.17	0.05	11	1	116	0.0	0.4	16.7	45

Mælk, Is og Mælkeprodukter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
367	Sødmælkspulver	2095	27.7	26.8	17.3	7.2	0.8	107	37.2	0.0	0.0	0.0	2.4
515	Valle	117	0.9	0.4	0.2	0.1	0.0	2	5.1	0.0	0.0	0.0	93.1
514	Vallepulver, tørret	1527	12.9	1.1	0.7	0.3	0.0	6	74.5	0.0	0.0	0.0	3.2
331	Ylette naturel	249	6.3	1.8	1.2	0.5	0.1	7	4.4	0.0	0.0	0.0	86.5
332	Ymer naturel	301	6.1	3.5	2.3	0.9	0.1	14	4.0	0.0	0.0	0.0	85.4
333	Yoghurt naturel	262	3.8	3.6	2.3	1.0	0.1	14	3.8	0.0	0.0	0.0	87.9
335	Yoghurt med frugt, uspec.	372	3.3	3.2	2.1	0.9	0.1	13	11.4	4.5	0.5	0.0	80.6

Ost og Oste produkter

758	Brie, 45+	1171	20.8	22.0	14.2	5.9	0.6	72	0.2	0.0	0.0	0.0	53.1
759	Brie, 60+	1542	17.4	33.6	21.8	9.0	1.0	111	0.2	0.0	0.0	0.0	45.8
369	Camembert, 45+	1196	21.4	22.4	14.5	6.0	0.6	74	0.2	0.0	0.0	0.0	52.7
755	Danablu 60+	1633	16.5	36.1	23.4	9.7	1.0	119	1.0	0.0	0.0	0.0	41.9
754	Danablu 50+	1447	20.2	29.5	19.1	7.9	0.8	97	0.7	0.0	0.0	0.0	44.7
776	Danbo, 20+	950	28.4	12.4	8.0	3.4	0.3	40	0.5	0.0	0.0	0.0	54.4
775	Danbo, 30+	1081	28.4	15.7	10.1	4.4	0.4	52	1.0	0.0	0.0	0.0	50.6
769	Danbo, 45+	1342	23.7	25.0	15.8	7.1	0.7	83	0.8	0.0	0.0	0.0	45.6
764	Emmentaler, 45+	1571	28.1	29.1	18.8	7.8	0.8	96	1.0	0.0	0.0	0.0	38.6
363	Feta, 40+	1066	19.4	19.2	12.4	5.2	0.5	63	1.5	0.0	0.0	0.0	54.9
364	Flødeost, 70+	1571	9.6	36.9	23.9	9.9	1.0	122	2.5	0.0	0.0	0.0	49.4
781	Havarti, 30+	1220	30.1	18.5	12.0	5.0	0.5	61	1.4	0.0	0.0	0.0	45.6
780	Havarti, 45+	1429	24.5	26.8	17.3	7.2	0.8	88	1.2	0.0	0.0	0.0	43.4

Mælk, Is og Mælkeprodukter

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					C	calcium	jern	zink	jod
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thi- amin mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	mg					
367	Sødmælkspulver	238	1.20	0.33	1.42	0.30	37	10	960	0.6	3.9	7.0	360
515	Valle	3		0.04	0.16	0.03	1	0	47	0.1	0.1		54
514	Vallepulver, tørret	9		0.52	2.21	0.58	12	2	796	0.9	2.0		1079
331	Ylette naturel	16	0.09	0.04	0.24	0.05	14	0	195	0.1	0.7	24.3	45
332	Ymer naturel	32	0.10	0.04	0.19	0.05	30	1	197	0.1	0.8	24.3	47
333	Yoghurt naturel	30	0.10	0.04	0.18	0.04	21	0	136	0.1	0.5	24.3	47
335	Yoghurt med frugt, uspec.	28	0.09	0.04	0.16	0.04	23	0	118	0.1	0.5	24.3	41

Ost og Oste produkter

758	Brie, 45+	193	0.23	0.05	0.34	0.24	91	0	720	0.2	2.4	13.8	647
759	Brie, 60+	298	0.33	0.05	0.34	0.24	90	0	600	0.2	2.4	13.8	700
369	Camembert, 45+	199	0.24	0.05	0.45	0.25	62	0	720	0.2	2.4	13.8	1297
755	Danablu 60+	320	0.34	0.04	0.50	0.23	36	0	720	0.1	5.1	13.8	696
754	Danablu 50+	262	0.29	0.04	0.50	0.23	36	0	620	0.1	5.1	13.8	1470
776	Danbo, 20+	107	0.15	0.06	0.32	0.08	58	0	705	0.2	4.0	13.8	984
775	Danbo, 30+	139	0.18	0.06	0.33	0.09	60	0	723	0.2	4.4	13.8	737
769	Danbo, 45+	224	0.25	0.05	0.33	0.09	60	1	659	0.2	3.6	13.8	756
764	Emmentaler, 45+	258	0.28	0.04	0.50	0.08	20	0	990	0.4	4.0	13.8	613
363	Feta, 40+	170	0.21	0.05	0.45	0.25	62	0	620	0.2	2.4	13.8	1584
364	Flødeost, 70+	327	0.36	0.04	0.20	0.06	13	0	230	0.3	0.5	13.8	472
781	Havarti, 30+	164	0.20	0.06	0.33	0.09	60	1	788	0.2	5.0	13.8	689
780	Havarti, 45+	238	0.27	0.05	0.33	0.09	60	1	607	0.2	4.0	13.8	755

Ost og Osteprodukter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
779	Havarti, 60+	1770	19.5	38.1	24.7	10.3	1.1	126	1.7	0.0	0.0	0.0	37.2
260	Hytteost, 20+	433	12.2	5.4	3.5	1.5	0.2	18	1.5	0.0	0.0	0.0	79.7
261	Kvark, 5+	277	11.9	0.4	0.3	0.1	0.0	4	3.5	0.0	0.0	0.0	83.2
765	Kvark, 45+	820	11.2	15.4	10.0	4.1	0.4	51	3.5	0.0	0.0	0.0	69.2
785	Mozzarella, 45+	1354	24.1	25.1	16.2	6.8	0.7	83	0.9	0.0	0.0	0.0	47.3
262	Myseost, 33+	1820	15.0	27.0	17.5	7.3	0.8	89	33.3	0.0	0.0	0.0	25.0
766	Ost, blå- og hvidskimmel, 70+	1860	12.4	44.1	28.5	11.9	1.3	146	1.0	0.0	0.0	0.0	40.0
365	Parmesan, revet	1782	38.5	28.6	18.5	7.7	0.8	99	4.1	0.0	0.0	0.0	20.8
263	Rygeost, 5+	302	12.4	0.5	0.3	0.1	0.0	6	4.3	0.0	0.0	0.0	82.6
264	Rygeost, 40+	623	9.9	10.3	6.7	2.8	0.3	34	4.3	0.0	0.0	0.0	75.6
774	Samsø, 30+	1167	30.1	17.2	11.1	4.6	0.5	57	1.1	0.0	0.0	0.0	48.4
767	Samsø, 45+	1507	27.0	27.9	18.1	7.5	0.8	92	0.9	0.0	0.0	0.0	41.2
1557	Smelteost, 20+	950	28.4	12.4	8.0	3.3	0.4	55	0.5	0.0	0.0	0.0	54.4
760	Smelteost, 30+	1070	26.4	16.5	10.7	4.4	0.5	54	0.6	0.0	0.0	0.0	53.7
265	Smelteost, 45+	1328	24.2	24.5	15.9	6.6	0.7	81	0.6	0.0	0.0	0.0	46.6

Brød, Korn, Gryn og Mel

1270	Boghvede, hel, rå	1531	12.6	3.7					67.5	0.0	4.0	0.0	10.4
361	Boghvedegryn, rå	1507	7.0	1.4	0.3	0.2	0.8	0	77.5	0.0	2.3	0.0	10.9
1318	Bondebrød med fedtrige frø	1012	9.0	5.2	0.6	1.0	3.4	0	34.9	0.0	9.1	0.0	40.0
1317	Bondebrød, uden fedtrige frø	965	6.5	1.3	0.2	0.3	0.6	0	45.1	0.0	4.9	0.0	41.0
594	Bulgur (hvedekerner, knækkede, parboiled), rå	1503	10.8	2.3	0.3	0.2	1.0	0	69.0	0.0	7.7	0.0	9.1

Ost og Osteprodukter		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
779	Havarti, 60+	338	0.36	0.05	0.33	0.09	60	1	498	0.2	3.3	13.8	676
260	Hytteost, 20+	48	0.11	0.05	0.30	0.07	3	1	220	0.1	0.4	13.8	310
261	Kvark, 5+	4	0.07	0.05	0.30	0.06	27	1	260	0.1	0.6	13.8	192
765	Kvark, 45+	137	0.19	0.05	0.30	0.06	27	1	230	0.1	0.6	13.8	98
785	Mozzarella, 45+	223	0.25	0.05	0.33	0.09	60	1	720	0.2	4.0	13.8	558
262	Myseost, 33+	239	0.25	0.13	1.50	0.13	60	1	340	0.6		69.0	511
766	Ost, blå- og hvidskimmel, 70+	391	0.41	0.04	0.50	0.23	36	0	590	0.1	5.1	13.8	621
365	Parmesan, revet	266	0.27	0.03	0.49	0.05	10	0	1109	0.9	3.9	13.8	1529
263	Rygeost, 5+	5	0.07	0.06	0.45	0.07	3	1	280	0.2	0.6	13.8	196
264	Rygeost, 40+	91	0.15	0.06	0.45	0.07	3	1	290	0.2	0.6	13.8	82
774	Samsø, 30+	153	0.19	0.06	0.33	0.09	60	0	1050	0.2	4.5	13.8	617
767	Samsø, 45+	247	0.27	0.05	0.33	0.09	60	1	970	0.2	4.0	13.8	556
1557	Smelteost, 20+	110	0.19	0.09	0.44	0.03	7	0	658	0.3	2.6	14.0	573
760	Smelteost, 30+	146	0.19	0.09	0.43	0.03	7	0	650	0.3	2.6	13.8	566
265	Smelteost, 45+	217	0.25	0.09	0.43	0.03	7	0	630	0.3	2.6	13.8	519

Brød, Korn, Gryn og Mel

1270	Boghvede, hel, rå								15				
361	Boghvedegryn, rå	1	0.00	0.39	0.10	0.40	29	0	11	1.5	2.5	0.5	1
1318	Bondebrød med fedtrige frø	0	0.00	0.18	0.07	0.12	22	0	32	1.5	1.2	21.6	510
1317	Bondebrød, uden fedtrige frø	0	0.00	0.14	0.06	0.12	25	0	19	1.0	0.9	22.0	515
594	Bulgur (hvedekerner, knækkede, parboiled), rå	0	0.00	0.23	0.12	0.36	21	0	34	2.5	2.8	2.7	17

Brød, Korn, Gryn og Mel

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
24	Byggryn, rå	1467	9.2	2.4	0.4	0.2	1.1	0	67.4	0.0	9.5	0.0	10.0
1011	Cornflakes, frosted	1607	5.6	0.9	0.1	0.3	0.4	0	86.1	30.0	1.9	0.0	3.6
43	Cornflakes, uspec.	1559	7.3	1.3	0.2	0.4	0.6	0	80.1	5.0	3.1	0.0	5.0
1132	Croissant	1726	7.9	23.1	8.0	9.5	3.9		42.2		2.5	0.0	22.8
1016	Fladbrød	1526	9.1	2.3	0.3	0.3	1.0	0	68.2	0.0	15.8	0.0	3.0
1311	Flûte, fint	1077	8.3	1.2	0.3	0.2	0.6	0	51.0	0.0	3.0	0.0	34.0
1313	Flûte, groft	1129	7.9	3.6	1.3	1.0	0.9	0	48.6	0.0	4.4	0.0	34.0
1468	Flûte, med fedtrige frø	1148	8.7	3.3	0.8	0.9	2.0	0	49.5	0.0	4.5	0.0	32.0
990	Flødeskumskage, uspec.	1158	2.7	13.7	8.0	4.0	0.9		34.9		1.5	0.0	46.3
528	Franskbrød	1131	8.0	4.3	0.9	1.0	1.0	0	47.3	0.0	4.0	0.0	33.9
529	Grahamsbrød	1004	8.2	2.0	0.4	0.3	0.9	0	44.0	0.0	5.3	0.0	36.9
542	Grahamsmel, fuldkornshvedemel	1426	10.7	2.4	0.3	0.3	1.1	0	62.5	0.0	11.6	0.0	11.7
1009	Grovfranskbrød	1092	8.3	3.3	0.0	0.0	0.9		46.8	0.0	4.2	0.0	35.4
530	Havregryn, uspec.	1533	13.2	6.5	1.1	2.2	2.7	0	58.0	0.0	10.1	0.0	9.3
461	Hirse, hele korn	1504	11.0	4.2				0	64.3	0.0	8.5	0.0	8.7
1469	Hvedebrød, bolle, fin	1146	8.8	2.8	0.6	0.9	1.0	0	51.2	0.0	2.8	0.0	33.0
1457	Hvedebrød, bolle, grov	1040	8.4	2.7	0.9	0.7	0.8	0	44.1	0.0	5.9	0.0	37.0
1458	Hvedebrød, bolle, grov, med fedtrige frø	1211	9.3	6.6	1.1	1.5	3.1	0	45.4	0.0	4.6	0.0	32.0
1470	Hvedebrød, bolle, italiensk	1129	9.0	1.8	0.4	0.6	0.7	0	52.1	0.0	2.9	0.0	32.0
1456	Hvedebrød, fint, store	1138	8.5	3.7	1.1	1.1	1.0	0	48.9	0.0	3.1	0.0	34.1
1310	Hvedebrød, groft uden fedtrige frø/kerner	1077	8.3	2.9	0.7	0.8	0.9	0	46.7	0.0	4.3	0.0	35.4
1467	Hvedebrød, sandwich/toastbrød med fedtrige frø	1130	8.3	5.6	1.1	1.4	2.5	0	44.2	0.0	3.8	0.0	36.0
1464	Hvedebrød, store, italiensk	1065	8.2	1.6	0.3	0.5	0.6	0	49.5	0.0	3.1	0.0	35.7
1463	Hvedebrød, store, med fedtrige frø	1168	9.3	6.1	1.1	1.5	2.8	0	44.2	0.0	4.1	0.0	33.9

Brød, Korn, Gryn og Mel		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
24	Byggryn, rå	0	0.00	0.16	0.08	0.30	34	0	26	2.4	1.3	0.5	4
1011	Cornflakes, frosted	0	0.00	0.83	0.64	0.07	14	0	5	5.2	0.2	0.9	670
43	Cornflakes, uspec.	0	0.00	0.87	0.80	0.75	223	0	18	4.4	0.2	0.9	883
1132	Croissant	257	1.50	0.13	0.11	0.05	56	0	36	1.0	0.5	5.9	564
1016	Fladbrød	0	0.00	0.34	0.15	0.29	128	0	45	3.2	2.2	22.0	484
1311	Flûte, fint	0	0.00	0.12	0.07	0.05	50	0	36	1.0	0.7	25.0	526
1313	Flûte, groft	0	0.00	0.19	0.07	0.10	44	0	29	1.2	0.9	21.0	444
1468	Flûte, med fedtrige frø	0	0.00	0.18	0.06	0.15	36	0	62	1.4	1.0	23.0	568
990	Flødeskumskage, uspec.												
528	Franskbrød	0	0.00	0.12	0.07	0.05	50	0	37	1.0	0.6	20.7	465
529	Grahamsbrød	0	0.00	0.22	0.12	0.16	49	0	49	1.7	1.3	2.0	511
542	Grahamsmel, fuldkornshvedemel	0	0.00	0.39	0.08	0.34	50	0	30	3.3	2.6	2.7	4
1009	Grovfranskbrød	0	0.00	0.17	0.12	0.10	31	0	26	1.4	0.8	19.9	399
530	Havregryn, uspec.	0	0.00	0.42	0.12	0.14	47	0	180	3.9	3.0	0.5	7
461	Hirse, hele korn	0	0.00	0.42	0.29	0.75	30	0	10	4.8	3.4	5.0	0
1469	Hvedebrød, bolle, fin	0	0.00	0.15	0.05	0.05	29	0	26	1.0	0.7	24.0	501
1457	Hvedebrød, bolle, grov	0	0.00	0.17	0.08	0.07	42	0	44	1.5	1.0	24.0	450
1458	Hvedebrød, bolle, grov, med fedtrige frø	0	0.00	0.21	0.07	0.11	38	0	50	1.4	1.1	21.0	461
1470	Hvedebrød, bolle, italiensk	0	0.00	0.15	0.04	0.07	26	0	30	1.0	0.7	19.0	571
1456	Hvedebrød, fint, store	0	0.00	0.12	0.06	0.05	34	0	34	0.9	0.6	20.7	478
1310	Hvedebrød, groft uden fedtrige frø/kerner	11	0.00	0.15	0.07	0.10	36	0	40	1.2	0.9	19.9	501
1467	Hvedebrød, sandwich/toastbrød med fedtrige frø	0	0.00	0.12	0.07	0.05	50	0	29	1.4	1.0	20.0	396
1464	Hvedebrød, store, italiensk	0	0.00	0.10	0.05	0.05	29	0	28	0.9	0.6	20.5	574
1463	Hvedebrød, store, med fedtrige frø	0	0.00	0.18	0.08	0.05	42	0	44	1.3	1.1	19.3	463

