

Technical University of Denmark



## Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer

Ygil, Karin Hess

*Publication date:*  
2013

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Ygil, K. H. (2013). Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer. (1 udg.) Søborg: Danmarks Tekniske Universitet, Fødevarainstitutet.

## DTU Library

Technical Information Center of Denmark

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer





# Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer

---

Udarbejdet af

Karin Hess Ygil

DTU Fødevareinstituttet  
**Afdeling for Ernæring**

## **Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer**

Dimensions, weight and portion sizes of foods

1. udgave, januar 2013

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Foto/Illustration: Susanne Carlsson, DTU Fødevareinstituttet

ISBN: 978-87-92763-66-2

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Tlf.: +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

## Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	6
<b>Resumé</b> .....	7
<b>Summary</b> .....	8
<b>Brug af tabellerne</b> .....	9
Vægttabeller .....	9
Tabellernes opbygning .....	9
Vægtændringer ved tilberedning .....	9
Enheder .....	10
Begreber .....	10
Registrerede portionsstørrelser .....	10
Kilder.....	11
<b>Kornprodukter</b> .....	12
Brød .....	12
Kiks.....	13
Mel, gryn, korn .....	14
Morgenmadsprodukter .....	15
<b>Fedtstoffer</b> .....	15
<b>Mejeriprodukter og lignende</b> .....	16
Ost .....	16
Flødeskum, creme fraiche, flødepulver m.m. ....	16
<b>Kød</b> .....	17
Svinekød .....	17
Oksekød .....	19
Kalvekød .....	20
Lammekød .....	20
Vildt .....	21
<b>Fjerkræ</b> .....	22
Kylling .....	22
And.....	23
Fjerkræ, blandet .....	24
<b>Fisk, bløddyr og skaldyr</b> .....	25
Fisk .....	25
Skaldyr og bløddyr .....	26

<b>Æg og ægprodukter</b> .....	<b>27</b>
Æg .....	27
Pasteuriserede ægprodukter .....	27
<b>"Tørvarer"</b> .....	<b>28</b>
Bælgfrugter .....	28
Pasta .....	28
Ris .....	28
Gryn og kerner .....	28
<b>Grøntsager</b> .....	<b>29</b>
<b>Frugt, bær, nødder, frø</b> .....	<b>35</b>
Frugt og bær .....	35
Nødder, frø og kerner .....	38
<b>Salt</b> .....	<b>39</b>
<b>Sukker, honning, sirup</b> .....	<b>39</b>
<b>Fast food</b> .....	<b>40</b>
Burger, sandwich og lignende .....	40
Pølser .....	40
Grillretter og andet .....	40
Pizza og lignende .....	41
Tilbehør til fast food .....	41
<b>Snacks</b> .....	<b>42</b>
Chips, flæskesvær, pop corn, saltstænger .....	42
Saltede nødder .....	42
<b>Kager</b> .....	<b>43</b>
<b>Is</b> .....	<b>45</b>
<b>Chokolade, slik og øvrig konfektur</b> .....	<b>46</b>
Chokoladevarer .....	46
Slik .....	46
<b>Kaffe, te, kakao</b> .....	<b>47</b>
Tilbehør til kaffe og te .....	47
Kaffe-og te drikke .....	47
<b>Registrerede portionsstørrelser</b> .....	<b>48</b>
Morgenmadsprodukter m.m. ....	48
Brød .....	48
Fedtstof på en smøreflade brød .....	48

Ost - pålæg.....	48
Kødpålæg.....	49
Fiskepålæg.....	49
Æg, grønt, sødt - pålæg.....	49
Mayonnaisesalat - pålæg.....	50
Pynt på brød.....	50
Kød, til hovedret.....	50
Fjerkræ.....	50
Fisk.....	51
Bælgfrugter.....	51
Kartofler, ris og pasta.....	51
Sovs, dressing.....	51
Grøntsager.....	52
Råkost, salat.....	52
Brød som tilbehør.....	52
Pizza, grød, suppe, æggeretter m.m. ....	52
Tilbehør til hovedret.....	53
Dessert.....	53
Kage.....	53
Tilbehør til dessert/kage.....	53
Chokolade, slik.....	54
Chips, nødder, tørret frugt.....	54
<b>Husholdningsmål.....</b>	<b>55</b>
Glas.....	55
Kopper, krus.....	55
Tallerken.....	55
Skeer.....	55
Andre husholdningsmål.....	55
<b>Kilder.....</b>	<b>56</b>



## Forord

Når man beregner og vurderer madens indhold af næringsstoffer, har man brug for mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer. Denne rapport indeholder mål og vægt på ca. 850 fødevarer, og registrerede portionsstørrelser på ca. 180 fødevarer og retter.

