

## Kalorietabel over de 50 mest spiste fødevarer

Her får du en liste over de mest spiste fødevarer.

Listen er lige til at hænge op på køleskabet, så du kan holde øje med, hvad det er, du spiser. Listen har taget udgangspunkt i én portion, og det betyder, at de angivelser, du ser af fx fedt og kostfibre, er for den angivne portion og ikke pr. 100 g, som du normalt læser det på en deklaration.

Denne liste indeholder langt fra alle fødevarer, men du kan ofte sammenholde det, du spiser, med noget i denne liste. Fx kan du sammenligne skinke og hamburgerryg.

BRØD	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Rugbrød	1 skive/50 g	102	0,6	3	24	0	5
Franskrød	1 skive/25 g	70	1	1	20	0	1
Knækbrød, groft	1 skive/15 g	47	0	2	10	0	3
Knækbrød, lyst	1 skive/10 g	40	1	1	8	0	1
Grovbolle, hjemmebagt	1 stk/50 g	143	2	5	28	0	4
Kiks, Digestive	1 stk/15 g	69	3	1	10	0	0,5

MORGENMAD	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Havregryn	1 portion/40 g	141	3	6	24	0	4
Cornflakes, almindelige	1 portion/40 g	153	0,5	3	34	0	1
Cornflakes, fiberrige	1 portion/40 g	144	1	4	27	0	6
Mysli, ikke ristet	1 portion/50 g	168	3	5	31	0	5
Havrefras	1 portion/40 g	140	3	4	24	0	6
Guldkorn	1 portion/40 g	154	1	2	34	0	1
Coco pops	1 portion/40 g	151	0	2	35	0	1

MÆLKEPRODUKTER	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Skummetmælk	1 glas/ 2 dl	72	0,5	7	9	0	0
Minimælk	1 glas/ 2 dl	76	1	7	9	0	0
Letmælk	1 glas/ 2 dl	97	3	7	10	0	0
Sødmælk	1 glas/ 2 dl	129	7	7	10	0	0
A-38 sødmælk	1 portion/ 2 dl	130	7	7	9	0	0
A-38/skummetmælk	1 portion/ 2 dl	81	1	9	7	0	0
Ymer	1 portion/ 2 dl	143	8	12	8	0	0
Ylette	1 portion/ 2 dl	100	3	12	7	0	0
Græsk yoghurt 10 %	1 dl	137	10	7	5	0	0
Græsk yoghurt 0,2 %	1 dl	54	0	9	4	0	0

OST	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Skæreost 45+/27 g fedt	1 skive/ 20 g	67	5	5	0	0	0
Skæreost 30+/17 g fedt	1 skive/ 20 g	53	3	6	0	0	0
Skæreost 20+/11 g fedt	1 skive/ 20 g	45	2	6	0	0	0
Smøreost Buko	1 spsk/ 15 g	32	2,5	2	0	0	0
Hytteost	1 spsk/ 15 g	10	0	1,5	0,5	0	0
Rygeost 5+	1 skive/15 g	11	0	2	0,5	0	0
Smøreost light 15 %	1 spsk/ 15 g	24	3	3	0	0	0

KØD	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Svinekød, kotelet	1 stk/120 g	210	12	25	0	0	0
Svinekød, hakket 10 %	100g	155	10	18	0,5	0	0
Oksekød, hakket 10 %	100 g	163	10	20	0	0	0
Kyllingebryst	100 g	103	1	22	1	0	0
Kalkunschnitzel	100 g	98	1	21	1	0	0
Frikadelle	1 stk/50 g	114	8	8	3	0	0
wienerpølse	1 stk/80 g	219	19	11	3	0	0

PÅLÆG	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Leverpostej	1 spsk/15 g	38	3	2	1	0	0
Kødpølse	2 skiver/20 g	53	5	2	1	0	0
Hamburgerryg	2 skiver/20 g	24	1	4	0	0	0
Spegepølse, almindelig	1 skive/10 g	46	4	2	0	0	0
Spegepølse, mager	1 skive/10 g	18	1	2	1	0	0
Æg	1 stk/ 60 g	82	6	7	0,5	0	0