Brød, Korn, Gryn og Mel

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
1465	Hvedebrød, toastbrød, fint	1073	8.0	2.7	0.8	0.9	0.8	0	47.7	0.0	3.3	0.0	37.0
1466	Hvedebrød, toastbrød, groft	1081	8.3	2.9	0.8	0.9	0.9	0	47.2	0.0	3.8	0.0	36.0
863	Hvedekerner, hele/knækkede	1439	10.7	2.0	0.3	0.2	0.9	0	64.4	0.0	11.0	0.0	10.4
85	Hvedekim, rå	1594	28.1	9.6	1.4	1.1	4.3	0	39.0	0.0	12.3	0.0	6.7
86	Hvedeklid	1216	16.2	5.3	0.9	0.7	2.8	0	24.9	0.0	40.2	0.0	8.2
531	Hvedemel	1476	9.6	1.6	0.2	0.2	0.7	0	72.1	0.0	3.7	0.0	12.7
533	Knækbrød, hvede-, fint	1670	11.1	7.1	0.7	2.3	1.8	0	69.3	0.0	5.1	0.0	5.5
1018	Knækbrød, hvede-, granhamstype	1572	13.0	6.2	0.9	0.5	3.0	0	61.5	0.0	9.5	0.0	7.0
124	Knækbrød, rug-, fint	1451	10.7	2.0	0.0	0.3	1.5	0	63.5	0.0	14.5	0.0	6.6
1019	Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	1436	9.5	2.2	0.4	0.4	1.3	0	62.5	0.0	16.3	0.0	7.0
989	Krydder	1593	9.3	5.8	2.1	2.4	1.0	0	70.2	0.0	3.3	0.0	7.8
172	Majsmel	1528	6.8	2.8	0.4	0.7	1.2	0	75.5	0.0	3.2	0.0	11.1
173	Majsstivelse	1534	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	0	88.3	0.0	0.5	0.0	10.2
174	Makaroni, spaghetti, rå	1539	12.3	1.8	0.3	0.2	0.8	0	72.8	0.0	3.2	0.0	9.5
599	Makaroni, spaghetti, fuldkorns-, rå	1490	13.1	2.9	0.4	0.3	1.3		63.7	0.0	9.6	0.0	9.3
398	Makaroni, spaghetti, kogt	573	5.0	0.4	0.1	0.0	0.2	0	26.9	0.0	2.0	0.0	67.4
532	Mariekiks	1802	7.4	11.9	4.9	3.3	1.8	3	71.3	20.0	3.0	0.0	4.4
1012	Müsli, uspec.	1569	12.0	6.5	0.9	1.9	1.6	0	62.1	3.5	8.6	0.0	10.2
1020	Müsli med tilsat sukker.	1560	12.0	6.3					61.9	3.5	8.8	0.0	9.0
1021	Müsli uden tilsat sukker.	1560	12.0	6.3					61.9	3.5	8.8	0.0	9.0
1017	Ostekiks, Cream Crackers	1885	9.5	16.3	5.7	3.5	6.0	0	63.9	1.6	4.3	0.0	4.3
580	Pølsebrød	1069	8.7	3.8	0.0	0.0	0.9	0	44.0	0.0	4.0	0.0	38.9
534	Rasp	1488	10.7	1.5	0.0	0.0	0.5	0	70.3	0.0	6.9	0.0	10.0
221	Ris, brune, rå	1541	9.0	2.9	0.7	0.7	1.0	0	74.2	0.0	2.4	0.0	10.9

Brød, Korn, Gryn og Mel		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				calcium	jern	zink	jod	natrium	
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg	mg	mg	mg	µg	mg
1465	Hvedebrød, toastbrød, fint	0	0.00	0.12	0.07	0.05	50	0	44	0.9	0.6	21.0	439
1466	Hvedebrød, toastbrød, groft	0	0.00	0.17	0.12	0.10	31	0	50	1.1	0.8	18.0	422
863	Hvedekerner, hele/knækkede	0	0.00	0.35	0.13	0.36	21	0	26	3.5	2.8	2.7	5
85	Hvedekim, rå	0	0.00	1.45	0.61	1.42	190	0	41	5.0	17.8	0.3	6
86	Hvedeklid	0	0.00	0.89	0.36	1.38	140	0	75	19.0	7.7	2.4	28
531	Hvedemel	0	0.00	0.19	0.03	0.08	18	0	17	1.2	0.8	1.9	2
533	Knækbrød, hvede-, fint	23	0.25	0.30	0.18	0.29	128	0	87	5.0	2.2	1.9	484
1018	Knækbrød, hvede-, granhamstype	52	0.00	0.30	0.30	0.29	111	0	87	5.0	2.2	20.7	484
124	Knækbrød, rug-, fint	1	0.00	0.34	0.23	0.27	110	0	80	3.8	2.6	2.3	443
1019	Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	1	0.00	0.27	0.26	0.27	110	0	80	3.8	2.6	2.3	443
989	Krydder	85	0.44	0.13	0.02	0.09		0	20	0.7	1.2	3.5	166
172	Majsme	8	0.00	0.33	0.11	0.33	20		6	1.1	0.5	0.6	1
173	Majsstivelse	0	0.00	0.00	0.01	0.01		0	10	0.3	0.5	0.6	2
174	Makaroni, spaghetti, rå	0	0.00	0.15	0.04	0.05	29	0	20	1.7	1.2	0.6	2
599	Makaroni, spaghetti, fuldkorns-, rå	0	0.00	0.67	0.11	0.04	53	0	34	4.0	0.8	1.9	5
398	Makaroni, spaghetti, kogt	0	0.00	0.04	0.01	0.01	2	0	13	0.6	0.7	1.0	2
532	Mariekiks	0	0.00	0.04	0.05	0.08	16	0	30	0.7	2.0	1.9	392
1012	Müsli, uspec.	0	0.00	0.32	0.13	0.21	48	0	53	3.3	2.3	0.9	104
1020	Müsli med tilsat sukker.			0.59	0.38				111	3.5	2.3	0.9	134
1021	Müsli uden tilsat sukker.			0.59	0.38				111	3.5	2.3	0.9	134
1017	Ostekiks, Cream Crackers	0	0.00	0.13	0.08	0.06		0	110	1.7	0.9		610
580	Pølsebrød	0	0.00	0.12	0.07	0.05	38	0	37	1.0	0.6	20.7	260
534	Rasp	0	0.00	0.20	0.05	0.11	39	0	50	0.7	0.6	20.7	465
221	Ris, brune, rå	0	0.00	0.48	0.09	0.50	53	0	12	1.3	1.6	4.5	2

Brød, Korn, Gryn og Mel

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
223	Ris, parboiled, rå	1526	7.8	1.2	0.3	0.3	0.4	0	78.9	0.0	0.9	0.0	10.9
224	Ris, polerede, rå	1524	8.4	1.2	0.3	0.3	0.4	0	78.3	0.0	0.7	0.0	12.0
1013	Risengryn, grødris, polerede, rå	1528	6.5	1.3	0.3	0.3	0.5	0	80.3	0.0	0.5	0.0	11.0
572	Roulade, uspec.	1424	3.6	8.9	3.9	3.1	1.3		60.1	22.0	1.5	0.0	24.6
732	Rugbrød, fuldkorn	855	5.0	1.2	0.2	0.3	0.6	0	38.9	0.0	8.1	0.0	45.0
535	Rugbrød, lyst	905	6.2	1.3	0.2	0.3	0.6	0	40.7	0.0	7.4	0.0	43.0
536	Rugbrød, mørkt	873	5.7	1.3	0.2	0.3	0.6	0	38.8	0.0	8.6	0.0	44.8
1309	Rugbrød med fedtrige frø og hele kerner	942	6.2	5.3	0.4	1.1	3.0	0	33.8	0.0	8.2	0.0	44.0
862	Rugkerner, hele/knækkede	1417	9.0	2.3	0.3	0.2	1.2	0	62.4	0.0	14.8	0.0	10.7
541	Rugmel, groft, fuldkornrugmel	1412	8.8	2.3	0.3	0.2	1.2	0	62.3	0.0	14.8	0.0	10.8
537	Rundstykke	1245	9.7	3.5	0.6	0.5	1.4	0	54.0	0.0	4.1	0.0	25.9
538	Sigtebrød	1054	7.2	3.2	0.4	0.3	1.5	0	46.0	0.0	3.9	0.0	37.7
539	Sigtemel	1486	9.6	2.0	0.0	0.0	0.8	0	71.4	0.0	4.4	0.0	11.7
986	Skærekage, formkage, uspec.	1800	4.9	22.3	5.2	10.3	5.2		52.0		1.0	0.0	18.3
540	Småkage, uspec.	2107	5.3	26.1	12.8	8.9	2.4	65	60.4		3.0	0.0	4.5
1314	Softrugbrød (uden fedtrige frø)	885	4.9	1.4	0.2	0.3	0.7	0	40.7	0.0	7.3	0.0	44.0
1315	Softrugbrød med fedtrige frø og hele kerner	1004	6.9	6.5	0.7	1.2	3.7	0	34.5	0.0	7.5	0.0	43.0
1133	Tebirkes	1739	7.7	23.5	7.8	9.2	4.8		41.9		3.3	0.0	22.4
984	Tvebakker	1594	9.3	5.8	1.6	1.9	0.7	0	70.4	0.0	3.1	0.0	7.8
987	Tørkage, uspec.	1933	5.1	27.3					46.0	20.0	6.8	0.0	13.5
988	Wienerbrød, uspec.	1793	4.5	26.6	9.3	11.5	4.0		41.5	3.0	3.3	0.0	20.9

Brød, Korn, Gryn og Mel		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thi- amin mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
223	Ris, parboiled, rå	0	0.00	0.61	0.04	0.40	18	0	130	1.2	1.7	2.2	2
224	Ris, polerede, rå	0	0.00	0.07	0.04	0.11	31	0	53	1.2	1.7	2.2	2
1013	Risengryn, grødris, polerede, rå	0	0.00	0.07	0.04	0.11	31	0	6	1.2	1.7	2.2	2
572	Roulade, uspec.			0.04	0.07			0	42	1.4	0.7		177
732	Rugbrød, fuldkorn	0	0.00	0.15	0.07	0.16	25	0	28	1.5	1.3	22.0	523
535	Rugbrød, lyst	0	0.00	0.19	0.10	0.12	26	0	34	1.2	1.2	24.0	537
536	Rugbrød, mørkt	0	0.00	0.19	0.07	0.16	27	0	38	1.7	1.5	22.0	512
1309	Rugbrød med fedtrige frø og hele kerner	0	0.00	0.21	0.07	0.16	32	0	36	1.7	1.6	21.0	509
862	Rugkerner, hele/knækkede	0	0.00	0.37	0.17	0.28	56	0	29	4.0	2.9	2.7	4
541	Rugmel, groft, fuldkornsrugmel	0	0.00	0.33	0.11	0.28	74	0	33	2.8	2.8	4.6	5
537	Rundstykke	0	0.00	0.15	0.09	0.08	73	0	71	1.9	0.7	2.5	578
538	Sigtebrød	6	0.00	0.18	0.08	0.07	42	0	44	1.2	0.7	2.6	453
539	Sigtemel	0	0.00	0.34	0.05	0.17	26	0	20	1.6	1.2	2.8	2
986	Skærekage, formkage, uspec.	128		0.05	0.05	0.04		0	93	0.4	0.7	8.0	237
540	Småkage, uspec.	279	0.40	0.05	0.05	0.04	14	0	10	0.4	0.6	2.3	216
1314	Sofrugbrød (uden fedtrige frø)	0	0.00	0.16	0.06	0.12	26	0	26	1.4	1.3	22.0	477
1315	Sofrugbrød med fedtrige frø og hele kerner	0	0.00	0.25	0.08	0.12	34	0	44	1.8	1.5	21.0	482
1133	Tebirkes	257	1.50	0.12	0.10	0.06	45	0	70	1.8	0.7	5.9	426
984	Tvebakker	85	0.44	0.10	0.02	0.28	50	0	20	0.7	1.2	20.7	470
987	Tørkage, uspec.									1.9			159
988	Wienerbrød, uspec.	257	1.50	0.07	0.06	0.05	8	0	33	0.4	0.8	5.9	301

Grøntsager

Kode Pr. 100 g spiselig del		Fedtsyrer						Kulhydrater					
		Energi kj	Protein g	Fedt total g	mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
2	Agurk, rå	45	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.3	0.0	0.7	0.0	96.7
453	Artiskok, rå	193	3.3	0.2				0	5.1	0.0	5.4	0.0	84.9
452	Asier, syltede	312	0.5	0.5				0	16.5	16.0	0.5	0.0	82.0
690	Asier, syltede, uden tilsat sukker	65	0.5	0.5				0	2.0	0.0	0.5	0.0	96.5
8	Asparges, uspec., rå	99	1.9	0.3	0.1	0.0	0.1	0	2.4	0.0	1.8	0.0	93.3
9	Asparges, konserver	67	1.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0	1.4		1.5	0.0	94.4
10	Aubergine, rå	82	0.9	0.1	0.0	0.0	0.1	0	2.6	0.0	2.4	0.0	93.5
458	Bambusskud, konserver, saltet	106	2.6	0.1				0	3.2	0.0	0.5	0.0	93.4
659	Batat, sød kartoffel, rå	298	1.3	0.3	0.1	0.0	0.1	0	14.3	0.0	2.7	0.0	80.3
15	Bladselleri, rå	93	0.7	0.2	0.0	0.0	0.1	0	3.6	0.0	1.6	0.0	92.9
17	Blomkål, uspec., rå	116	2.4	0.4	0.1	0.0	0.2	0	2.5	0.0	2.2	0.0	91.7
1259	Broccoli, dybfrost	113	2.8	0.3	0.0	0.0	0.2	0	1.8	0.0	3.0	0.0	91.5
829	Blomkål, dybfrost	116	2.0	0.3	0.0	0.0	0.1	0	3.7	0.0	1.0	0.0	92.5
21	Broccoli, rå	187	5.3	0.6	0.1	0.0	0.2	0	2.9	0.0	3.2	0.0	87.8
29	Brune bønner, tørrede	1313	18.9	2.0	0.3	0.1	0.8	0	45.6	0.0	17.8	0.0	12.3
28	Grønne bønner, rå	110	1.9	0.2	0.1	0.0	0.1	0	2.7	0.0	3.0	0.0	90.4
27	Grønne bønner, dybfrost	140	2.0	0.3	0.1	0.0	0.1	0	4.1	0.0	3.2	0.0	88.8
26	Grønne bønner, konserver	97	1.5	0.3	0.1	0.0	0.1	0	2.4	0.0	2.4	0.0	91.8
25	Hvide bønner, tørrede	1356	21.3	2.7	0.4	0.0	0.9	0	43.9	0.0	18.4	0.0	9.8
818	Bønnespirer, uspec., rå	135	3.0	0.3	0.1	0.0	0.1	0	3.7	0.0	1.2	0.0	90.0
37	Champignon, rå	103	2.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	1.7	0.0	1.7	0.0	92.7
45	Dild, rå	200	3.5	1.1	0.1	0.8	0.1	0	4.9	0.0	2.1	0.0	86.0
171	Champignon, konserver	92	2.5	0.5	0.1	0.0	0.3	0	0.7	0.0	2.4	0.0	92.7
676	Peber, chili, rå	187	2.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	7.7	0.0	1.8	0.0	87.7

Grøntsager		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				calcium	jern	zink	jod	natrium	
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg	mg	mg	mg	µg	mg
2	Agurk, rå	5	0.00	0.02	0.02	0.03	18	14	21	0.2	0.1	0.3	10
453	Artiskok, rå	1	0.00	0.09	0.06	0.10		12	60	1.1		0.5	27
452	Asier, syltede	1	0.00	0.01	0.02	0.01	8	4	15	0.6	0.2	1.0	291
690	Asier, syltede, uden tilsat sukker	1	0.00	0.01	0.02	0.01	8	4	25	0.6	0.2	1.0	291
8	Asparges, uspec., rå	3	0.00	0.11	0.09	0.06	150	12	20	0.5	0.4	0.2	6
9	Asparges, konserver	41	0.00	0.03	0.04	0.11	48	18	16	0.4	0.4	0.7	288
10	Aubergine, rå	0	0.00	0.05	0.03	0.08	27	2	8	0.4	0.2	0.2	3
458	Bambusskud, konserver, saltet	0	0.00	0.01	0.04			0	24	0.2			600
659	Batat, sød kartoffel, rå	373	0.00	0.07	0.06	0.18	11	2	45	0.9	0.2		33
15	Bladselleri, rå	1	0.00	0.04	0.08	0.09	28	9	57	0.4	0.1	1.1	62
17	Blomkål, uspec., rå	3	0.00	0.06	0.07	0.15	165	77	24	0.4	0.3	0.8	17
1259	Broccoli, dybfrost	51		0.05	0.10		67	56	56	0.8	0.5		24
829	Blomkål, dybfrost	2	0.00	0.05	0.07	0.12	64	49	22	0.5	0.2		24
21	Broccoli, rå	44	0.00	0.08	0.12	0.18	239	121	44	0.7	0.4	0.8	8
29	Brune bønner, tørrede	1	0.00	0.35	0.14	0.42	140	0	77	5.0	2.0	1.9	8
28	Grønne bønner, rå	9	0.00	0.09	0.11	0.10	64	15	60	1.0	0.4	0.8	2
27	Grønne bønner, dybfrost	25	0.00	0.10	0.09	0.09	64	24	53	1.0	0.4	0.8	3
26	Grønne bønner, konserver	32	0.00	0.09	0.06	0.03	13	3	47	0.6	0.3	1.6	259
25	Hvide bønner, tørrede	1	0.00	0.44	0.15	0.51	226	2	126	5.5	2.8	0.6	6
818	Bønnespirer, uspec., rå	3	0.00	0.08	0.12	0.08	100	13	26	0.9	0.4		6
37	Champignon, rå	1	0.00	0.09	0.44	0.06	41	3	9	0.3	0.5	1.0	8
45	Dild, rå	499	0.00	0.19	0.43	0.30	116	70	202	5.5	1.8	3.9	27
171	Champignon, konserver	1	0.00	0.08	0.40	0.06	23	2	18	0.8	0.9	0.5	5
676	Peber, chili, rå	366	0.00	0.09	0.09	0.28	23	166	14	1.2	0.3		7

Grøntsager

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
853	Fennikel, knold, rå	98	1.4	0.2				0	3.0	0.0	2.0	0.0	93.8
663	Forårsløg, rå	139	1.8	0.2	0.0	0.0	0.1	0	4.7	0.0	2.6	0.0	89.8
61	Græskar, rå	75	0.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0	3.1	0.0	1.1	0.0	94.6
62	Græskar, konserver	438	0.4	0.1	0.0	0.0	0.1	0	24.7	0.0	0.9	0.0	73.7
63	Grønkål, rå	245	4.7	1.2	0.1	0.0	0.7	0	4.2	0.0	6.2	0.0	81.6
64	Grønkål, dybfrost	116	2.1	0.6	0.1	0.0	0.4	0	1.8	0.0	3.4	0.0	91.0
65	Gulerod, uspec., rå	150	0.7	0.4	0.1	0.0	0.2	0	5.9	0.0	2.9	0.0	89.9
828	Gulerod, dybfrost	109	0.9	0.2	0.0	0.0	0.1	0	4.0	0.0	2.3	0.0	92.0
684	Gulerod, konserver	98	0.6	0.2	0.0	0.0	0.1	0	4.0	0.0	1.5	0.0	93.0
88	Hvidkål, rå	126	1.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0	4.7	0.0	2.3	0.0	90.5
89	Hvidløg, rå	671	6.4	0.5	0.1	0.0	0.3	0	31.0	0.0	2.1	0.0	58.6
90	Hvidløg, tørret, pulver	1462	16.8	0.8	0.1	0.0	0.4	0	62.8	0.0	9.9	0.0	6.5
667	Ingefær, rod, rå	345	1.8	0.8	0.2	0.2	0.2	0	15.8	0.0	2.0	0.0	78.9
101	Jordskok, rå	274	2.1	0.6	0.1	0.0	0.3	0	11.5	0.0	2.6	0.0	82.1
102	Julesalat, rå	81	1.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0	2.7	0.0	1.1	0.0	94.5
107	Karse, frisk	99	2.8	0.5	0.1	0.0	0.3	0	1.2	0.0	1.6	0.0	92.7
115	Kartoffel, uspec., rå	342	1.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	16.9	0.0	1.4	0.0	80.5
819	Kartoffel, ny (maj til september), rå	322	1.8	0.3	0.1	0.0	0.2	0	15.9	0.0	1.3	0.0	79.9
821	Kartoffel, gammel (februar - juni), rå	345	2.2	0.3	0.1	0.0	0.2	0	16.8	0.0	1.4	0.0	78.3
836	Kartoffel, konserver	242	1.4	0.2	0.1	0.0	0.1	0	11.3	0.0	2.3	0.0	84.3
443	Kartoffel, chips (franske kartofler)	2228	5.4	31.9	13.6	13.1	3.0	0	54.6	0.0	3.4	0.0	1.0
583	Kartoffel, pommes frites, friturestegte	1469	4.9	18.7	8.0	7.7	2.1	0	39.4	0.0	3.0	0.0	31.6
116	Kartoffelmel	1455	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0	85.0	0.0	0.3	0.0	14.2
484	Kikærter, tørrede, rå	1540	20.4	6.9	2.6	4.4	10.3	0	49.4	0.0	12.2	0.0	8.4