Beregning af næringsstoffer sker i en lang række sammenhænge: For eksempel når DTU Fødevareinstituttet gennemfører kostundersøgelser og udvikler modeller for madens sammensætning til forskellige målgrupper. Eller når fagprofessionelle skal sikre, at madens sammensætning lever op til forskellige anbefalinger.

Det er vores håb, at rapporten også kan bruges i mange andre sammenhænge.

Rapporten er udarbejdet på baggrund af et ønske fra Fødevarestyrelsen af DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, ved Karin Hess Ygil, med bidrag fra Anja Biltoft-Jensen, Sisse Fagt, Trine Holmgaard Nielsen, Tue Christensen og Erling Saxholt.

Vi vil også rette en tak til Grethe Andersen og Hanne Castenschiold fra Landbrug & Fødevarer for værdifulde bidrag til data vedrørende kød.

Med venlig hilsen  
Gitte Gross  
Afdelingschef, Afdeling for Ernæring

## Resumé

Denne rapport indeholder mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer, hvilket man i varierende omfang har brug for, når man beregner og vurderer madens indhold af næringsstoffer .

Rapporten er delt op i to dele. Første del består af væggtabeller med mål og vægt på ca. 850 udvalgte fødevarer og anden del beskriver registrerede portionsstørrelser på ca. 180 fødevarer og retter.

Mål- og væggtabellerne er opdelt i 18 fødevaregrupper med undergrupper. I fødevaregrupperne står fødevarerne i alfabetisk rækkefølge. I hver tabel er der så vidt muligt angivet en vægt per styk og/eller en vægt per deciliter, spiseskefuld og teskefuld. I nogle fødevaregrupper er der oplyst tre forskellige størrelser og vægte; lille, mellem og stor. Den mellemste vægt bør som regel anvendes som standard. De små og store vægte skal ikke ses som en minimums- eller maksimumsvægt, men som et gennemsnit og en størrelse, der kan fås hele året rundt ved tabellernes udgivelse. Ved afvejninger er der brugt strøgne standardmål. Alle værdier over 50 g er afrundet til nærmeste 5 g.

Hvor det er relevant er der oplysninger om tilberedningssvind. Det ses i kød-, fjerkræ- og fisketabellerne, som derfor er de mest komplekse tabeller. De indeholder både vægten på det stegte/kogte produkt uden ben mm. (dvs. tilberedt, spiselig del), vægten på det rå produkt med og uden ben og tilberedningssvindet i procent. Nogle fødevarer, fx ris, pasta m.m. optager vand og bliver tungere under tilberedningen. Her er der angivet en "vægtændringsfaktor".

Med mindre andet er oplyst, er alle fødevarer kommercielle produkter, som kan købes på det danske marked.

De registrerede portionsstørrelser er baseret på undersøgelser af portionsstørrelser for i alt 438 danskere i alderen 4-75 år, som DTU Fødevareinstituttet foretog i 1999 og 2008. Undersøgelserne er ikke repræsentative for den danske befolkning, men der er tilstræbt en fordeling mellem børn/voksne og mænd/kvinder, som i resten af befolkningen. Undersøgelserne udgøres af vejede registreringer, hvor en portionsstørrelse er den mængde, der øses op pr. gang, dvs. den mængde der ligger på tallerkenen og ikke nødvendigvis den samlede mængde, der spises totalt til et måltid. Det svarer til den amerikanske "serving size".

Grundlaget for en lille, mellem og stor portion i de registrerede portionsstørrelser er 15 percentilen, medianen, 85 percentilen og en faglig vurdering.

Alle portionsstørrelser er tilberedte fødevarer, dvs. kun den spiselige del indgår.

Det skal præciseres, at portionsstørrelserne er de portioner, som deltagerne i undersøgelsen spiste – ikke de portioner, man burde spise for at følge anbefalingerne for en sund kost.