FISK/SKALDYR	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Laks	1stk/125 g	222	14	25	0	0	0
Friturestegt fiskefilet	1 stk/100g	253	13	15	19	0	0
Dampet rødspætte	1 stk/100 g	86	2	18	0	0	0
Rejer	1 portion/ 50 g	39	1	8	0	0	0
Torskeroegn	1 skive/40 g	40	2	6	1	0	0
Makrel i tomat	1 portion/40 g	79	6	6	0	0	0
Marineret sild	2 snitter/40 g	110	7	5	8	0	0

FEDTSTOF	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Rapsolie	1 spsk	133	15	0	0	0	0
Olivenolie	1 spsk	133	15	0	0	0	0
Smør	1 spsk	109	12	0	0	0	0
Mayonnaise	1 spsk	107	12	0	0	0	0
Remoulade	1 spsk	59	6	0	2	0	0

FRUGT	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Æble	1 stk/125 g	57	0,5	0,5	14	0	3
Pære	1 stk/125 g	68	0,5	0,5	18	0	4
Banan	1 stk/125 g	102	0,5	1,5	24	0	3
Jordbær	1 portion/200 g	81	1	1,5	9	0	3
Kiwi	1 stk/50 g	30	0,5	0,5	7	0	1
Blåbær	100 g	48	0,5	0,5	12	0	3
Melon, vand	1 skive/200 g	76	0	1,5	17	0	3
Vindrue	100 g	62	0,5	0,5	15	0	3

GRØNT	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Tomat	1 stk/80 g	20	0	0,5	5	0	1
Agurk	10 cm/80 g	11	0	0,5	2	0	0,5
Gulerod	1 stor/ 100 g	36	0,5	0,5	9	0	3
Blomkål	3 buktter/100 g	28	0,5	2,5	5	0	2,5
Løg	1 stk/50g	23	0	1	5	0	1,5
Rødbede	100 g	51	0	1,5	11	0	2,5
Pastinak	100 g	63	0,5	2	15	0	4
Selleri	100 g	43	0	2	8	0	3,5
Ærter	100 g	70	0,5	6	13	0	4,5
Kidneybønner, kogte	50 g	37	0	3	6	0	3
Kikærter, kogte	50 g	82	1,5	4	14	0	3
Kartofler	1 stk/65 g	55	0	1	12	0	1
Pommes frites, friture	100 g	351	19	5	42	0	2

DRIKKEVARER	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Sodavand	1 alm/250 ml	103	0	0	26	0	0
Sodavand light	1 alm/250 ml	3	0	0	1	0	0
Saft, Rynkeby	1 glas/200 ml	67	0	0	16	0	0
Saft, Rynkeby light	1 glas/200 ml	19	0	4	0	0	0
Appelsinjuice	1 glas/200 ml	86	0	1	20	0	0
Øl -almindelig	1 stk/330 ml	125	0	1	9	14	0
Sommersby	1 stk/330 ml	196	0	0	26	15	0
Smirnoff ice	1 stk/250 ml	168	0	0	23	15	0
Rødvin	1 glas/150 ml	105	0	0	2	12	0
Snaps/vodka	2 glas/40 ml	93	0	0	0	16	0

HYGGE/SCNACK/FASTFOOD	Portion	Kalorier (Kcal)	Fedt/g	Protein/g	Kulhydrat/g	Alkohol/g	Kostfibre/g
Chips, almindelige	1 pose/250 g	1331	80	14	145	0	3
Popcorn	1 pose/100 g	503	30	7	52	0	4
Peanuts	1 pose/125 g	717	64	34	4	0	4
Fransk hotdog	1 stk/150 g	430	23	15	41	0	1
Mc Donald, Big Mac	1 stk/217 g	488	25	27	40	0	1
Marsbar	1 stk/50 g	243	9	2	37	0	0
Flødechokolade	50 g	271	16	4	29	0	0
Mørk chokolade 70 %	50 g	260	19	5	18	0	0
Is, filur	1 stk	36	0	0	8	0	0
Is, Magnum	1 stk	260	16	3	25	0	0
Is, sorbet	100 ml	118	0	0	28	0	0
Lakrids	100 g	364	1	4	83	0	0
Vingummi	100 g	347	0	7	77	0	0
Lakrids, Nellie Dellie	1 pose/90 g	177	0	6	7	0	70