Grøntsager		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A	D	thiamin	riboflavin	B ₆	folat						
		RE	µg	mg	mg	mg	µg						
853	Fennikel, knold, rå	12	0.00	0.03	0.11	0.06	30	9	30	0.3	0.2		27
663	Forårsløg, rå	250	0.00	0.06	0.08	0.06	64	22	72	1.5	0.4		16
61	Græskar, rå	4	0.00	0.05	0.02	0.05	36	5	20	0.3	0.2	0.2	2
62	Græskar, konserver	578	0.00	0.02	0.02	0.06	19	4	20	0.4	0.1	0.7	5
63	Grønkål, rå	421	0.00	0.15	0.29	0.35	60	169	219	2.0	0.6	1.4	35
64	Grønkål, dybfrost	324	0.00	0.06	0.11	0.19	270	21	150	2.0	0.6	1.3	15
65	Gulerod, uspec., rå	816	0.00	0.04	0.03	0.12	63	7	25	0.2	0.2	3.0	66
828	Gulerod, dybfrost	1064	0.00	0.04	0.04	0.10	10	4	36	0.4	0.3		68
684	Gulerod, konserver	688	0.00	0.02	0.03	0.11	9	3	25	0.6	0.3		242
88	Hvidkål, rå	3	0.00	0.05	0.04	0.16	77	46	51	0.3	0.1	0.7	6
89	Hvidløg, rå	0	0.00	0.20	0.11	1.24	103	8	21	1.7	1.2	0.9	17
90	Hvidløg, tørret, pulver	0	0.00	0.47	0.15			4	80	2.8	2.6		26
667	Ingefær, rod, rå	0	0.00	0.03	0.03	0.16	11	5	16	0.6	0.3		13
101	Jordskok, rå	1	0.00	0.07	0.06	0.09	36	6	28	0.6	0.1	0.1	3
102	Julesalat, rå	1	0.00	0.09	0.04	0.06	52	4	20	0.4	0.2	0.4	6
107	Karse, frisk	207	0.00	0.18	0.20	0.30	110	35	70	2.3	0.5	0.9	63
115	Kartoffel, uspec., rå	1	0.00	0.06	0.06	0.20	36	26	7	1.0	0.3	1.2	7
819	Kartoffel, ny (maj til september), rå	0	0.00					22					
821	Kartoffel, gammel (februar - juni), rå	0	0.00					9					
836	Kartoffel, konserver	0	0.00	0.07	0.01	0.19	6	5	50	1.3	0.3		219
443	Kartoffel, chips (franske kartofler)	0	0.00	0.39	0.08	0.48	82	38	24	1.4	1.0	0.0	606
583	Kartoffel, pommes frites, friturestegte	0	0.00	0.10	0.04	0.18	10	23	14	0.9	0.7	0.0	457
116	Kartoffelmel	0	0.00	0.01	0.00	0.01	82	0	25	0.4	0.2	0.3	4
484	Kikærter, tørrede, rå	16	0.00	0.50	0.15	0.42	180	3	124	6.4	1.0	0.6	40

Grøntsager

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
120	Kinakål, pe-tsai, rå	75	1.3	0.2	0.0	0.0	0.1	0	2.1	0.0	1.2	0.0	94.7
1475	Koriander, blade, friske	92	2.1	0.5	0.0	0.3	0.0	0	0.9	0.0	2.8	0.0	92.2
133	Kørvel, rå	247	4.1	0.6	0.1	0.0	0.4	0	8.2	0.0	2.0	0.0	81.6
147	Linser, tørrede, uspec.	1468	26.2	2.5				0	50.6	0.0	8.7	0.0	9.7
148	Løg, rå	191	1.6	0.3	0.1	0.0	0.1	0	8.1	0.0	1.9	0.0	87.7
149	Majroe, rå	110	0.6	0.1				0	4.7	0.0	2.0	0.0	92.0
150	Majskolbe, rå	383	3.7	1.8	0.3	0.5	0.9	0	13.6	0.0	2.8	0.0	77.5
152	Majs, kerner, dybfrost	472	3.3	1.4	0.2	0.4	0.7	0	20.4	0.0	2.2	0.0	72.0
151	Majs, kerner, konserves	428	3.1	1.1	0.2	0.3	0.5	0	18.5	0.0	2.5	0.0	73.8
485	Mungbønner, tørrede, rå	1380	23.9	1.2	0.4	0.2	0.4	0	47.6	0.0	15.0	0.0	9.5
856	Mælkebøtte, blade, rå	207	3.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0	6.1	0.0	1.9	0.0	85.0
678	Okra, gumbo, rå	128	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	3.8	0.0	3.2	0.0	90.2
665	Paksoi, pak-choi, pai tsai, rå	61	1.5	0.2	0.0	0.0	0.1	0	1.2	0.0	1.0	0.0	95.3
205	Pastinak, rå	262	2.1	0.5	0.1	0.0	0.3	0	10.1	0.0	4.5	0.0	81.7
206	Peberfrugt, grøn, rå	88	0.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	2.8	0.0	1.8	0.0	93.8
207	Peberfrugt, rød, rå	127	1.3	0.4	0.1	0.0	0.2	0	4.5	0.0	1.7	0.0	91.6
524	Peberfrugt, konserves	80	0.8	0.3	0.1	0.0	0.2	0	2.7	0.0	1.2	0.0	91.3
208	Peberrod, rå	438	7.7	0.7	0.1	0.1	0.4	0	13.0	0.0	7.5	0.0	69.3
209	Persille, rå	206	3.7	1.2	0.2	0.0	0.7	0	3.9	0.0	4.1	0.0	85.2
210	Persillerod, rå	232	2.3	0.6	0.1	0.1	0.3	0	8.0	0.0	4.3	0.0	83.0
212	Porre, rå	158	1.9	0.4	0.1	0.0	0.2	0	5.5	0.0	2.2	0.0	89.3
213	Purløg, rå	109	2.4	0.6	0.1	0.0	0.4	0	1.6	0.0	2.4	0.0	92.3
216	Rabarber, rå	108	0.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	3.0	0.0	3.8	0.0	90.5
217	Radise, rå	48	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.2	0.0	1.3	0.0	95.9

Grøntsager		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
120	Kinakål, pe-tsai, rå	60	0.00	0.04	0.05	0.14	96	26	30	0.3	0.1	0.3	9
1475	Koriander, blade, friske	328		0.07	0.16	0.15	62	27	67	1.8	0.5		46
133	Kørvel, rå	123	0.00	0.13	0.34	0.03	220	37	400	1.6	1.1	2.8	10
147	Linser, tørrede, uspec.	5	0.00	0.50	0.20	0.56	35	0	56	6.5	3.1	0.7	36
148	Løg, rå	3	0.00	0.04	0.02	0.17	36	8	23	0.3	0.2	0.9	3
149	Majroe, rå	0	0.00	0.04	0.05	0.08	20	16	50	0.5	0.2	0.5	17
150	Majskolbe, rå	4	0.00	0.15	0.08	0.16	33	7	4	0.6	1.4	0.5	3
152	Majs, kerner, dybfrost	4	0.00	0.08	0.07	0.22	33	6	5	0.4	1.4	0.5	3
151	Majs, kerner, konserver	2	0.00	0.05	0.08	0.20	32	5	3	0.6	0.6	0.5	310
485	Mungbønner, tørrede, rå	6	0.00	0.62	0.23	0.50	625	12	88	6.7	2.7		15
856	Mælkebøtte, blade, rå	750	0.00	0.19	0.14			40	150	3.1			76
678	Okra, gumbo, rå	33	0.00	0.20	0.06	0.22	88	21	81	0.8	0.6		8
665	Paksoi, pak-choi, pai tsai, rå	150	0.00	0.04	0.07	0.24	66	45	105	0.8	0.2		65
205	Pastinak, rå	2	0.00	0.09	0.18	0.11	67	6	55	0.8	0.9	0.3	6
206	Peberfrugt, grøn, rå	14	0.00	0.03	0.03	0.19	35	104	9	0.4	0.1	0.4	6
207	Peberfrugt, rød, rå	106	0.00	0.05	0.09	0.31	88	191	6	0.5	0.2	0.4	5
524	Peberfrugt, konserver	8	0.00	0.03	0.03		52	47	41	0.8	0.2		1369
208	Peberrod, rå	2	0.00	0.14	0.11	0.18		152	94	1.3	1.4	0.9	6
209	Persille, rå	474	0.00	0.12	0.30	0.20	116	308	185	3.6	0.5	13.5	64
210	Persillerod, rå	3	0.00	0.10	0.08	0.23	180	41	49	1.2	1.4	0.4	17
212	Porre, rå	18	0.00	0.07	0.10	0.25	82	25	42	0.9	0.3	1.1	9
213	Purløg, rå	115	0.00	0.07	0.20	0.22	80	41	57	1.3	0.5	2.2	14
216	Rabarber, rå	10	0.00	0.03	0.03	0.04	7	13	115	0.3	0.2	0.3	3
217	Radise, rå	1	0.00	0.02	0.04	0.06	24	33	35	0.6	0.3	1.0	25

Grøntsager

Kode Pr. 100 g spiselig del		Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
225	Rosenkål, uspec., rå	221	4.5	0.5	0.1	0.0	0.3	0	5.5	0.0	4.1	0.0	84.2
226	Rosenkål, dybfrost	196	3.3	0.5	0.1	0.0	0.3	0	5.0	0.0	4.5	0.0	85.6
232	Rødbede, rå	213	1.7	0.3	0.0	0.0	0.1	0	9.1	0.0	2.3	0.0	85.9
233	Rødbede, konserver	255	1.0	0.3	0.1	0.0	0.2	0	12.4	3.4	2.0	0.0	83.7
234	Rødkål, rå	125	1.5	0.2	0.0	0.0	0.1	0	4.5	0.0	2.0	0.0	91.1
235	Rødkål, konserver	318	1.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0	16.3	16.0	2.1	0.0	79.3
825	Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	82	0.5	0.1	0.0	0.0	0.1	0	2.9	0.0	2.6	0.0	92.8
238	Sagogryn (kartoffelstivelse)	1505	0.2	0.3	0.1	0.0	0.2	0	87.3	0.0	0.8	0.0	11.2
239	Salat, hovedsalat, rå	93	1.3	0.4	0.1	0.0	0.2	0	2.7	0.0	1.3	0.0	95.2
668	Salat, Iceberg, rå	65	1.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0	2.1	0.0	1.1	0.0	95.7
674	Savoykål, rå	114	2.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	3.0	0.0	3.1	0.0	91.0
243	Selleri, rod, rå	146	1.8	0.3	0.1	0.0	0.2	0	4.3	0.0	3.9	0.0	88.7
518	Skorzonnerod, rå	350	3.3	0.2				0	15.3	0.0	3.3	0.0	77.0
32	Sojabønner, tørrede	1718	35.8	18.4	2.6	4.4	10.3	0	17.4	0.0	16.6	0.0	7.0
403	Sojadrik, kommercielt tilberedt	182	3.1	2.4	0.4	0.5	1.4	0	2.3	2.2	0.2	0.0	89.0
155	Sojamel	1879	37.2	22.2	3.1	5.4	12.6	0	20.1	0.0	10.4	0.0	5.1
275	Spidskål, rå	113	2.1	0.3	0.1	0.0	0.1	0	3.0	0.0	1.9	0.0	91.9
278	Spinat, rå	107	2.6	0.6	0.1	0.0	0.4	0	1.5	0.0	1.9	0.0	91.7
276	Spinat, hakket, dybfrost	86	2.1	0.5	0.1	0.0	0.3	0	0.9	0.0	2.0	0.0	92.9
470	Squash, alle typer, rå	67	1.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0	1.6	0.0	1.1	0.0	94.9
841	Tofu, sojabønneost	320	7.8	4.2	0.0	0.0	0.0	0	1.4	0.0	1.0	0.0	85.0
306	Tomat, uspec., rå	107	0.7	0.3	0.1	0.0	0.1	0	4.2	0.0	1.4	0.0	94.3
307	Tomat, flået, konserver	90	1.2	0.3	0.1	0.0	0.1	0	3.0	0.0	0.9	0.0	94.0
1478	Tomat, tørret	1189	14.1	3.0	0.5	0.6	1.3	0	43.5	0.0	12.3	0.0	14.6

Grøntsager

		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
225	Rosenkål, uspec., rå	18	0.00	0.12	0.16	0.28	130	119	23	0.9	0.4	0.3	8
226	Rosenkål, dybfrost	23	0.00	0.14	0.09	0.18	64	81	42	0.7	0.4	0.3	8
232	Rødbede, rå	1	0.00	0.03	0.05	0.05	91	8	28	0.6	0.7	0.5	43
233	Rødbede, konserver	1	0.00	0.01	0.04	0.05	37	4	23	0.7	0.3	0.5	194
234	Rødkål, rå	2	0.00	0.07	0.05	0.15	46	60	44	0.5	0.2	0.1	10
235	Rødkål, konserver	2	0.00	0.07	0.05	0.11	35	20	39	0.8	0.6	0.1	300
825	Rødkål, konserver, uden tilsat sukker	2	0.00	0.07	0.05	0.15	46	20	39	0.8	0.6	0.1	300
238	Sagogryn (kartoffelstivelse)	0	0.00	0.01	0.01	0.01		0	30	1.3	0.2	0.7	4
239	Salat, hovedsalat, rå	120	0.00	0.08	0.10	0.08	83	9	52	0.7	0.5	0.6	18
668	Salat, Iceberg, rå	13	0.00	0.04	0.03	0.04	89	8	16	0.3	0.2	0.6	12
674	Savoykål, rå	50	0.00	0.07	0.03	0.19	80	58	35	0.4	0.3		28
243	Selleri, rod, rå	3	0.00	0.05	0.14	0.20	12	11	42	0.8	0.4	1.0	20
518	Skorzonnerod, rå	2	0.00	0.15	0.05	0.07		3	24	0.7		0.2	5
32	Sojabønner, tørrede	1	0.00	0.87	0.87	0.42	280		163	15.7	1.0	0.6	4
403	Sojadrik, kommercielt tilberedt	0	0.00	0.06	0.05	0.03	9	1	89	0.3	0.3	1.0	56
155	Sojamel	6	0.00	0.75	0.31	0.57	800	0	150	4.0	5.0	0.5	2
275	Spidskål, rå	2	0.00	0.05	0.06	0.15	73	66	34	0.4	0.2	0.3	6
278	Spinat, rå	349	0.00	0.10	0.24	0.22	220	54	129	4.5	1.1	3.4	41
276	Spinat, hakket, dybfrost	378	0.00	0.09	0.22	0.19	220	19	219	2.0	0.4	3.4	41
470	Squash, alle typer, rå	11	0.00	0.03	0.14	0.10	44	17	29	0.6	0.3	0.2	5
841	Tofu, sojabønneost	0	0.00	0.06	0.03			0	128	1.9			7
306	Tomat, uspec., rå	83	0.00	0.04	0.02	0.08	29	19	9	0.2	0.1	0.2	11
307	Tomat, flået, konserver	29	0.00	0.05	0.06	0.11	24	11	31	1.0	0.3	0.2	143
1478	Tomat, tørret	44	0.00	0.53	0.49	0.33	68	39	110	9.1	2.0		2095

Grøntsager

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
309	Tomatketchup	479	3.0	2.4	0.4	0.3	1.2	0	18.4	7.6	3.3	0.0	71.5
310	Tomatpure	409	4.4	0.9	0.2	0.1	0.4	0	16.0	0.0	3.6	0.0	72.3
30	Voksbønner, rå	150	2.1	0.2				0	5.6	0.0	1.5	0.0	90.0
342	Grønne ærter, rå	292	5.9	0.7	0.1	0.0	0.4	0	7.0	0.0	5.9	0.0	79.6
1555	Grøntsagsjuice, pasteuriseret	221	2.1	0.4	0.1	0.0	0.2	0	9.2	0.0	1.7	0.0	85.2
343	Grønne ærter, dybfrost	319	6.1	0.7	0.1	0.0	0.4	0	8.9	0.0	4.7	0.0	79.5
344	Grønne ærter, konserver	314	5.9	0.8	0.1	0.1	0.4	0	7.7	0.0	6.6	0.0	77.9
345	Gule ærter (flækærter), rå	1471	22.0	2.1	0.4	0.2	1.1	0	56.5	0.0	7.4	0.0	9.5

Frugter og Nødder

626	Abrikos, rå	170	0.8	0.3	0.0	0.1	0.1	0	7.8	0.0	1.6	0.0	88.8
1	Abrikos, tørret	1159	2.9	1.7	0.1	0.6	0.6	0	57.2	0.0	9.3	0.0	26.2
3	Ananas, rå	232	0.5	0.4	0.0	0.0	0.0	0	11.6	0.0	1.4	0.0	85.7
4	Ananas, konserver	269	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0	14.1	2.5	1.4	0.0	83.5
5	Appelsin, rå	215	0.9	0.6	0.1	0.1	0.2	0	9.5	0.0	2.0	0.0	87.0
355	Appelsinjuice, konserver	180	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0	9.7	0.0	0.2	0.0	89.0
11	Avocado, rå	765	1.9	15.7	1.8	11.8	1.4	0	6.5	0.0	5.2	0.0	68.0
14	Banan, rå	342	1.3	0.3	0.1	0.0	0.1	0	17.4	0.0	1.6	0.0	76.6
18	Blomme, rå	179	0.5	0.3	0.1	0.0	0.2	0	8.6	0.0	1.6	0.0	86.7
20	Blåbær, rå	201	0.7	0.5	0.0	0.0	0.0	0	8.7	0.0	2.8	0.0	87.1
22	Brombær, rå	175	1.4	1.0				0	4.7	0.0	4.3	0.0	88.2
641	Cantaloupe (melon), rå	152	0.8	0.2	0.0	0.0	0.1	0	7.3	0.0	0.9	0.0	90.2
650	Cashewnød, olieristet	2533	16.8	47.8	9.4	27.3	9.0	0	26.6	0.0	3.3	0.0	3.5