## Summary

Dimensions, weight and portion sizes of foods are often used for calculation and assessment of dietary levels of nutrients.

This publication describes the dimensions, weight and portion sizes. It is divided into two parts. The first part describes the dimensions and weight of approx. 850 selected foods. The second part describes the recorded portion sizes of approx. 180 foods and dishes.

The tables are divided into 18 food groups with subgroups. The foods are listed in alphabetical order within the groups. Each table indicates a weight per unit and/or a weight per deciliter, tablespoon and teaspoon. For some of the listed food groups three different sizes and weights; small, medium and large are indicated. The middle weight should usually be used as standard. The small and large weights should not be seen as a minimum or maximum weight, but as an average and a size that is available throughout the year. Leveled standard measures are used for the weighing. All values greater than 50 grams are rounded to the nearest 5 g.

Where appropriate, information about loss by food preparation is shown. This is the case for the meat, poultry and fish tables, which are therefore the most complex tables. They contain the weight of the fried/cooked product without bones etc. (i.e., cooked, edible part), the weight of the raw product with or without bone as well as loss by food preparation in percentage. Some foods, such as rice, pasta, etc. absorb water and become heavier during cooking. This is expressed as the "weight change factor".

All foods are commercial products that can be bought on the Danish market unless otherwise stated.

The recorded portion sizes ("Registrerede portionsstørrelser") are based on studies of portion sizes for a total of 438 Danes aged 4-75 years that National Food Institute, Technical University of Denmark conducted in 1999 and 2008. The studies are not representative of the Danish population, but seek an allocation between children / adults and men / women, as in the general population. The studies consist of weighted records of serving sizes, i.e. the amount that is on the plate and not necessarily the amount eaten in total for a meal. This is equivalent to the U.S. "serving size".

The basis for a small, medium and large portion of the recorded portion sizes are the 15th percentile, the median and the 85th percentile in combination with a professional assessment.

All portion sizes are prepared foods, i.e. only the edible amounts are included.

It should be noticed that the portion sizes are the portions that participants in the study ate - not the portions you should eat in order to follow the recommendations for a healthy diet.

## Brug af tabellerne

Denne rapport er delt op i to dele. Første del består af vægttabeller med mål og vægt på ca. 850 udvalgte fødevarer og anden del beskriver registrerede portionsstørrelser på ca. 180 fødevarer og retter.

### Vægttabeller

#### Tabellernes opbygning

Mål- og vægttabellerne er opdelt i fødevaregrupper med undergrupper. Fødevaregrupperne er placeret i den rækkefølge, de traditionelt bliver spist. Kornprodukter er således den første fødevaregruppe efterfulgt af fedtstoffer, mejeriprodukter mm.

I fødevaregrupperne står fødevarerne i alfabetisk rækkefølge. Frugter og grøntsager er indplaceret efter anvendelse og placeringen er derfor ikke nødvendigvis botanisk korrekt. F.eks. er avokado ikke placeret i frugtgruppen, selvom det er en stenfrugt, men i grøntsagsgruppen fordi den oftest bliver spist som grøntsag.

Opsætningen i de enkelte fødevaregrupper er ikke identisk, idet der er forskel på oplysningernes relevans fødevaregrupperne imellem. Det er f.eks. relevant at have oplysninger vedr. rå og tilberedt vægt med ved kød, fjerkræ og fisk, men ikke ved f.eks. kager, chokolade og slik. Kød-, fjerkræ- og fisketabellerne er derfor mere komplekse end de øvrige tabeller. De indeholder først en kolonne med vægten på det stegte/kogte produkt uden ben mm. (tilberedt, spiselig del), dernæst en rå vægt uden ben, en rå vægt med ben, andel af ben i procent og tilberedningssvindet i procent.

I hver tabel er der så vidt muligt angivet en vægt per styk og/eller en vægt per deciliter, spiseskefuld og teskefuld. I nogle fødevaregrupper er der oplyst tre forskellige størrelser og vægte; en lille, en mellem og en stor.

