

ERNÆRINGSTABELLER

Tallene stammer fra DTU's database Frida (frida.fooddata.dk), hvor man også kan finde oplysninger om mange andre fødevarer. I de tre søjler længst til højre bruges tegnet ✓, hvis 100 gram fødevarer indeholder mindst 10% af det anbefalede daglige indtag.

FRUGT OG GRØNT

Fødevarer	Næringsindhold per 100 g	Gram protein per 100 gram	Gram kulhydrat per 100 gram	Gram fedt per 100 gram	Vitamin C	Vitamin D	Jern
Avocado	711 kJ	1,9	14,2 - heraf 5,2 g kostfibre	13,1			
Gulerod	158 kJ	0,8	6,3 - heraf 2,7 g kostfibre	0,4 g			
Kartoffel (kogt)	360 kJ	1,7	18,6 - heraf 1,4 g kostfibre	0,1	✓		
Kikærter	1541 kJ	20,4	49,5 - heraf 12,2 g kostfibre	6,9			✓
Løg	183 kJ	1,2	8,4	0,1	✓		
Sojabønner	1720 kJ	35,8	17,5 - heraf 16,6 g kostfibre	18,4			✓
Tomat	82 kJ	0,7	2,6	0,3	✓		
Æble	233 kJ	0,3	12,1 - heraf 2,2 g kostfibre	0,2	✓		

BRØD, PASTA OG RIS

Fødevarer	Næringsindhold per 100 g	Gram protein per 100 gram	Gram kulhydrat per 100 gram	Gram fedt per 100 gram	Vitamin C	Vitamin D	Jern
Franskbrød	1146 kJ	8,8	48,5 - heraf 3,6 g kostfibre	3,9			✓
Rugbrød	843 kJ	5,1	37,3 - heraf 8,5 g kostfibre	1,4			✓
Pasta (kogt)	541 kJ	5,0	25,0 - heraf 2,0 g kostfibre	0,4			
Hvide ris	1504 kJ	8,4	77,1 - heraf 0,7 g kostfibre	1,2			✓

FISK

Fødevarer	Næringsindhold per 100 g	Gram protein per 100 gram	Gram kulhydrat per 100 gram	Gram fedt per 100 gram	Vitamin C	Vitamin D	Jern
Laks	947 kJ	15,8	0	18,3		✓	
Sild	784 kJ	16,5	0	13,6		✓	

RØDT KØD OG ÆG

Fødevarer	Næringsindhold per 100 g	Gram protein per 100 gram	Gram kulhydrat per 100 gram	Gram fedt per 100 gram	Vitamin C	Vitamin D	Jern
Hakkekød (okse)	687	19,4	0	9,7			✓
Hakkekød (gris)	705	18,9	0	10,4			
Spegepølse	1919 kJ	14,5	0	45,2			✓
Æg	608 kJ	13,7	1,5	9,5		✓	✓

MEJERIPRODUKTER

Fødevarer	Næringsindhold per 100 g	Gram protein per 100 gram	Gram kulhydrat per 100 gram	Gram fedt per 100 gram	Vitamin C	Vitamin D	Jern
Piskefløde	1484 kJ	2,1	2,5	38,0			
Smør	3054 kJ	0,2	0,0	82,5			
Sødmælk	264 kJ	3,4	4,6	3,5			

ANDET

Fødevarer	Næringsindhold per 100 g	Gram protein per 100 gram	Gram kulhydrat per 100 gram	Gram fedt per 100 gram	Vitamin C	Vitamin D	Jern
Mørk chokolade	2294 kJ	4,3	61,0 - heraf 0,9 g kostfibre	31,8			✓