Grøntsager

		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thi- amin mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
309	Tomatketchup	50	0.00	0.04	0.05	0.13	5	4	19	0.6	0.2	0.9	1090
310	Tomatpure	61	0.00	0.10	0.05	0.18	72	9	20	0.6	0.2	2.2	433
30	Voksbønner, rå	5	0.00	0.08	0.13	0.10	100	21	45	1.1	0.4	0.6	6
342	Grønne ærter, rå	18	0.00	0.31	0.13	0.16	25	43	30	1.8	0.8	0.2	2
1555	Grøntsagsjuice, pasteuriseret	436	0.00	0.07	0.05	0.16	37	14	18	0.5	0.2	0.9	160
343	Grønne ærter, dybfrost	30	0.00	0.28	0.10	0.08	121	19	35	1.4	0.9	0.2	2
344	Grønne ærter, konserver	33	0.00	0.14	0.07	0.05	22	10	31	1.4	0.2	0.9	252
345	Gule ærter (flækærter), rå	1	0.00	0.82	0.18	0.08	33	1	38	5.5	3.8	0.5	26

Frugter og Nødder

626	Abrikos, rå	131	0.00	0.03	0.04	0.05	9	10	14	0.4	0.2		1
1	Abrikos, tørret	199	0.00	0.00	0.06	0.17	14	1	68	6.0	0.2	3.4	21
3	Ananas, rå	5	0.00	0.08	0.02	0.09	12	25	19	0.2	0.1	1.4	4
4	Ananas, konserver	6	0.00	0.08	0.01	0.07	10	12	9	0.2	0.1	1.4	1
5	Appelsin, rå	4	0.00	0.09	0.03	0.08	46	61	35	0.1	0.1	0.3	2
355	Appelsinjuice, konserver	2	0.00	0.06	0.03	0.05	16	39	17	0.2	0.1	0.4	15
11	Avocado, rå	8	0.00	0.10	0.18	0.36	93	6	12	0.4	0.6		6
14	Banan, rå	4	0.00	0.04	0.02	0.30	38	14	4	0.2	0.2	0.4	2
18	Blomme, rå	7	0.00	0.02	0.03	0.05	3	5	9	0.1	0.1	0.4	3
20	Blåbær, rå	1	0.00	0.03	0.03	0.06	6	44	15	0.8	0.1	1.2	3
22	Brombær, rå	17	0.00	0.02	0.05	0.05	25	15	27	0.6	0.5	0.4	2
641	Cantaloupe (melon), rå	2	0.00	0.04	0.02	0.07	21	28	9	0.2	0.2	0.0	16
650	Cashewnød, olieristet	0	0.00	0.36	0.22	0.32	25	0	43	6.1	5.4		13

Frugter og Nødder

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
40	Citron, rå	132	0.5	1.1	0.3	0.1	0.5	0	4.3	0.0	1.2	0.0	92.6
41	Citronsaft, friskpresset	153	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.6	0.0	0.0	0.0	90.7
44	Daddel, tørret	1377	2.0	0.5	0.2	0.0	0.2	0	74.9	0.0	6.4	0.0	14.6
1087	Druesaft	268	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0	14.9	0.0	0.1	0.0	84.1
49	Fersken, rå	198	1.0	0.4	0.0	0.1	0.2	0	9.0	0.0	1.7	0.0	88.4
50	Fersken, konserver	313	0.5	0.2	0.0	0.1	0.1	0	16.9	7.6	1.2	0.0	81.8
632	Figen, rå	325	0.8	0.3	0.0	0.1	0.1	0	16.3	0.0	2.9	0.0	79.1
52	Figen, tørret	1092	3.3	0.9	0.2	0.2	0.4	0	54.6	0.0	9.3	0.0	30.1
831	Frugtpålæg, uspec.	1311	2.7	5.6	1.8	2.0	1.3	0	58.5	0.0	7.9	0.0	23.7
390	Frugtsaft, blandet, sødet, koncentreret	717	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	42.0	41.4	0.0	0.0	56.2
59	Grapefrugt, rå	180	0.9	0.3	0.1	0.1	0.1	0	8.4	0.0	1.4	0.0	88.7
192	Hasselnød, tørret	2502	14.9	49.3	3.5	38.1	5.2	0	21.1	0.0	8.2	0.0	4.1
1554	Hindbær, dybfrost	228	1.4	1.4	0.1	0.1	0.9	0	6.9	0.0	4.4	0.0	85.9
76	Hindbær, rå	228	1.4	1.4	0.1	0.1	0.9	0	6.9	0.0	4.4	0.0	85.9
642	Honningmelon, rå	96	0.6	0.2	0.1	0.0	0.1	0	4.3	0.0	0.7	0.0	94.0
94	Hyben, rå	224	0.6	0.5				0	8.6	0.0	6.1	0.0	83.4
96	Hyldebær, rå	280	0.7	0.5	0.0	0.0	0.3	0	11.4	0.0	7.0	0.0	79.8
100	Jordbær, rå	170	0.7	0.6	0.1	0.1	0.3	0	7.3	0.0	1.5	0.0	89.6
467	Jordbær, dybfrost, usukrede	146	0.4	0.1	0.0	0.0	0.1	0	7.0	0.0	2.1	0.0	90.0
193	Jordnød, tørret	2463	25.8	49.2	9.5	20.5	16.8	0	8.4	0.0	7.7	0.0	6.5
121	Kirsebær, rå	231	1.4	0.3	0.1	0.1	0.1	0	10.9	0.0	1.3	0.0	85.3
1143	Kirsebær, syltede	610	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	34.4	31.0	0.6	0.0	63.7
465	Kiwi, rå	254	1.0	0.8	0.1	0.1	0.2	0	10.9	0.0	2.7	0.0	84.4
126	Kokosmel	2833	6.4	65.7	56.9	4.4	1.1	0	11.3	0.0	12.6	0.0	2.3

Frugter og Nødder		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
40	Citron, rå	2	0.00	0.05	0.03	0.06	32	49	35	0.1	0.1	0.3	3
41	Citronsaft, friskpresset	0	0.00	0.02	0.01	0.05	7	46	110	0.4	0.1	0.6	6
44	Daddel, tørret	2	0.00	0.03	0.09	0.13	21	3	51	1.0	5.1	1.8	6
1087	Druesaft	1	0.00	0.03	0.04	0.07	3	0	9	0.2	0.1		3
49	Fersken, rå	6	0.00	0.02	0.06	0.03	4	7	6	0.2	0.1	0.3	3
50	Fersken, konserver	21	0.00	0.01	0.03	0.02	9	4	5	0.2	0.3	1.8	1
632	Figen, rå	6	0.00	0.06	0.05	0.11	9	2	43	0.4	0.2		1
52	Figen, tørret	7	0.00	0.09	0.11	0.12	9	1	193	2.2	0.9	1.1	87
831	Frugtpålæg, uspec.	5	0.00	0.06	0.10	0.12	12	2	138	1.7	2.2	1.3	57
390	Frugtsaft, blandet, sødet, koncentreret	0	0.00	0.01	0.02	0.02	3	6	9	0.4	0.1	1.3	3
59	Grapefrugt, rå	1	0.00	0.05	0.04	0.05	39	47	28	0.1	0.1	0.1	2
192	Hasselnød, tørret	1	0.00	0.39	0.20	0.54	72	6	136	2.8	2.0	0.4	2
1554	Hindbær, dybfrost	4	0.00	0.03	0.05	0.09	44	24	20	0.6	0.3	0.4	2
76	Hindbær, rå	4	0.00	0.03	0.05	0.09	44	24	20	0.6	0.3	0.4	2
642	Honningmelon, rå	1	0.00	0.03	0.02	0.06	15	16	6	0.5	0.1	0.0	30
94	Hyben, rå	950	0.00	0.06	0.07	0.05		840	184	0.2	0.9	1.0	24
96	Hyldebær, rå	27	0.00	0.07	0.06	0.18	12	29	47	0.9	0.2	2.5	8
100	Jordbær, rå	3	0.00	0.02	0.02	0.05	117	76	20	0.3	0.1	0.6	4
467	Jordbær, dybfrost, usukrede	2	0.00	0.02	0.04	0.03	117	41	16	0.8	0.1	0.6	2
193	Jordnød, tørret	0	0.00	0.91	0.10	0.35	106	0	56	1.9	3.1	0.5	2
121	Kirsebær, rå	6	0.00	0.03	0.03	0.05	8	10	21	0.3	0.1	0.2	2
1143	Kirsebær, syltede	4	0.00						12			0.7	
465	Kiwi, rå	3	0.00	0.01	0.03	0.12	42	93	32	0.3	0.1	1.4	3
126	Kokosmel	0	0.00	0.04	0.04	0.04	24	0	11	3.6	0.5	0.3	28

Frugter og Nødder

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
196	Kokosnød, rå	1553	4.4	36.5	32.0	2.0	0.7	0	0.9	0.0	14.0	0.0	41.2
637	Lime, rå	173	0.7	0.2	0.0	0.0	0.1	0	7.7	0.0	2.8	0.0	88.3
179	Mandarin, rå	201	0.9	0.3	0.0	0.1	0.1	0	9.7	0.0	1.2	0.0	87.5
180	Mandarin, konserver	257	0.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0	13.7	0.0	0.6	0.0	84.5
181	Mandel, rå	2447	21.2	49.4	3.1	27.0	7.4	0	9.5	0.0	12.2	0.0	4.7
523	Mangofrugt, mangoblomme, mangga, rå	282	0.5	0.5	0.1	0.2	0.1	0	14.1	0.0	1.9	0.0	81.7
625	Nektarin, rå	195	1.1	0.3	0.0	0.1	0.2	0	8.9	0.0	1.7	0.0	87.6
185	Netmelon, rå	107	0.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0	4.6	0.0	1.0	0.0	93.0
203	Oliven, grønne, marinerede, konserver	558	1.0	11.7	1.6	8.2	1.3	0	5.2	0.0	2.4	0.0	75.8
204	Oliven, sorte, saltede, i olie	1476	2.2	35.8	5.0	25.0	4.0	0	4.9	0.0	3.8	0.0	43.8
464	Papaya, mamaja, træmelon, rå	208	0.7	0.3	0.1	0.1	0.1	0	9.9	0.0	2.1	0.0	86.5
643	Paradisæble, rå	352	0.4	0.3	0.1	0.0	0.1	0	19.4	0.0	0.6	0.0	78.9
197	Paranød	2847	15.0	65.0	15.2	19.8	26.7	0	8.5	0.0	5.3	0.0	2.6
644	Passionsfrugt, grenadil, rå	367	2.2	0.7				0	13.0	0.0	10.4	0.0	72.9
653	Pecannød, olieristet	3074	9.2	75.2	7.4	40.7	23.4	0	3.5	0.0	9.5	0.0	1.1
651	Pecannød, tørret	2970	9.2	72.0	6.4	40.6	21.5	0	4.3	0.0	9.6	0.0	3.5
654	Pinjefrø, tørrede	2953	13.7	68.4	8.0	20.4	37.0	0	9.4	0.0	3.7	0.0	2.3
656	Pistacienød, tørristet	2444	21.4	46.0	5.6	24.3	13.9	0	17.4	0.0	10.3	0.0	2.0
214	Pære, rå	227	0.3	0.3	0.1	0.0	0.1	0	10.9	0.0	3.2	0.0	85.1
215	Pære, konserver	300	0.3	0.2	0.0	0.0	0.1	0	15.8	10.0	2.4	0.0	81.2
220	Ribs, rå	275	1.3	1.7	0.4	0.3	0.7	0	9.2	0.0	4.2	0.0	83.8
227	Rosin uden kerner	1412	3.5	1.6	0.4	0.4	0.3	0	74.4	0.0	3.6	0.0	15.2
463	Sesamfrø, afskallede	2502	21.9	51.0	7.1	19.3	22.4	0	8.6	0.0	12.1	0.0	3.4
657	Sesamfrø, hele, tørrede	2377	17.7	49.7	6.7	18.7	21.8	0	5.4	0.0	18.0	0.0	3.8

Frugter og Nødder		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thi- amin mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
196	Kokosnød, rå	0	0.00	0.03	0.01	0.06	24	2	11	1.8	0.5	0.3	21
637	Lime, rå	1	0.00	0.03	0.02	0.04	8	29	33	0.6	0.1		2
179	Mandarin, rå	8	0.00	0.11	0.04	0.07	21	27	29	0.2	0.1	0.3	6
180	Mandarin, konserver	4	0.00	0.05	0.04	0.04	5	20	20	0.4	0.2	0.5	6
181	Mandel, rå	0	0.00	0.28	0.80	0.06	96	1	256	4.5	3.3	0.2	2
523	Mangofrugt, mangobloem, mangga, rå	46	0.00	0.06	0.06	0.13	71	28	14	0.2	0.1	0.3	2
625	Nektarin, rå	13	0.00	0.03	0.03	0.03	5	5	7	0.3	0.2	0.3	0
185	Netmelon, rå	92	0.00	0.03	0.03	0.06	30	14	17	0.3	0.1	0.3	16
203	Oliven, grønne, marinerede, konserver	19	0.00	0.02	0.01	0.02	0	0	120	0.5		4.5	2217
204	Oliven, sorte, saltede, i olie	3	0.00	0.00	0.00	0.01	0	0	80	1.6		4.5	3288
464	Papaya, mamaja, træmelon, rå	20	0.00	0.03	0.03	0.02	58	62	24	0.7	0.1		4
643	Paradisæble, rå	2	0.00	0.03	0.02			8	18	0.4			1
197	Paranød	0	0.00	1.13	0.04	0.11	4	0	140	2.5	4.2	0.1	3
644	Passionsfrugt, grenadil, rå	35	0.00	0.00	0.13			30	6	1.6			28
653	Pecannød, olieristet	7	0.00	0.47	0.11	0.19	15	1	67	2.5	4.5		1
651	Pecannød, tørret	7	0.00	0.66	0.13	0.21	22	1	70	2.5	4.5		0
654	Pinjefrø, tørrede	2	0.00	0.36	0.23	0.09	34	1	16	5.5	6.5	0.2	2
656	Pistacienød, tørristet	12	0.00	0.84	0.16	1.27	50	2	110	4.2	2.3		10
214	Pære, rå	5	0.00	0.02	0.02	0.02	16	5	10	0.1	0.1	0.4	2
215	Pære, konserver	1	0.00	0.01	0.03	0.01	11	1	6	0.2	0.1	0.5	5
220	Ribs, rå	2	0.00	0.03	0.02	0.05	26	49	31	0.7	0.2	1.1	3
227	Rosin uden kerner	2	0.00	0.09	0.03	0.11	4	3	45	2.4	0.3	2.0	9
463	Sesamfrø, afskallede	4	0.00	0.79	0.25	0.79	97	0	65	14.6	7.8	0.2	11
657	Sesamfrø, hele, tørrede	1	0.00	0.79	0.25	0.79	97	0	959	14.6	7.8		11

Frugter og Nødder

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
272	Solbær, rå	319	1.5	1.3	0.2	0.1	0.7	0	11.7	0.0	5.8	0.0	79.0
279	Stikkelsbær, rå	180	0.9	0.6	0.1	0.1	0.3	0	6.9	0.0	3.2	0.0	87.9
280	Sveske, rå	1080	2.7	0.7	0.2	0.1	0.3	0	55.7	0.0	7.6	0.0	31.2
383	Syltetøj, uspec.	1135	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	65.7	65.7	1.0	0.0	29.8
629	Tranebær, rå	177	0.4	0.1	0.0	0.1	0.8	0	7.6	0.0	4.6	0.0	87.1
326	Tyttebær, rå	220	0.8	1.2	0.0	0.1	0.8	0	7.8	0.0	3.7	0.0	86.3
832	Tyttebær, syltede	651	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1		36.5	26.0	2.5	0.0	60.0
198	Valnød	2847	14.3	64.3	5.4	11.8	43.9	0	10.6	0.0	5.6	0.0	2.8
186	Vandmelon, rå	159	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0	8.1	0.0	0.5	0.0	90.2
329	Vindrue, rå	261	0.5	0.4	0.1	0.0	0.1	0	13.3	0.0	1.4	0.0	84.0
336	Æble, uspec., rå	216	0.3	0.3	0.1	0.0	0.2	0	10.7	0.0	2.2	0.0	85.7
338	Æble, tørret	1068	0.9	0.3	0.1	0.0	0.2	0	57.2	0.0	8.7	0.0	31.8

Kød- og Kødprodukter

1304	Bacon i skiver, rå	1076	15.9	21.4	7.5	9.3	2.1	63	0.8	0.0	0.0	0.0	58.3
543	Bayonneskinke, udbenet	804	20.8	12.0	4.7	5.4	0.9	67	0.4	0.0	0.0	0.0	62.2
16	Blodpølse	1298	10.7	20.8	8.4	9.4	1.3	68	18.0	0.0	5.0	0.0	43.7
548	Hamburgerryg, kogt	508	18.4	4.9	1.8	2.0	0.5	47	0.8	1.1	0.0	0.0	71.5
69	Hare, rå	478	21.6	3.0	1.0	0.3	1.5	60	0.0	0.0	0.0	0.0	73.3
77	Hjerte, kalv, rå	421	14.9	3.7	1.4	0.9	0.7	150	1.8	0.0	0.0	0.0	77.0
80	Hjerte, svin, rå	455	17.0	4.3	1.0	0.9	1.5	131	0.4	0.0	0.0	0.0	78.6
1345	Kalv og flæsk, hakket, højt fedtindhold, rå	926	18.8	16.4				68	0.0	0.0	0.0	0.0	65.1
114	Kalvekød, fedt, rå	1158	18.5	22.8	9.5	10.8	0.9	72	0.0	0.0	0.0	0.0	59.0

Frugter og Nødder		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
272	Solbær, rå	11	0.00	0.03	0.03	0.08	8	181	59	0.8	0.3	1.5	3
279	Stikkelsbær, rå	7	0.00	0.01	0.03	0.02	12	33	26	0.4	0.2	0.3	2
280	Sveske, rå	43	0.00	0.08	0.09	0.15	4	4	42	1.1	0.5	0.8	3
383	Syltetøj, uspec.	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	10	24	0.5	0.1	0.3	16
629	Tranebær, rå	3	0.00	0.01	0.02	0.06	1	13	8	0.3	0.1	0.2	2
326	Tyttebær, rå	2	0.00	0.05	0.04	0.01	2	11	20	0.4	0.2	0.2	2
832	Tyttebær, syltede	0	0.00						10	0.3	0.1		20
198	Valnød	0	0.00	0.44	0.16	0.74	66	1	83	2.1	2.7	0.5	4
186	Vandmelon, rå	2	0.00	0.02	0.02	0.05	3	11	4	0.3	0.1	0.2	7
329	Vindruer, rå	3	0.00	0.05	0.01	0.04	5	11	14	0.2	0.1	0.4	3
336	Æble, uspec., rå	2	0.00	0.02	0.01	0.05	9	10	4	0.1	0.0	0.2	3
338	Æble, tørret	0	0.00	0.07	0.10	0.13	0	4	30	1.4	0.2	0.8	87

Kød- og Kødprodukter

1304	Bacon i skiver, rå	4	0.55	0.70	0.14	0.24	1	8	6	0.5	1.7	0.7	1225
543	Bayonneskinke, udbenet	0	0.61	0.75	0.23	0.44	2	0	7	1.0	1.9	1.0	1457
16	Blodpølse	6	1.00	0.08	0.04	0.05	5	0	65	16.2	0.6	2.7	438
548	Hamburgerryg, kogt	0	0.44	0.87	0.11	0.33	2	40	5	0.5	1.4	1.4	1540
69	Hare, rå	0	0.00	0.09	0.06	0.30	10	0	9	0.8	1.7	0.6	77
77	Hjerte, kalv, rå	6	1.00	0.35	0.67	0.31	20	5	4	3.6	1.4	1.9	104
80	Hjerte, svin, rå	6	0.51	0.44	1.00	0.44	9	3	5	6.0	2.1	1.1	107
1345	Kalv og flæsk, hakket, højt fedtindhold, rå	9	1.10	0.41	0.18	0.27	8		8	1.2	2.8		64
114	Kalvekød, fedt, rå	0	0.20	0.05	0.13	0.41	3	1	8	1.1	3.7	1.7	65

Kød- og Kødprodukter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
112	Kalvekød, magert, rå	549	21.0	5.2	2.2	2.4	0.2	61	0.0	0.0	0.0	0.0	75.1
113	Kalvekød, middelfedt, rå	758	20.0	11.3	4.7	5.3	0.5	64	0.0	0.0	0.0	0.0	67.2
551	Køgt oksebryst	1175	21.0	22.1	9.1	10.3	0.9	78	0.0	0.0	0.0	0.0	55.5
296	Kødpølse	1110	10.5	23.6	8.0	10.2	2.3	52	3.3		0.3	0.0	59.0
1347	Kødpølse, fedtreduceret	426	10.0	3.4					7.4	0.0	0.6	0.0	74.0
139	Lammekød, bov, rå	807	18.5	13.3	6.5	5.0	0.6	73	0.0	0.0	0.0	0.0	67.4
941	Lammekød, kølle, afpudset, rå	547	20.2	5.5	2.7	2.1	0.3	71	0.0	0.0	0.0	0.0	73.8
940	Lammekød, kølle, med fedt, rå	836	18.5	14.1	6.9	5.3	0.7	74	0.0	0.0	0.0	0.0	66.5
942	Lammekød, rygstykke, rå	1401	15.8	30.6	14.9	11.6	1.4	82	0.0	0.0	0.0	0.0	52.4
939	Lammekød, slag, rå	1523	14.5	34.5	17.6	13.6	1.7	82	0.0	0.0	0.0	0.0	50.2
144	Lever, kalv, rå	502	19.0	3.0	1.0	0.8	0.4	300	4.0	0.0	0.0	0.0	73.0
146	Lever, svin, rå	524	21.1	3.4	1.1	0.3	0.5	300	2.3	0.0	0.0	0.0	72.0
297	Leverpostej	989	11.0	19.2	6.7	8.0	2.6	110	5.2	0.0	0.4	0.0	62.1
1453	Leverpostej, fedtreduceret	636	10.0	6.7	2.2	2.3	1.2	94	12.7		0.3	0.0	68.0
294	Medisterpølse, rå	905	12.3	17.3	6.7	7.5	1.6	50	3.2	1.6	0.2	0.0	64.1
293	Medisterpølse, røget	1181	11.3	25.0	8.7	11.3	2.5	59	3.6	1.6	0.3	0.0	56.8
191	Nyre, svin, rå	402	16.0	3.0	1.0	0.8	0.4	319	1.1	0.0	0.0	0.0	78.1
423	Oksekød, culotte, rå	896	19.4	15.3	6.8	7.1	0.5	67	0.0	0.0	0.0	0.0	64.8
430	Oksekød, entrecote med kappe, rå	1098	18.2	21.3	9.0	10.2	0.9	70	0.0	0.0	0.0	0.0	59.5
1296	Oksekød, hakket, rå	920	19.3	16.0	7.3	7.3	0.3	67	0.0	0.0	0.0	0.0	65.5
1342	Oksekød, hakket, lavt fedtindhold, rå	704	20.5	9.6				63	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0
429	Oksekød, højrebsfilet med kappe, rå	972	19.5	17.3	7.3	8.3	0.7	69	0.0	0.0	0.0	0.0	62.2
431	Oksekød, højrebsfilet, afpudset, rå	566	22.4	5.0	2.1	2.4	0.2	64	0.0	0.0	0.0	0.0	71.6
421	Oksekød, klump uden kappe, rå	538	21.2	4.8	2.0	2.3	0.2	61	0.0	0.0	0.0	0.0	73.0

Kød- og Kødprodukter		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				calcium	jern	zink	jod	natrium	
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg	mg	mg	mg	µg	mg
112	Kalvekød, magert, råt	0	0.20	0.06	0.13	0.41	10	1	8	1.4	4.3	1.7	68
113	Kalvekød, middelfedt, råt	0	0.20	0.07	0.17	0.41	6	1	8	1.6	4.2	1.7	65
551	Kogt oksebryst	42	0.90	0.03	0.14	0.32	7	0	5	2.0	3.1	1.2	571
296	Kødpølse	0	0.56	0.31	0.13	0.12	4	75	27	0.7	1.1	2.2	1065
1347	Kødpølse, fedtreduceret		0.50										1100
139	Lammekød, bov, rå	45	0.40	0.18	0.30	0.20	3	1	13	1.5	3.4	0.7	66
941	Lammekød, kølle, afpudset, rå	45	0.40	0.18	0.31	0.20	1	0	13	2.2	3.3	0.7	78
940	Lammekød, kølle, med fedt, rå	45	0.40	0.18	0.31	0.20	2	0	5	1.4	2.6	0.7	70
942	Lammekød, rygstykke, råt	45	0.40	0.09	0.16	0.15	1	0	13	1.2	2.1	0.7	61
939	Lammekød, slag, råt	45	0.40	0.18	0.30	0.20	2	0	5	1.4	2.6	0.7	70
144	Lever, kalv, rå	4813	0.25	0.18	2.15	0.90	1701	18	4	5.0	3.7	4.3	74
146	Lever, svin, rå	14125	0.20	0.30	2.95	0.67	1000	25	6	13.4	6.8	3.1	80
297	Leverpostej	3950	0.00	0.13	1.02	0.21	170	29	26	5.6	2.5	3.1	718
1453	Leverpostej, fedtreduceret	3750	0.00	0.15	1.01	0.18	83	6	50	5.2	2.4		802
294	Medisterpølse, rå	0	0.67	0.20	0.16	0.20	4	0	41	1.6	1.7	2.1	705
293	Medisterpølse, røget	9	0.57	0.35	0.15	0.11	5	32	22	0.8	1.2	2.1	1050
191	Nyre, svin, rå	151	1.00	0.29	1.65	0.61	42	13	7	3.3	2.6	4.4	160
423	Oksekød, culotte, rå	14	0.60	0.06	0.18	0.45	6	0	5	2.1	4.3	1.0	62
430	Oksekød, entrecote med kappe, rå	25	0.80	0.04	0.16	0.40	5	0	4	1.9	3.9	1.1	54
1296	Oksekød, hakket, råt	12	0.60	0.05	0.16	0.24	10			2.1	4.2		
1342	Oksekød, hakket, lavt fedtindhold, råt	10	0.50	0.05	0.17	0.26	10		7	2.3	4.2		64
429	Oksekød, højrebsfilet med kappe, rå	19	0.70	0.04	0.13	0.44	6	0	5	1.7	4.2	1.0	63
431	Oksekød, højrebsfilet, afpudset, rå	0	0.40	0.04	0.15	0.50	7	0	5	1.8	4.6	0.8	60
421	Oksekød, klump uden kappe, rå	0	0.40	0.05	0.19	0.50	7	0	5	2.1	4.6	0.8	60

Kød- og Kødprodukter

Kode		Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
						mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
422	Oksekød, lårtunge, rå		606	21.5	6.5	2.7	3.1	0.3	63	0.0	0.0	0.0	0.0	71.0
433	Oksekød, mellemskært, rå		687	20.8	9.0	3.8	4.3	0.4	64	0.0	0.0	0.0	0.0	69.2
428	Oksekød, mørbrad, afpudset, rå		594	20.0	6.4	2.7	2.7	0.6	58	1.0	0.0	0.0	0.0	72.7
417	Oksekød, skank (osso-buco), rå		586	21.4	6.0	2.5	2.9	0.2	63	0.0	0.0	0.0	0.0	71.6
436	Oksekød, spidsbryst, rå		893	17.6	15.6	6.5	7.7	0.5	62	1.0	0.0	0.0	0.0	65.4
439	Oksekød, tværreb, rå		1389	16.6	29.9	12.6	14.3	1.2	74	0.0	0.0	0.0	0.0	53.8
432	Oksekød, tykkam, rå		824	19.5	13.3	5.6	6.4	0.5	65	0.0	0.0	0.0	0.0	66.3
424	Oksekød, tykstegsfilet med kappe, rå		732	20.4	10.4	4.4	5.0	0.4	64	0.0	0.0	0.0	0.0	69.2
425	Oksekød, tykstegsfilet uden kappe, rå		515	21.8	3.9	1.6	1.9	0.2	62	0.0	0.0	0.0	0.0	73.3
438	Oksekød, tyndbryst, rå		1318	17.0	27.8	11.7	13.3	1.1	73	0.0	0.0	0.0	0.0	54.2
426	Oksekød, tyndsteg med mørbrad, rå		878	20.3	14.4	6.1	6.9	0.6	68	0.0	0.0	0.0	0.0	64.3
427	Oksekød, tyndstegsfilet med fedtkant, rå		907	20.3	15.2	6.4	7.3	0.6	69	0.0	0.0	0.0	0.0	63.5
420	Oksekød, yderlår, rå		593	21.4	6.2	2.6	3.0	0.3	63	0.0	0.0	0.0	0.0	71.4
930	Oksetalg		3600	5.0	95.0	47.3	39.7	3.8	109	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1454	Paté, pålæg		1065	13.0	21.7	7.1	9.3	2.8	127	2.3		0.2	0.0	60.1
1450	Roastbeef		504	21.7	3.5	1.2	1.4	0.2	57	0.3	0.0	0.0	0.0	70.2
295	Rullepølse		1129	15.3	23.2	8.2	10.2	2.5	65	0.6	0.0	0.0	0.0	56.9
298	Røget svinefilet		472	19.4	3.7	1.3	1.6	0.3	47	0.3	0.0	0.0	0.0	71.2
266	Salami		2107	13.9	49.0	18.8	22.5	3.8	85	3.4	0.0	0.0	0.0	28.7
549	Salt kød		423	18.5	2.6	1.0	1.1	0.2	42	0.7	0.0	0.0	0.0	73.1
248	Skinke, kogt, konserver		467	15.7	5.4	2.0	2.4	0.5	47	0.0	0.0	0.0	0.0	74.7
1448	Skinke, kogt, skiveskåret		456	17.9	4.0	1.3	1.6	0.4	55	0.2	0.0	0.0	0.0	73.5
250	Skinke, røget, kogt		829	18.3	14.0	5.5	6.2	1.0	62	0.0	0.0	0.0	0.0	65.1
919	Skinke, yderlår, helt afpudset, rå		493	20.5	3.9	1.6	1.7	0.3	58	0.0	0.0	0.0	0.0	74.8
920	Skinkeculotte (yderlår), ca. 5 mm spæk, rå		837	19.2	13.8	5.5	6.2	1.0	65	0.0	0.0	0.0	0.0	66.1
921	Skinkemignon, lårtunge, helt afpudset, rå		494	19.9	4.2	1.7	1.9	0.3	57	0.0	0.0	0.0	0.0	75.3

Kød- og Kødprodukter		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
422	Oksekød, lårtunge, rå	3	0.40	0.04	0.13	0.50	7	0	5	1.4	4.5	0.9	60
433	Oksekød, mellemskært, rå	7	0.50	0.03	0.19	0.48	6	0	5	2.2	5.8	0.9	69
428	Oksekød, mørbrad, afpudset, rå	0	0.40	0.08	0.22	0.33	12	0	5	2.5	3.0	0.8	60
417	Oksekød, skank (osso-buco), rå	3	0.40	0.04	0.18	0.50	7	0	5	2.2	5.3	0.8	75
436	Oksekød, spidsbryst, rå	40	0.60	0.05	0.15	0.28	10	0	4	2.0	3.5	1.3	65
439	Oksekød, tværreb, rå	37	0.90	0.03	0.14	0.37	4	0	4	1.6	3.8	1.2	70
432	Oksekød, tykkam, rå	13	0.60	0.04	0.19	0.46	6	0	5	2.2	4.4	1.0	62
424	Oksekød, tykstegsfilet med kappe, rå	9	0.50	0.06	0.19	0.50	6	0	5	2.2	3.4	0.9	50
425	Oksekød, tykstegsfilet uden kappe, rå	0	0.40	0.06	0.20	0.50	7	0	5	2.3	3.6	0.8	50
438	Oksekød, tyndbryst, rå	34	0.90	0.03	0.15	0.38	4	0	5	1.6	3.9	1.2	65
426	Oksekød, tyndsteg med mørbrad, rå	15	0.60	0.06	0.20	0.45	6	0	5	1.9	4.3	1.0	62
427	Oksekød, tyndstegsfilet med fedtkant, rå	16	0.60	0.04	0.15	0.45	6	0	5	1.8	4.3	1.0	62
420	Oksekød, yderlår, rå	3	0.40	0.06	0.19	0.50	7	0	5	2.1	4.5	0.9	60
930	Oksetalg	0	2.30	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
1454	Paté, pålæg	8800	0.00	0.20	1.11	0.20	252	21	11	6.1	2.7		944
1450	Roastbeef	0	0.00	0.05	0.12	0.40	9	45	5	2.1	3.6		1505
295	Rullepølse	0	0.56	0.48	0.12	0.21	2	23	7	0.9	1.6	2.0	1350
298	Røget svinefilet	0	0.43	1.04	0.11	0.30	1	27	5	0.4	1.3	0.7	1725
266	Salami	0	1.05	0.14	0.18	0.15	3	0	11	1.1	1.7	4.1	1988
549	Salt kød	0	0.00	0.03	0.06	0.34	9	46	5	1.5	2.7	0.9	1805
248	Skinke, kogt, konserver	0	0.52	0.52	0.25	0.27	2	0	6	0.9	1.9	1.0	1310
1448	Skinke, kogt, skiveskåret	0	0.43	0.90	0.16	0.32	1	29	6	0.7	1.7		1455
250	Skinke, røget, kogt	0	0.63	0.75	0.23	0.44	2	0	7	1.8	1.8	1.0	2040
919	Skinke, yderlår, helt afpudset, rå	0	0.51	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66
920	Skinkeculotte (yderlår), ca. 5 mm spæk, rå	0	0.63	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66
921	Skinkeignon, lårtunge, helt afpudset, rå	0	0.51	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66

Kød- og Kødprodukter

Kød- og Kødprodukter		Fedtsyrer						Kulhydrater					
		Energi	Protein	Fedt total	mæt- tede	mono- umæt.	poly- umæt.	Chole- sterol	tilgæn- gelig	tilsat sukker	kost- fibre	Alko- hol	Vand
Kode	Pr. 100 g spiselig del	kj	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g
922	Skinkesteg uden svær, helt afpudset, rå	475	20.3	3.5	1.4	1.6	0.3	57	0.0	0.0	0.0	0.0	75.4
274	Spegepølse	1905	16.3	44.0	15.5	18.4	4.4	92	0.0	0.0	0.0	0.0	34.6
544	Spegepølse, oksekød	1681	20.1	36.2				89	0.0	0.0	0.0	0.0	36.6
376	Svinebov til fars, ca. 16 % fedt, rå	898	18.0	16.0	6.4	7.2	1.2	64	0.0	0.0	0.0	0.0	66.1
925	Svinebov, helt afpudset, rå	540	20.2	5.3	2.1	2.4	0.4	59	0.0	0.0	0.0	0.0	74.0
374	Svinebryst, kogestykke med svær, rå	1054	17.6	20.4	8.1	9.1	1.5	67	0.0	0.0	0.0	0.0	61.5
926	Svinebryst, kogestykke u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	952	17.7	17.6	7.0	7.9	1.3	65	0.0	0.0	0.0	0.0	64.2
372	Svinebryst, slag, rullesteg, rå	905	18.2	16.1	6.4	7.2	1.2	64	0.0	0.0	0.0	0.0	65.2
373	Svinebryst, stegestykke med svær, rå	1382	16.0	30.0	11.9	13.5	2.2		0.0	0.0	0.0	0.0	53.6
929	Svinebryst, stegestyk., u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	1260	15.8	26.8	10.7	12.0	2.0	69	0.0	0.0	0.0	0.0	57.0
379	Svinekød, mellemkam med svær, rå	1005	19.3	18.3	7.3	8.2	1.4	69	0.0	0.0	0.0	0.0	62.6
1343	Svinekød, hakket, højt fedtindhold, rå	947	18.3	17.2				70	0.0	0.0	0.0	0.0	64.7
1344	Svinekød, hakket, lavt fedtindhold, rå	724	19.5	10.6				67	0.0	0.0	0.0	0.0	69.6
928	Svinekød, mørbradstykke, helt afpudset, rå	498	21.7	3.5	1.4	1.6	0.3	61	0.0	0.0	0.0	0.0	74.2
380	Svinekam uden svær, ca. 3 mm spæk, rå	791	20.0	12.2	4.9	5.5	0.9	65	0.0	0.0	0.0	0.0	67.1
381	Svinekød, nakkefilet, helt afpudset, rå	757	18.0	12.2	4.4	5.0	1.9	60	0.0	0.0	0.0	0.0	69.6
382	Svinekød, nakkekam med svær, rå	1113	16.5	22.5	9.0	10.1	1.7	66	0.0	0.0	0.0	0.0	60.6
378	Svinemørbrad, afpudset, rå	499	21.1	3.8	1.4	1.4	0.6	60	0.0	0.0	0.0	0.0	74.3
299	Sylte	898	13.0	18.2	7.0	8.2	1.5	53	0.2	0.0	0.0	0.0	66.6
322	Tunge, kalv, rå	754	16.9	12.2	5.1	5.5	0.6	62	0.9	0.0	0.0	0.0	69.2
936	Tunge, kalv, saltet	732	16.9	11.6	4.8	5.4	0.5	100	0.9	0.0	0.0	0.0	69.6
292	Wienerpølse	1144	13.4	23.2	8.4	10.7	2.3	59	3.3	0.0	0.2	0.0	57.1
581	Wienerpølse, ristet	1236	14.4	23.2	8.2	10.9	2.3	61	7.7	0.0	0.2	0.0	51.1

Kød- og Kødprodukter

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					C	calcium	jern	zink	jod
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	mg					
922	Skinkesteg uden svær, helt afpudset, rå	0	0.50	0.81	0.21	0.31	2	0	6	0.7	3.6	1.0	66
274	Spegepølse	9	0.69	0.38	0.17	0.21	6	17	33	1.3	2.4	4.1	1915
544	Spegepølse, oksekød	0						0		2.9	5.5		3583
376	Svinebov til fars, ca. 16 % fedt, rå	0	0.65	0.62	0.23	0.35	2	0	7	0.8	3.6	1.0	76
925	Svinebov, helt afpudset, rå	0	0.52	0.62	0.23	0.35	2	0	7	0.8	3.6	1.0	76
374	Svinebryst, kogestykke med svær, rå	0	0.71	0.48	0.18	0.26	2	0	6	0.6	3.6	0.9	60
926	Svinebryst, kogestykke u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	0	0.67	0.48	0.18	0.26	2	0	6	0.6	3.6	0.9	60
372	Svinebryst, slag, rullesteg, rå	0	0.65	0.43	0.15	0.26	2	0	6	0.6	3.6	0.9	60
373	Svinebryst, stegestykke med svær, rå	0	0.91	0.48	0.16	0.20	2	0	5	0.5	3.6	0.8	57
929	Svinebryst, stegestyk., u. svær, ca. 2 mm spæk, rå	0	0.78	0.48	0.16	0.20	2	0	5	0.5	3.6	0.8	57
379	Svinekød, mellemkam med svær, rå	0	0.60	0.65	0.16	0.27	2	0	6	0.6	3.6	0.9	61
1343	Svinekød, hakket, højt fedtindhold, rå	9	0.67	0.64	0.19	0.28	6		7		2.2		63
1344	Svinekød, hakket, lavt fedtindhold, rå	6	0.59	0.71	0.20	0.32	4		8	0.9	2.2		60
928	Svinekød, mørbradstykke, helt afpudset, rå	0	0.50	1.09	0.26	0.40	1	0	6	1.0	3.5	0.9	62
380	Svinekam uden svær, ca. 3 mm spæk, rå	0	0.61	0.81	0.20	0.37	2	0	7	0.7	3.6	1.1	83
381	Svinekød, nakkefilet, helt afpudset, rå	0	0.81	0.73	0.21	0.25	4	0	7	1.0	2.7	1.0	82
382	Svinekød, nakkekam med svær, rå	0	0.73	0.53	0.22	0.27	2	0	6	0.9	3.6	0.9	62
378	Svinemørbrad, afpudset, rå	0	0.51	1.14	0.24	0.37	3	0	8	1.0	1.8	1.1	100
299	Sylte	0	0.68	0.49	0.10	0.09	3	0	10	1.0	1.5	2.1	830
322	Tunge, kalv, rå	0	0.00	0.08	0.28	0.13	19	3	4	2.3	3.4	2.3	93
936	Tunge, kalv, saltet	0	0.00	0.08	0.28	0.13	19	3	5	2.3	3.4	2.3	1815
292	Wienerpølse	0	0.74	0.14	0.20	0.15	4	0	15	1.3	1.4	14.0	1164
581	Wienerpølse, ristet	0	0.74	0.14	0.20	0.15	4	0	15	1.3	1.7	14.0	1075

Fisk og Fiskeprodukter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
891	Aborre, rå	356	18.1	1.3	0.3	0.3	0.5	60	0.0	0.0	0.0	0.0	81.0
454	Ansjos, marineret, konserver	879	13.4	13.0	3.3	4.3	2.7	90	10.0	10.0	0.0	0.0	53.0
19	Blæksprutte, rå	338	16.4	0.9	0.0	0.0	0.0	210	1.5	0.0	0.0	0.0	81.0
906	Brisling (sardin), i tomat, konserver	857	15.1	16.0	4.5	5.9	3.6	38	0.5	0.0	0.0	0.0	66.0
876	Bækforel, rå	448	20.5	2.7				48	0.0	0.0	0.0	0.0	77.6
885	Bækforel, filet, røget	884	29.6	10.3				48	0.0	0.0	0.0	0.0	54.6
869	Fiskeboller, konserver	263	8.3	1.0	0.0	0.0	0.0	40	5.0	0.0	0.0	0.0	84.0
872	Fiskefrikadelle	647	9.7	8.3	2.6	3.8	1.2	40	10.3	0.0	0.0	0.0	71.3
909	Frølår, dybfrost	290	16.4	0.3					0.0	0.0	0.0	0.0	82.0
55	Gedde, rå	367	19.0	1.2	0.4	0.2	0.5	39	0.0	0.0	0.0	0.0	77.9
70	Havkat, rå	374	16.1	2.7	0.5	0.8	1.0	58	0.0	0.0	0.0	0.0	78.1
72	Hellefisk, rå	788	12.4	15.6	3.3	8.1	3.0	46	0.0	0.0	0.0	0.0	70.2
916	Hellefisk, gravad	788	12.4	15.6	3.4	8.0	3.0	46	0.0	0.0	0.0	0.0	70.2
73	Hellefisk, røget	849	14.9	16.1	3.5	10.2	1.3	50	0.0	0.0	0.0	0.0	64.8
82	Hornfisk, rå	464	21.4	2.7	0.5	0.7	1.0	82	0.0	0.0	0.0	0.0	75.1
83	Hummer, rå	395	19.6	1.3	0.2	0.3	0.5	129	0.8	0.0	0.0	0.0	76.0
84	Hummer, konserver	379	18.7	1.5	0.2	0.4	0.5	129	0.3	0.0	0.0	0.0	76.8
99	Ising, rå	343	18.0	1.0				60	0.0	0.0	0.0	0.0	81.1
873	Jomfruhummer, rå	395	19.6	1.3	0.2	0.3	0.5	95	0.8	0.0	0.0	0.0	76.0
118	Kaviar, uægte (stenbiderrogn)	444	12.9	5.7	1.3	1.4	2.7	312	0.8	0.0	0.0	0.0	74.4
122	Kippers i olie, konserver	1033	20.5	18.5				60	0.0	0.0	0.0	0.0	58.6
123	Klipfisk	424	24.5	0.2	0.1	0.0	0.1	82	0.0	0.0	0.0	0.0	57.3
127	Kongeål (pighaj), rå	654	19.1	8.9				52	0.0	0.0	0.0	0.0	69.7
128	Krabbe, kogt	543	20.1	5.2	0.7	1.1	1.7	78	0.5	0.0	0.0	0.0	72.5

Fisk og Fiskeprodukter		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
891	Aborre, rå	0	0.80	0.07	0.07			0	110	0.6	0.5	18.0	54
454	Ansjos, marineret, konserver	390	14.00	0.01	0.12	0.18	16	0	145	1.8	3.4	30.0	3606
19	Blæksprutte, rå	50	1.00	0.07	0.07	0.36	10	0	28	1.5	1.6	20.0	363
906	Brisling (sardin), i tomat, konserver	18	12.00	0.03	0.17	0.15	16	0	400	2.4	2.8	25.0	461
876	Bækforel, rå	0	9.00	0.16	0.09	0.37		0		0.8	0.7		80
885	Bækforel, filet, røget	0	9.00					0	25				2340
869	Fiskeboller, konserver	0		0.06	0.12	0.08		0	60	0.5	0.3	65.0	432
872	Fiskefrikadelle	0	0.00	0.07	0.15	0.06		0	76	0.5	0.5	83.0	630
909	Frøllår, dybfrost	0		0.14	0.25	1.20		5	18	1.5			55
55	Gedde, rå	0	0.90	0.08	0.04	0.15		3	50	0.3	1.0	8.0	53
70	Havkat, rå	18	1.30	0.18	0.05	0.35	1	0	35	1.0		60.0	105
72	Hellefisk, rå	50	15.00	0.06	0.08	0.43	12	1	25	0.3		20.0	86
916	Hellefisk, gravad	50	5.00	0.06	0.08	0.43	12	1	25	0.3		20.0	1930
73	Hellefisk, røget	51	5.00	0.06	0.15	0.04	12	0	15	0.2	0.4	20.0	2336
82	Hornfisk, rå	7	5.00	0.01	0.09	0.90	1	2	25	0.4	0.5	20.0	55
83	Hummer, rå	0	0.00	0.09	0.05	0.21	17	3	48	0.3	4.6	700.0	538
84	Hummer, konserver	0	0.00	0.05	0.02	0.21	17	0	85	0.8	1.8	140.0	1240
99	Ising, rå	14	1.50	0.10	0.08	0.26	5	1	27	0.3	0.5	30.0	75
873	Jomfruhummer, rå	0	0.00	0.13	0.01	0.21	17	3	48	2.0	4.6	240.0	341
118	Kaviar, uægte (stenbiderrogn)	9	3.80	0.93	0.65	0.20	22	10	20	0.5	1.2	27.0	2158
122	Kippers i olie, konserver	15	6.00	0.04	0.20	0.35	2	0	50	0.8	0.7	60.0	500
123	Klipfisk	0	0.00	0.08	0.09	0.20	0	0	70	0.5	0.4	230.0	2033
127	Kongeål (pighaj), rå	239	0.38	0.05	0.14		3	0	13	1.3	0.5	260.0	100
128	Krabbe, kogt	650	0.00	0.10	0.15	0.30	20	0	29	1.3	5.5	130.0	370

Fisk og Fiskeprodukter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
129	Krabbekløer, konserver	475	22.9	1.8	0.2	0.4	0.6	78	1.1	0.0	0.0	0.0	72.4
874	Krebs, rå	287	14.6	0.5	0.1	0.1	0.1	158	1.2	0.0	0.0	0.0	82.5
135	Laks, rå	742	19.9	10.9	2.4	3.6	3.7	70	0.0	0.0	0.0	0.0	68.2
898	Laks, gravad	748	21.2	9.2	1.7	2.3	2.5	70	2.8	2.8	0.0	0.0	61.0
136	Laks, konserver	649	20.3	8.2	2.1	3.3	2.0	90	0.0	0.0	0.0	0.0	68.9
137	Laks, røget, udskåret	675	21.4	8.4	1.6	2.7	3.4	70	0.0	0.0	0.0	0.0	63.1
175	Makrel, rå	1211	18.1	24.4	5.7	9.8	6.6	80	0.0	0.0	0.0	0.0	56.6
178	Makrel i tomat, konserver	825	14.4	15.5	3.3	5.8	4.7	75	0.3	0.0	0.2	0.0	67.8
176	Makrel, filet, naturel, konserver	943	19.8	16.4	3.6	6.5	4.6	80	0.0	0.0	0.0	0.0	62.3
177	Makrel, røget	1220	18.9	24.3	5.4	9.6	6.8	80	0.0	0.0	0.0	0.0	55.7
188	Musling, konserver	432	17.0	3.0	0.6	0.3	1.0	38	1.9	0.0	0.0	0.0	75.1
211	Pighvarre, rå	390	16.4	3.0	0.8	0.6	0.9	48	0.0	0.0	0.0	0.0	78.3
218	Reje, dybfrost	326	16.8	1.1	0.2	0.3	0.4	160	0.0	0.0	0.0	0.0	80.9
219	Reje, konserver	339	16.5	1.2	0.2	0.2	0.5	160	0.8	0.0	0.0	0.0	78.7
879	Rødfisk, rå	363	19.4	0.9	0.2	0.3	0.2	48	0.0	0.0	0.0	0.0	79.2
236	Rødspætte, rå	365	18.2	1.5	0.2	0.5	0.5	60	0.0	0.0	0.0	0.0	79.3
902	Rødspætte, filet, paneret, dybfrost	576	11.9	1.1	0.2	0.1	0.6	60	19.1	0.0	1.0	0.0	65.7
240	Sardin, i olie, konserver	844	24.6	11.5	2.1	3.4	5.2	80	0.0	0.0	0.0	0.0	59.6
241	Sardin, i tomat, konserver	723	16.4	12.0	3.5	2.7	4.7	80	0.0	0.0	0.0	0.0	68.3
882	Sej, filet, rå	339	19.3	0.3	0.1	0.1	0.1	71	0.0	0.0	0.0	0.0	79.5
246	Sild, rå	844	18.1	14.5	3.5	6.9	2.7	60	0.0	0.0	0.0	0.0	67.3
1124	Sild, høstsild, fedsild, rå	1031	19.3	19.0	4.6	6.3	6.6	60	0.0	0.0	0.0	0.0	60.3
244	Sild, marineret	1151	11.9	17.0	3.9	8.5	3.2	60	18.8	18.0	0.0	0.0	49.3
245	Sild, røget	805	20.6	12.3	3.1	5.1	3.1	60	0.0	0.0	0.0	0.0	66.0

Fisk og Fiskeprodukter

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
129	Krabbekløer, konserver	650	0.00	0.05	0.40	0.30	20	0	120	3.5	11.9	60.0	1000
874	Krebs, rå	18	0.50	0.01	0.04	2.10		0	58	1.4	1.3	30.0	928
135	Laks, rå	15	30.00	0.23	0.10	0.98	26	1	20	0.8	1.0	30.0	57
898	Laks, gravad	30	30.00	0.20	0.15			0	26	0.4			1930
136	Laks, konserver	90	13.00	0.04	0.18	0.45	12	0	270	0.5	0.7	30.0	570
137	Laks, røget, udskåret	15	5.00	0.23	0.10	1.00	26	0	15	0.5	0.4	30.0	1466
175	Makrel, rå	51	5.45	0.14	0.35	0.61	8	0	15	0.8	0.1	83.6	70
178	Makrel i tomat, konserver	48	2.38	0.06	0.16	0.25	19	0	20	1.1	1.8	46.8	248
176	Makrel, filet, naturel, konserver	22	2.71	0.06	0.16	0.25	10	0	15	1.1	1.6	21.9	590
177	Makrel, røget	54	5.20	0.14	0.35	0.50	8	0	20	1.1	0.1	46.5	384
188	Musling, konserver	21	0.00	0.01	0.11	0.08	27	0	57	8.4	3.6	197.3	880
211	Pighvarre, rå	12		0.04	0.08	0.15	16	2	49	0.3		35.0	70
218	Reje, dybfrost	0	0.50	0.06	0.05	0.13	20	2	86	0.3	1.7	14.1	578
219	Reje, konserver	18	0.00	0.01	0.02	0.06	20	0	78	0.5	0.9	13.9	1030
879	Rødfisk, rå	0		0.05	0.05			0	23	0.8			113
236	Rødspætte, rå	16	3.00	0.21	0.21	0.31	14	2	45	0.3	0.7	34.0	92
902	Rødspætte, filet, paneret, dybfrost	0	0.00	0.18	0.06			0	27	0.5	0.6	14.0	220
240	Sardin, i olie, konserver	18	12.00	0.10	0.17	0.20	16	0	420	2.0	2.2	25.0	329
241	Sardin, i tomat, konserver	18	12.00	0.03	0.17	0.15	16	0	400	2.4	2.8	25.0	461
882	Sej, filet, rå	3	0.80	0.05	0.05	0.18	10	0	8	0.2	0.3	85.0	40
246	Sild, rå	30	10.67	0.06	0.20	0.37	10	1	50	1.3	0.9	37.9	47
1124	Sild, høstsild, fedsild, rå	45	8.30	0.06	0.20	0.37	10	1	50	1.3	0.9	24.3	47
244	Sild, marineret	13	10.07	0.03	0.17	0.22	2	0	30	0.9	0.6	31.5	1180
245	Sild, røget	12	8.10	0.04	0.20	0.35	10	0	37	0.8	1.1	25.0	352

Fisk og Fiskeprodukter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
1294	Sildepostej	1417	11.1	33.1	8.4	16.2	5.7		0.2		0.0	0.0	52.6
268	Skrubbe, rå	367	18.1	1.6	0.3	0.5	0.5	46	0.0	0.0	0.0	0.0	79.3
900	Stenbider, rå	692	9.8	14.2	3.0	7.7	2.4		0.0	0.0	0.0	0.0	74.6
901	Stenbider, røget	1577	17.7	34.5	7.3	18.8	5.7		0.0	0.0	0.0	0.0	40.5
300	Søtunge, rå	359	18.7	1.1	0.2	0.3	0.4	50	0.0	0.0	0.0	0.0	78.4
312	Torsk, filet, rå	340	18.7	0.6	0.1	0.0	0.3	43	0.0	0.0	0.0	0.0	80.6
888	Torsk, filet, kogt	340	18.7	0.6	0.1	0.0	0.3	43	0.0	0.0	0.0	0.0	80.6
889	Torsk, filet, paneret, rå	486	15.7	0.8	0.1	0.1	0.5	43	10.9	0.0	0.5	0.0	70.8
887	Torsk, filet, stegt	503	18.7	5.0				43	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0
313	Torsk, lever, rå	2568	5.1	66.6	14.0	31.0	17.0		1.0	0.0	0.0	0.0	26.8
314	Torsk, lever, konserves	2134	4.6	55.1	11.6	25.6	14.1	235	1.0	0.0	0.0	0.0	35.7
1137	Torsk, lever, røget	2568	5.1	66.6	14.0	31.0	17.0		1.0	0.0	0.0	0.0	26.8
316	Torsk, rogn, rå	503	21.8	2.9	0.4	0.5	0.9	235	1.5	0.0	0.0	0.0	73.1
317	Torsk, rogn, konserves	417	13.7	3.7	0.4	0.7	1.1	235	2.8	0.0	0.0	0.0	77.8
1293	Torsk, rogn, røget	613	26.8	4.2	0.6	0.7	1.3		0.1	0.0	0.0	0.0	67.0
321	Tun, rå	508	27.5	1.1				47	0.0	0.0	0.0	0.0	70.8
319	Tun i olie, konserves	808	24.9	10.4	1.6	2.3	5.7	100	0.0	0.0	0.0	0.0	62.4
320	Tun i tomat, konserves	560	17.2	7.0	1.1	1.3	3.2	47	0.5	0.0	0.0	0.0	74.1
318	Tun i vand, konserves	467	25.3	1.0	0.1	0.1	0.5	30	0.0	0.0	0.0	0.0	73.2
933	Ørred, dam-, sø-, rå	613	19.1	7.8				48	0.0	0.0	0.0	0.0	72.3
351	Ørred, hav-, rå	462	20.0	3.3	0.6	1.1	1.3	66	0.0	0.0	0.0	0.0	75.2
352	Østers, rå	260	7.8	1.5	0.4	0.2	0.4	30	4.2	0.0	0.0	0.0	84.8
353	Ål, rå	1331	18.0	27.7	7.6	12.2	5.2	108	0.0	0.0	0.0	0.0	53.3
354	Ål, røget	1358	19.4	27.8	7.6	12.2	5.2	108	0.0	0.0	0.0	0.0	50.2

Fisk og Fiskeprodukter

		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
1294	Sildepostej	142	8.00						31	1.2	0.9	27.0	700
268	Skrubbe, rå	9	0.80	0.22	0.21	0.25	15	1	35	0.3	0.8	15.5	65
900	Stenbider, rå	11	3.90	0.07	0.08			0	20	0.5		50.0	69
901	Stenbider, røget	11	6.00	0.07	0.08			0	20	0.5		50.0	
300	Søtunge, rå	0	8.00	0.07	0.08	0.31	10	2	29	0.6	0.1	25.0	120
312	Torsk, filet, rå	0	1.00	0.05	0.04	0.22	16	0	15	0.2	0.4	252.9	76
888	Torsk, filet, kogt		0.00	0.01	0.03			0					
889	Torsk, filet, paneret, rå			0.17	0.07			0	11	0.7	0.4	114.0	134
887	Torsk, filet, stegt			0.02	0.05								
313	Torsk, lever, rå	5100	100.00	0.10	0.65	0.15	300	4	10	4.0	1.9	500.0	589
314	Torsk, lever, konserves	5100	100.00	0.07	0.34	0.15	300	0	10	2.1	1.9	500.0	589
1137	Torsk, lever, røget	5100	100.00	0.10	0.65	0.15	300	4	10	4.0	1.9	500.0	589
316	Torsk, rogn, rå	0	12.10	0.93	0.65	0.20	22	24	10	1.5	2.2	103.5	87
317	Torsk, rogn, konserves	5	10.96	0.25	0.55	0.20	22	10	24	1.6	2.2	59.0	473
1293	Torsk, rogn, røget	9	27.20						8	1.1	4.3	230.0	290
321	Tun, rå	372	2.90	0.16	0.08	1.00	15	3	10	1.5	0.1	7.5	43
319	Tun i olie, konserves	6	2.10	0.03	0.10	0.43	15	0	10	1.4	1.2	12.0	580
320	Tun i tomat, konserves	372	2.90	0.05	0.06	0.43	15	0	8	1.2	1.8	7.5	307
318	Tun i vand, konserves	372	2.90	0.05	0.06	0.25	15	0	8	1.7	2.9	7.5	590
933	Ørred, dam-, sø-, rå	20	18.70	0.16	0.09		22	0		0.8	0.4	19.0	80
351	Ørred, hav-, rå	12	2.10	0.10	0.14	0.54	16	1	20	0.7	0.4	10.0	53
352	Østers, rå	57	1.00	0.08	0.19	0.17		11	55	3.0	84.4	60.0	160
353	Ål, rå	1800	30.00	0.15	0.31	0.24	14	1	35	0.4	2.0	25.0	46
354	Ål, røget	1800	5.00	0.14	0.31	0.15	14	0	55	0.7	2.6	25.0	652

Fjerkræ og Æg

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
1037	And, brystkød, rå	497	19.9	4.3	1.7	1.1	0.5	77	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0
6	And, kød og skind, rå	1650	11.5	39.3	13.2	18.7	5.1	76	0.0	0.0	0.0	0.0	48.5
7	And, kød, rå	500	18.3	5.1	0.5	3.0	0.5	77	0.0	0.0	0.0	0.0	73.8
47	Due, kød og skind, rå	1195	18.5	23.8	8.4	9.7	3.1	95	0.0	0.0	0.0	0.0	56.6
1038	Fasan, kød og skind, rå	730	22.7	9.3	3.7	3.6	1.0	71	0.0	0.0	0.0	0.0	67.8
1039	Fasan, kød, rå	534	23.6	3.6	1.3	1.3	0.7	66	0.0	0.0	0.0	0.0	72.8
66	Gås, kød og skind, rå	1514	15.9	33.6	9.8	17.8	3.8	80	0.0	0.0	0.0	0.0	49.7
67	Gås, kød, rå	650	22.8	7.1	2.8	1.9	0.9	84	0.0	0.0	0.0	0.0	68.3
78	Hjerte, høne (kylling), rå	621	15.6	9.3	2.7	2.4	2.7	136	0.7	0.0	0.0	0.0	73.6
98	Høne, kød og skind, rå	879	17.1	15.9	4.5	6.6	3.4	73	0.0	0.0	0.0	0.0	65.5
97	Høne, kød, rå	445	20.3	2.7	0.7	0.8	0.7	65	0.0	0.0	0.0	0.0	74.9
1451	Kalkun, bryst (filet), kogt/røget, pålæg	453	21.0	1.8	0.5	0.6	0.4	50	1.7	0.0	0.0	0.0	72.0
109	Kalkun, kød og skind, rå	528	20.2	5.0	1.7	1.3	1.7	64	0.0	0.0	0.0	0.0	73.6
130	Kråse, kylling, rå	475	18.2	4.2	1.3	1.3	0.9	240	0.6	0.0	0.0	0.0	76.2
1449	Kylling, bryst (filet), kogt, pålæg	475	20.6	3.2	0.8	1.1	0.8	53	0.4	0.0	0.0	0.0	72.4
1042	Kylling, bryst, kød og skind, rå	621	21.5	6.9	2.0	2.9	1.5	64	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0
585	Kylling, kød og skind, friturestegt	1101	28.3	16.3	4.3	6.7	4.0	88	1.0	0.0	0.0	0.0	53.6
1035	Kylling, kød og skind, grillstegt	816	24.5	10.8	3.1	4.4	2.4	89	0.0	0.0	0.0	0.0	62.0
132	Kylling, kød og skind, rå	756	18.8	11.8	3.3	4.9	2.6	75	0.0	0.0	0.0	0.0	69.6
131	Kylling, kød, rå	551	20.0	5.7	1.0	1.9	1.5	70	0.0	0.0	0.0	0.0	74.0
1043	Kylling, lår, kød og skind, rå	651	18.9	8.9	2.5	3.6	2.0	84	0.0	0.0	0.0	0.0	71.0
1452	Kyllingepølse, pålæg	807	12.8	15.0	3.3	6.2	3.5	104	1.9		0.2	0.0	66.9
143	Lever, kylling, rå	493	19.1	4.1	1.2	0.6	1.2	345	1.0	0.0	0.0	0.0	74.9
1029	Poulard, kød og skind, rå	863	19.0	14.6	4.2	6.1	3.1	75	0.0	0.0	0.0	0.0	66.0

Fjerkræ og Æg

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
1037	And, brystkød, rå	16		0.42	0.31	0.63	48	6	3	4.5	0.7		57
6	And, kød og skind, rå	51	1.00	0.20	0.21	0.19	48	3	11	1.2	1.4	1.2	86
7	And, kød, rå	24	1.00	0.36	0.45	0.34	48	6	11	1.2	1.4	1.2	86
47	Due, kød og skind, rå	73		0.21	0.22	0.41	13	5	12	3.5	2.2		69
1038	Fasan, kød og skind, rå	73		0.07	0.14	0.66	6	5	12	1.2	1.0	8.0	40
1039	Fasan, kød, rå	53		0.08	0.15	0.74	6	6	13	1.2	1.0	8.0	37
66	Gås, kød og skind, rå	30	1.00	0.13	0.35	0.58	11	4	12	2.5	1.4	1.2	69
67	Gås, kød, rå	30	1.00	0.13	0.38	0.64	11	7	13	2.6	2.3		69
78	Hjerte, høne (kylling), rå	9		0.31	0.73	0.23	45	3	12	6.0	6.6		64
98	Høne, kød og skind, rå	38		0.06	0.12	0.32	9	0	10	1.0	1.4	0.9	51
97	Høne, kød, rå	9	0.20	0.09	0.17	0.60	9	0	7	0.8	1.4	0.9	52
1451	Kalkun, bryst (filet), kogt/røget, pålæg	0	0.00	0.14	0.10	0.37	11	19	11	0.4	1.1		1002
109	Kalkun, kød og skind, rå	2	0.00	0.06	0.16	0.41	10	0	10	0.8	1.4	1.5	93
130	Kråse, kylling, rå	65		0.09	0.05	0.12	38	4	11	2.5	2.7	0.4	69
1449	Kylling, bryst (filet), kogt, pålæg	0	0.00	0.33	0.08	0.50	17	51	13	0.4	0.6		1120
1042	Kylling, bryst, kød og skind, rå	24	1.50	0.06	0.09	0.53	4	1	11	0.9	0.8		63
585	Kylling, kød og skind, friturestegt	47	1.50	0.06	0.17	0.40	5	0	15	1.3	1.8		338
1035	Kylling, kød og skind, grillstegt	47	1.50	0.06	0.17	0.40	5	0	23	0.9	1.9		870
132	Kylling, kød og skind, rå	9	0.20	0.09	0.15	0.36	24	2	11	0.6	0.9	0.4	76
131	Kylling, kød, rå	16	0.20	0.10	0.16	0.39	21	2	11	0.6	1.0	0.4	76
1043	Kylling, lår, kød og skind, rå	42	1.50	0.06	0.15	0.26	7	2	9	1.8	1.6		76
1452	Kyllingepølse, pålæg	52	0.00	0.08	0.17	0.15	23	23	56	1.8	1.1		999
143	Lever, kylling, rå	9373	0.21	0.48	3.40	0.80	2700	23	8	9.1	2.9	2.4	67
1029	Poulard, kød og skind, rå	38	1.50	0.06	0.12	0.35	6	2	11	0.9	1.3		39

Fjerkræ og Æg

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
339	Æg, blomme, rå	1312	15.9	26.5	7.1	10.2	4.7	1281	3.6	0.0	0.0	0.0	52.3
340	Æg, hele, rå	594	12.6	9.9	2.6	3.8	1.8	423	0.8	0.0	0.0	0.0	75.8
341	Æg, hvide, rå	205	10.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.7	0.0	0.0	0.0	87.6

Fedt, Olie og Fede Produkter

301	Dressing, fransk	1936	0.8	44.8	7.2	10.1	25.5	0	15.6	5.0	0.0	0.0	36.6
302	Dressing, italiensk	1234	0.4	28.4	5.3	7.1	14.7	0	10.4		0.0	0.0	56.4
1281	Dressing, olie-eddike	1446	0.6	34.3					9.8		0.0	0.0	52.4
1282	Dressing, olie-eddike, kalorielet	197	0.3	1.1					8.9		0.0	0.0	86.6
303	Dressing, thousand island	1548	1.1	35.1	5.4	8.5	19.6	26	12.6		2.0	0.0	46.5
859	Jordnøddolie	3700	0.0	100.0	17.4	45.6	32.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
195	Jordnøddesmør	2622	22.6	53.7	10.7	27.4	13.5	0	11.2	0.0	7.6	0.0	1.1
153	Majsolie	3700	0.0	100.0	11.3	27.5	56.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1250	Margarine, 80 %, bordbrug, vegetabilsk fedt	3004	0.8	80.6	31.6	23.4	18.8	0	0.5	0.0	0.0	0.0	16.0
1253	Margarine, 80 %, stegn./bagn., veg. fedt	2971	0.1	80.2	31.3	27.5	15.9	0	0.1	0.0	0.0	0.0	16.0
184	Mayonnaise	2980	1.1	80.0	6.9	43.6	25.5	260	0.1	0.0	0.0	0.0	16.4
1094	Mayonnaise, fedtreduceret	2036	0.5	51.3	4.7	26.7	17.3	35	7.6	0.0	0.0	0.0	39.0
1249	Minarine, 40 %, vegetabilsk fedt	1543	0.5	41.3	8.5	12.7	17.3	0	0.4	0.0	0.0	0.0	56.5
482	Olivenolie	3700	0.0	100.0	12.3	74.6	8.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1100	Rapsolie	3700	0.0	100.0	6.8	55.5	33.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
357	Remoulade, uspec.	1643	1.1	36.8	3.1	19.9	12.2	100	15.2	12.0	0.5	0.0	44.3
991	Remoulade, fedtreduceret, uspec.	1157	0.8	23.5	2.2	11.8	8.4	100	15.9	10.0	0.5	0.0	57.1

Fjerkræ og Æg

		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
339	Æg, blomme, rå	610	4.00	0.22	0.40	0.30	51	0	100	5.5	3.8	57.0	48
340	Æg, hele, rå	208	1.75	0.07	0.45	0.12	21	0	40	2.0	1.4	21.0	140
341	Æg, hvide, rå	0	0.00	0.00	0.45	0.00	7	0	5	0.0	0.0	1.9	166

Fedt, Olie og Fede Produkter

301	Dressing, fransk	19	0.00	0.02	0.05	0.00	0	0	24	0.8	0.3	0.0	836
302	Dressing, italiensk	2	0.00	0.01	0.02	0.06	0	0	7	0.6	0.1		1654
1281	Dressing, olie-eddike	0							14	0.3	0.2		1054
1282	Dressing, olie-eddike, kalorielet								13	0.2	0.1		1140
303	Dressing, thousand island	12	0.00	1.45	0.06	0.00	0	0	17	1.2	0.3		863
859	Jordnøddeolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
195	Jordnøddesmør	0	0.00	0.17	0.10	0.50	53	0	37	2.1	3.0	0.5	350
153	Majsolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0	0.8	0
1250	Margarine, 80 %, bordbrug, vegetabilsk fedt	810	0.00	0.01	0.03	0.00	2	0	10	0.1	0.0	1.5	550
1253	Margarine, 80 %, stegn./bagn., veg. fedt	810	0.00	0.01	0.03	0.00	2	0	10	0.1	0.1	1.5	592
184	Mayonnaise	60	1.00	0.01	0.03	0.10	14	0	8	0.3	0.4	6.0	597
1094	Mayonnaise, fedtreduceret	0	0.00	0.02	0.00	0.00	4	0	8	0.3	0.2	6.0	500
1249	Minarine, 40 %, vegetabilsk fedt	810	0.00	0.01	0.03	0.00	2	0	10	0.1	0.0	1.5	747
482	Olivenolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	0.6	0.0	0.0	2
1100	Rapsolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0
357	Remoulade, uspec.	54	1.02	0.03	0.04	0.04	7	2	14	1.2	0.6	5.0	265
991	Remoulade, fedtreduceret, uspec.	54	1.02	0.03	0.04	0.04	7	2	14	1.2	0.6	5.0	265

Fedt, Olie og Fede Produkter

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
269	Smør, saltet	3031	0.5	81.4	51.9	23.2	1.8	220	0.6	0.0	0.0	0.0	15.6
1235	Smørbart blandingsprodukt, 80% fedt	3003	0.4	80.8	40.2	28.6	8.1	163	0.4	0.0	0.0	0.0	17.1
271	Sojaolie	3700	0.0	100.0	13.7	21.4	60.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
273	Solsikkeolie	3700	0.0	100.0	10.2	22.0	63.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
281	Svinefedt, afsmeltet	3663	0.0	99.0	41.5	41.5	9.0	95	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0
315	Torsk, levertran	3700	0.0	100.0	21.4	46.2	26.0	450	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
328	Vindrukerneolie	3700	0.0	100.0	9.6	18.2	67.9	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Sukker, Slik, Snacks og Krydderier

389	Bagepulver	731	5.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	37.8	0.0	0.0	0.0	6.3
1168	Birkes, frø	2273	18.0	44.7	4.9	6.3	30.8	0	13.7	0.0	10.0	0.0	6.8
444	Bolcher, blandede	1658	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	97.5	82.8	0.0	0.0	2.4
397	Buddingpulver	1478	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	85.9	0.0	1.6	0.0	12.1
451	Chokolade, fyldt	1945	9.0	19.3	9.7	5.2	0.5		63.0	54.0	0.9	0.0	6.8
46	Eddike	82	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.6	0.0	0.0	0.2	98.7
462	Fennikel, frø	1351	15.8	14.9	0.5	9.3	1.6	0	12.5	0.0	39.8	0.0	8.8
855	Flødeboller, skumboller	1791	4.4	16.5				0	64.8	64.0	0.5	0.0	13.1
38	Flødechokolade	2271	7.1	31.3	18.5	9.8	1.1	18	58.2	49.5	0.4	0.0	1.3
1101	Flødechokolade med nødder	2397	8.8	37.5	22.2	11.8	1.3	18	50.6	40.0	0.0	0.0	1.3
58	Gelatine	1481	86.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.7
68	Bagegær, presset, rå	465	8.4	1.9	0.3	1.2	0.0	0	11.9	0.0	6.2	0.0	69.0
1057	Gær, tørret	1327	35.6	1.5					29.9	0.0	19.7	0.0	5.0

Fedt, Olie og Fede Produkter		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		A	D	thiamin	riboflavin	B ₆	folat						
Kode	Pr. 100 g spiselig del	RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	
269	Smør, saltet	754	0.76	0.01	0.04	0.00	3	0	15	0.0	0.2	1.5	361
1235	Smørbart blandingsprodukt, 80% fedt	580	0.53	0.01	0.03	0.00	2	0	12	0.0	0.1	1.2	356
271	Sojaolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0
273	Solsikkeolie	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		0
281	Svinefedt, afsmeltet	9	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	1	0.1	0.1	2.0	2
315	Torsk, levertran	30000	250.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	0.1	0.1	400.0	0
328	Vindrukerneolie	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0

Sukker, Slik, Snacks og Krydderier

389	Bagepulver	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	11300				11800
1168	Birkes, frø	0		0.85	0.17	0.55			1448	9.4	10.2		21
444	Bolcher, blandede	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	7	0.5	0.0	12.0	9
397	Buddingpulver	0	0.00	0.00	0.00	0.00		0	10	0.2		0.5	1
451	Chokolade, fylدت	3	0.00	0.10	0.10	0.02	10	0	77	1.8	0.9		56
46	Eddike	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	12	0.5	0.0		20
462	Fennikel, frø	7	0.00	0.41	0.35				1196	18.5	3.7		88
855	Flødebolles, skumbolles	0	0.00					0	17	3.3	0.8		31
38	Flødechokolade	104	0.00	0.09	0.40	0.04	7	0	195	1.5	1.6	17.0	127
1101	Flødechokolade med nødder	104	0.00	0.14	0.30	0.04	7	0	310	0.9	1.6	17.0	127
58	Gelatine	0	0.00	0.00	0.07	0.01	0	0	280	1.2		5.0	298
68	Bagegær, presset, rå	0	0.00	0.47	1.40	1.10	1000	0	15	1.6	4.5	0.6	16
1057	Gær, tørret	0	0.00	2.33	4.00	2.00	4000	0	44	16.1	8.0	10.0	52

Sukker, Slik, Snacks og Krydderier

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					Vand g
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	
81	Honning	1399	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	82.0	0.0	0.0	0.0	18.0
1179	Karameller, uspec.	1770	2.0	10.6					78.6		1.0	0.0	7.1
441	Karameller, blandede	2023	2.1	20.9	11.9	4.5	0.5	0	71.4	48.0	0.0	0.0	4.8
406	Karry, pulver	1421	12.7	13.8	2.2	5.6	2.6	0	25.2	0.0	33.2	0.0	9.5
1167	Kogechokolade	2344	5.7	34.3	20.0	11.0	1.6	5	57.1	50.0	0.9	0.0	0.7
1238	Konfektprodukt, skumvare, uspec.	1467	5.2	0.9					79.1		0.1	0.0	14.7
527	Koriander, blade, tørrede	1342	21.9	4.8	0.2	3.7	0.5	0	41.7	0.0	10.4	0.0	7.3
526	Koriander, frø	1426	12.4	17.8	0.9	13.6	1.8	0	13.0	0.0	41.9	0.0	8.9
1104	Lakrids, uspec.	1525	3.7	1.2	0.0	0.0	0.0	0	83.4	48.0	0.0	0.0	10.7
1105	Lakrids, salt	1508	4.4	1.0	0.0	0.0	0.0	0	82.1	36.0	0.0	0.0	10.4
1106	Lakrids, sød	1463	3.6	2.0	0.0	0.0	0.0	0	78.1	41.0	0.0	0.0	14.1
445	Lakridskonfekt	1674	2.3	6.2				0	82.7	50.0	0.0	0.0	7.5
1103	Marcipan	1997	11.0	26.5	2.1	18.0	4.9	0	47.4	40.0	3.0	0.0	10.8
39	Mørk chokolade	2242	5.7	29.1	17.4	9.4	0.9	5	62.4	55.9	0.9	0.0	0.7
2008	Nougat	2297	8.7	32.3					55.9		0.4	0.0	1.0
596	Nøddepasta, Nutella	2192	7.0	30.0	21.0	8.0	1.0	0	54.5	55.0	4.5	0.0	2.0
1233	Pastiller, med sukker, uspec.	1576	4.4	1.6					84.8		0.0	0.0	7.4
1234	Pastiller, sukkerfri, uspec.	1589	1.0	1.1					90.1		0.0	0.0	6.3
194	Peanuts, (jordnød, ristet og saltet)	2612	24.6	53.3	10.2	25.0	14.3	0	9.4	0.0	7.7	0.0	2.0
405	Peber, sort	1278	11.0	3.3	1.0	1.0	1.1	0	44.5	0.0	26.5	0.0	10.5
1337	Pop corn, microovn	2153	9.6	26.8	7.4	11.8	3.0		54.9	0.0	8.1	0.0	2.0
1336	Pop corn, traditionelle	1909	9.6	20.2	11.1	1.6	3.2	0	54.9	0.0	8.1	0.0	2.0
1109	Saccharin	15	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8
388	Salt, bordsalt	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5

Sukker, Slik, Snacks og Krydderier		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
81	Honning	0	0.00	0.00	0.10	0.16	0	1	5	0.4	0.4	0.5	11
1179	Karameller, uspec.								25	0.6	0.2		110
441	Karameller, blandede	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	95	1.5	0.3	12.0	320
406	Karry, pulver	50	0.00	0.25	0.28	1.15	154	11	478	29.6	4.1		52
1167	Kogechokolade	3	0.00	0.07	0.07	0.05	7	0	80	2.8	2.2	0.9	13
1238	Konfektprodukt, skumvare, uspec.								3	0.3			21
527	Koriander, blade, tørrede			1.25	1.50			567	1246	42.5			211
526	Koriander, frø			0.24	0.29				709	16.3	4.7		35
1104	Lakrids, uspec.	0	0.00	0.04	0.11			0	74	3.5	0.1		154
1105	Lakrids, salt	0	0.00					0	30	3.1	0.3		519
1106	Lakrids, sød	0	0.00					0		0.4			22
445	Lakridskonfekt	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	97	4.2	0.4		47
1103	Marcipan	13	0.00	0.11	0.35	0.04	60	0	59	1.9	1.5	0.1	33
39	Mørk chokolade	3	0.00	0.08	0.15	0.05	7	0	64	2.8	2.2	2.3	13
2008	Nougat								173	1.4	1.2		145
596	Nøddepasta, Nutella	400	0.00	0.10	0.20	0.06	73	1	148	1.6	1.5	17.0	10
1233	Pastiller, med sukker, uspec.								80	7.0	0.3		178
1234	Pastiller, sukkerfri, uspec.								156	3.3	0.1		62
194	Peanuts, (jordnød, ristet og saltet)	0	0.00	0.14	0.09	0.47	124	1	45	1.5	3.3	0.0	503
405	Peber, sort	10	0.00	0.11	0.24	0.34	10	21	437	28.9	1.4		44
1337	Pop corn, microovn												530
1336	Pop corn, traditionelle			0.10	0.07	0.20	43	71	10	2.3	2.5	0.0	505
1109	Saccharin	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		428
388	Salt, bordsalt	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	29	0.2	0.1	1830.0	38850

Sukker, Slik, Snacks og Krydderier

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater					
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g	Alko- hol g	Vand g
267	Salt, havsalt (ikke jodberiget)	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0
387	Salt, stensalt, køkkensalt	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
587	Sennep, brun, færdiglavet	511	5.0	3.1	0.2	2.1	0.6	0	16.8	5.0	3.2	0.0	67.6
1108	Sirup	1309	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	76.7	0.0	0.0	0.0	22.0
1333	Snacks, ekspanderet, kartoffelbasis	2051	4.6	25.1	10.3	10.0	2.7	0	60.0		3.0	0.0	3.0
1334	Snacks, ekspanderet, majsbasis	2098	7.4	25.7	13.4	6.9	3.0	0	58.4		3.6	0.0	2.0
1335	Snacks, ekstruderet, majsbasis	2246	9.0	32.1	16.8	9.2	3.1	0	52.6		1.4	0.0	2.0
385	Soja sauce	239	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7.4		0.8	0.0	70.8
1107	Sorbitol	1000	0.0	0.0				0	100.0	0.0	0.0	0.0	
502	Sukker, brun farin	1624	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	95.5	94.0	0.0	0.0	2.5
1112	Sukker, demerara	1697	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	99.3	99.3	0.0	0.0	0.0
154	Sukker, stødt melis (saccharose)	1698	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	99.9	99.9	0.0	0.0	0.1
1049	Tang, konbu, tørret (kelp)	1044	7.9	0.6	0.2	0.1	0.0	0	49.7	0.0	5.3	0.0	12.3
1236	Tyggegummi, med sukker, uspec.	1525	0.4	0.0				0	88.2	68.0	2.4	0.0	3.4
1237	Tyggegummi, uden sukker, uspec.	1452	0.6	0.0				0	83.7	1.0	2.4	0.0	3.6
1243	Vekao	2341	4.3	33.9				0	59.4	50.0	0.5	0.0	0.6
448	Vingummi	1482	6.6	0.9	0.0	0.0	0.0	0	78.6	40.6	0.0	0.0	13.7

Sukker, Slik, Snacks og Krydderier		Vitaminer						Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige				C	calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thia- min mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg						
267	Salt, havsalt (ikke jodberiget)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	51	3.0	0.1	42.0	33800
387	Salt, stensalt, køkkensalt	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	230	0.3	0.1	1300.0	38700
587	Sennep, brun, færdiglavet	0	0.00	0.05	0.03	0.07	8	0	124	1.8	0.7	3.0	1307
1108	Sirup	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0	75	2.5	0.1	5.0	75
1333	Snacks, ekspanderet, kartoffelbasis			0.25	0.08	0.33	69		31	1.4	0.7	0.0	1157
1334	Snacks, ekspanderet, majsbasis			0.11	0.05	0.19	38		48	1.2	1.0	0.0	757
1335	Snacks, ekstruderet, majsbasis			0.10	0.17	0.12	48		90	0.5	0.9	12.0	875
385	Soja sauce	0	0.00	0.03	0.17	0.15	14	0	19	1.9	0.5		5637
1107	Sorbitol	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0					
502	Sukker, brun farin	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	185	3.1	0.1	0.0	55
1112	Sukker, demerara	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	53	0.9			6
154	Sukker, stødt melis (saccharose)	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.1	0.0	0.0	0
1049	Tang, konbu, tørret (kelp)	37	0.00	0.21	0.32	0.01	180	0	680	3.3	1.0	36000.0	3100
1236	Tyggegummi, med sukker, uspec.								1756	5.0			22
1237	Tyggegummi, uden sukker, uspec.								2355	10.0	0.1		102
1243	Vekao								15	4.2	1.6		17
448	Vingummi	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	9	0.2	0.1		62

Drikkevarer

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
1068	Cacao, instant, med mælk, pulver	1558	16.2	3.4	2.0	1.1	0.1	0	64.7	70.3	7.1	0.0	3.6
36	Cacao, instant, uden mælk, pulver	1663	5.3	3.8	2.2	1.3	0.1	0	81.5	70.3	5.9	0.0	1.3
35	Cacao, pulver	1686	22.5	21.9	12.9	7.3	0.6	0	17.7	0.0	24.0	0.0	5.1
91	Hvidvin, medium	330	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.4	0.0	0.0	9.9	87.5
93	Hvidvin, tør	281	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	0.0	0.0	9.5	89.9
1086	Hvidvin, uden alkohol	97	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5.5	0.0	0.0	0.0	95.1
105	Kaffe, drikkeklar	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.4
1067	Kaffe, instant, drikkeklar	7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	99.4
104	Kaffe, instant, pulver	1271	19.5	1.7	0.0	0.0	0.0	0	42.6	0.0	19.1	0.0	6.8
1069	Likør, uspec.	1122	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	29.0	29.0	0.0	21.7	48.0
601	Madeira	692	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	10.0	10.0	0.0	18.0	70.0
474	Mineralvand, dansk vand o.lign.	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.9
472	Mineralvand, sodavand, tilsat sukker	168	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.9	9.8	0.0	0.0	90.0
473	Mineralvand, sodavand, uden tilsat sukker	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.9
1558	Læskedrik, konc. (1+5), tilsat sukker	1071	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	63.0	62.4	0.0	0.0	36.4
1559	Læskedrik (light), konc. (1+10), u. tilsat sukker	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	96.9
407	Portvin	640	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.1	11.0	0.0	15.5	71.8
237	Rødvin, uspec.	304	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.5	0.0	0.0	9.5	87.5
409	Sherry, medium	489	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.4	0.0	0.0	14.8	80.5
416	Spirituosa, gennemsnitlige værdier	963	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.5	0.0	0.0	32.9	66.6
305	Te, drikkeklar	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	99.9
327	Vand, drikke-, vejl. værdier	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0
350	Øl, let pilsner, ubeskattet, uspec.	110	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.7	0.0	0.0	2.1	94.9
346	Øl, mørkt hvidtøl, ubeskattet, uspec.	189	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.6	0.0	0.0	1.3	89.7

Drikkevarer

		Vitaminer							Mineraler				
		fedtopløselige		vandopløselige					calcium	jern	zink	jod	natrium
Kode	Pr. 100 g spiselig del	A RE	D µg	thi- amin mg	ribofla- vin mg	B ₆ mg	folat µg	C mg					
1068	Cacao, instant, med mælk, pulver	0	0.00	0.06	0.04	0.02	23	0	33	7.0	1.9	30.0	270
36	Cacao, instant, uden mælk, pulver	0	0.00	0.06	0.04	0.02	23	0	33	7.0	2.3	1.2	217
35	Cacao, pulver	3	0.00	0.10	0.15	0.07	41	0	105	11.0	10.1	2.8	35
91	Hvidvin, medium	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0	14	1.2	0.1	35.0	21
93	Hvidvin, tør	0	0.00	0.00	0.01	0.02	0	0	9	0.5	0.1	35.0	4
1086	Hvidvin, uden alkohol	0	0.00					0	44	0.6			3
105	Kaffe, drikkeklar	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0	2	0.0		0.0	0
1067	Kaffe, instant, drikkeklar	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	4	0.0	0.0		4
104	Kaffe, instant, pulver	0	0.00	0.00	0.11	0.03	22	0	160	4.4	0.6	0.5	41
1069	Likør, uspec.	0	0.00	0.00	0.00	0.00		0			0.2		
601	Madeira	0	0.00						8	0.8	0.1		
474	Mineralvand, dansk vand o.lign.	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	0.1	0.0	0.6	75
472	Mineralvand, sodavand, tilsat sukker	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	20	0.1	0.0	2.9	10
473	Mineralvand, sodavand, uden tilsat sukker	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	20	0.1	0.0	1.0	10
1558	Læskedrik, konc. (1+5), tilsat sukker	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	30	120	0.3	0.1	17.4	60
1559	Læskedrik (light), konc. (1+10), u. tilsat sukker	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	40	220	0.6	0.1	11.0	110
407	Portvin	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0	4	0.4	0.2		4
237	Rødvin, uspec.	0	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	8	0.8	0.1	0.7	10
409	Sherry, medium	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0	9	0.5	0.2		6
416	Spirituosa, gennemsnitlige værdier	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.0	0.0		1
305	Te, drikkeklar	0	0.00	0.00	0.02	0.00	5	0	0	0.0	0.0	0.2	0
327	Vand, drikke-, vejl. værdier	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	12	0.0	0.0	1.2	2
350	Øl, let pilsner, ubeskattet, uspec.	0	0.00	0.00	0.03	0.04	3	0	8	0.0	0.0	1.5	7
346	Øl, mørkt hvidtøl, ubeskattet, uspec.	0	0.00	0.00	0.03	0.03	3	0	8	0.1	0.0	1.0	6

Drikkevarer

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Energi kj	Protein g	Fedt total g	Fedtsyrer			Kulhydrater				Vand g	
					mæt- tede g	mono- umæt. g	poly- umæt. g	Chole- sterol mg	tilgæn- gelig g	tilsat sukker g	kost- fibre g		Alko- hol g
349	Øl, pilsner, skatteklasse 1, uspec.	158	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.7	0.0	0.0	3.7	93.5
347	Øl, skatteklasse 2, uspec.	195	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.2	0.0	0.0	4.6	91.3
348	Øl, skatteklasse 3, uspec.	259	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.6	0.0	0.0	6.0	88.8

Drikkevarer

Kode	Pr. 100 g spiselig del	Vitaminer							Mineraler					
		fedtopløselige		vandopløselige					C	calcium	jern	zink	jod	natrium
		A	D	thi- min	ribofla- vin	B ₆	folat	mg						
RE	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg			
349	Øl, pilsner, skatteklasser 1, uspec.	0	0.00	0.00	0.03	0.04	3	0	7	0.0	0.0	4.1	6	
347	Øl, skatteklasser 2, uspec.	0	0.00	0.01	0.02	0.05	3	0	5	0.0	0.0	1.5	4	
348	Øl, skatteklasser 3, uspec.	0	0.00	0.01	0.03	0.05	3	0	4	0.0	0.0	1.5	7	

Referencer og supplerende litteratur

[1]Nordic Nutrition Recommendations NNR 2004 - integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:013.

ISBN 92-893-1062-6

[2]FAO Food and Nutrition Paper, Food energy - methods of analysis and conversion factors, Rome 2003.

ISSN 0254-4725

Ernærings- og Levnedsmiddelleksikon. Niels Lyhne og Elin Kirkegaard. 4. udgave, 2006. Gads Forlag. ISBN 10: 87-12-03639-0, ISBN 13: 978-87-12-03639-5

Mad med mange kulhydrater. 1997. Veterinær- og Fødevarerdirektoratet. ISBN 87-601-1969-1

Menneskets ernæring. 2. udgave, 2005, Redigeret af Astrup A, Dyerberg J, Stender S, Munksgaard. ISBN 87-628-0540-1

Positivlisten. Fortegnelse over tilsætningsstoffer til fødevarer. 2002. Fødevarerdirektoratet. ISBN 87-91189-45-4

E-nummerbogen. Tilsætningsstoffer i maden: Virkninger og bivirkninger. Af O. Zinck og T. Hallas-Møller. 7. udgave, Libris 2008. ISBN 9788778530400

Anbefalinger for den danske institutionskost. Fødevarestyrelsen, 2009, 4. udgave, Faglig redaktion: Agnes N. Pedersen, Lars Ovesen, ISBN 978-87-92395-29-0

Ernæring og diætetik. Lærebog for Sygeplejestuderende. Af L. Ovesen, L. Allingstrup og I. Poulsen. 9 udgave, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck 2007. ISBN 9788717038219

Human ernæring. Grundbog i ernæringslære. Gustav Nedergaard. 4. udgave, Nucleus 2006. ISBN 9788790363284

Børn og Unge – Fysisk aktivitet, fitness og sundhed. Pedersen BK, Saltin B, København: Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse, 2005.

Fysisk aktivitet i den voksne danske befolkning 2003-2006 - med fokus på anbefalingerne for fysisk aktivitet. Matthiessen J, Rothausen B et al. København 2009, Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet.

Relevante sider på internettet:

www.food.dtu.dk (Fødevareinstituttets (DTU) hjemmeside. Her findes det meste af det vi laver på Fødevareinstituttet - forskning, fremme af sunde kostvaner, kostundersøgelser, bioaktive stoffer, fødevarsikkerhed, miljø og sundhed og meget mere.

www.foodcomp.dk (Danmarks Tekniske Universitet, Fødevareinstituttet)

www.altomkost.dk (Fødevarestyrelsen)

www.foedevarestyrelsen.dk (Fødevarestyrelsen)

www.foedevareallergi.dk (Astma-Allergi Forbundet, Sundhedsstyrelsen, Danmarks Tekniske Universitet - Fødevareinstituttet, Fødevarestyrelsen)

www.6omdagen.dk (Bag 6 om dagen-kampagnen står Danish Meat Association, Dansk Gartneri, FDB, Forskningsforeningen for frugt, grønt og kartofler, Fødevarestyrelsen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen)

www.ndparking.com/ernaeringsraadet.dk (Ernæringsrådet)

www.slv.se/ldb (livsmedelsdatabasen, Livsmedelsverket, Sverige)

<http://matportalen.no/matvaretabellen> (Matvaretabellen, Norge)

www.fineli.fi/ (Fineli - Finnish Food Composition Database)

www.food.gov.uk/science/dietarysurveys/dietsurveys/ The Composition of Foods, McCance and Widdowson's The Composition of Foods integrated dataset (CoF IDS).

www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/ (Search the USDA National Nutrient Database for Standard Reference)

www.eatright.org (American Dietetic Association (ADA))

www.fda.gov (U.S. Food and Drug Administration)

Den lille Levnedsmiddeltabel er en opslagsbog for alle, der har brug for at kende til næringsindholdet i den kost, vi spiser. Den henvender sig til skoleelever, studerende, diætister, ernæringsbevidste forbrugere og er et handy opslagsværk for fagfolk og ernæringsforskere.

Den lille Levnedsmiddeltabel er et udvalg af næsten 600 almindelige fødevarer, som er hentet fra DTU Fødevareinstituttets fødevardatabank. Tabellen indeholder oplysninger om energi og de 23 vigtigste næringsstoffer. Denne udgave har fået et nyt afsnit om fysisk aktivitet.

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg

Tlf. 35 88 70 00
Fax 35 88 70 01

www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-92158-30-7