Den mellemste vægt bør som regel anvendes som standard. Med hensyn til de små og store vægte vil man altid kunne finde fødevarer eller en pose/pakkestørrelse på markedet, der er enten mindre eller større end den anførte vægt. Det gælder især for sæsonvarer. De små og store vægte skal ikke ses som en minimums- eller maksimumsvægt, men som et gennemsnit og en størrelse, der kan fås hele året rundt ved tabellernes udgivelse. Ved beregning af gennemsnitsvægte på nogle fødevarer er der også taget hensyn til salgstal for de forskellige varianter og brands. Vægten på en skive rugbrød kan nævnes som eksempel. En skive vejer fra 25 – 70 g, men nogle skiver sælges der flere af end andre og det er der taget hensyn til i gennemsnitsvægten.

Med mindre andet er oplyst, er alle fødevarer kommercielle produkter, som kan købes på det danske marked.

#### Vægtændringer ved tilberedning

I de relevante fødevaregrupper er der taget højde for vægttab og vægtøgning i form af vand og fedt. Der er ikke angivet, hvor stor en del af vægtændringen, der er henholdsvis vand og fedt. Det er udelukkende i tabellerne for kød, fjerkræ og fisk, der er tale om ændringer i fedtindholdet.

Der er meget store variationer i tilberedningssvind, afhængig af vand-og fedtindhold, tilberedningsmetode, -tid og -temperatur. Det gør sig især gældende ved kød, fjerkræ og fisk. For en del kød- og fjerkræudskæringer findes ingen oplysninger vedr. andelen af ben, ej heller tal for tilberedningssvindet. For fisk er der regnet med et gennemsnitsligt tilberedningssvind på 20%. Ved panering af kød og fisk ligger tilberedningssvindet på gennemsnitsligt 10%.

Nogle fødevarer optager vand og bliver tungere under tilberedningen, f.eks. ris, pasta og tørrede bælgfrugter. En "vægtændringsfaktor" på 2,5 betyder, at 100 g tør vægt bliver til 250 g efter kogning. Multipliserer man vægten på den tørre vare med vægtændringsfaktoren får man vægten på den kogte vare. Kogt vare divideret med vægtændringsfaktoren giver vægten på den tørre vare.

### Enheder

Ved afvejninger er der brugt strøgne standardmål.

1 dl = 100 ml

1 spsk. = 15 ml

1 tsk. = 5 ml

Den enkleste, og i mange tilfælde den sikreste måde at fastsætte vægten på de mindre enheder, er at veje 1 dl af fødevareren. Ud fra vægten per dl, kan man beregne vægten per spsk. ved at dividere med faktoren 6,66. Man kan ligeledes beregne vægten per tsk. ved at dividere vægten per dl med faktoren 20.

Alle værdier over 50 g er afrundet til nærmeste 5 g. Det er gjort for ikke at give indtryk af en falsk nøjagtighed. Der vil derfor være nogle uoverensstemmelser, hvis man regner tallene efter med de oplyste svindprocenter. Der er stor variation både på svind og vægt på hver fødevarer og de oplyste vægte skal kun betragtes som vejledende og ikke som endegyldig sandhed. I mange tilfælde ville det være rationelt at afrunde vægtene yderligere, netop pga. den store variation.

### Begreber

Bruttovægt = vægten af fødevareren inkl. ben, skræl og lignende

Nettovægt = vægten af den spiselige del af fødevareren

Rensesvind% = forskellen på brutto- og nettovægt (udtrykt i procent af bruttovægten)

Tilberedningssvind% = den del, der forsvinder ved tilberedning (udtrykt i procent af nettovægten)

### Registrerede portionsstørrelser

DTU Fødevarerinstitutionen har i 1999 og 2008 foretaget undersøgelser af portionsstørrelser for danskere i alderen 4-75 år. I undersøgelserne har hhv. 180 og 258 deltagere vejet og beskrevet alt, hvad de spiste og drak i 4 dage (1 weekenddag og 3 hverdage). Disse undersøgelser kaldes også "vejet registrering". Antallet af deltagere er lagt an på at der skulle opnås et tilstrækkeligt antal observationer (>50) for de mest spiste fødevarer/retter. Dette er dog ikke tilfældet for mere sjældent spiste fødevarer/retter. Definitionen på en portionsstørrelse i undersøgelserne er den mængde, der øses op pr. gang, dvs. den mængde der ligger på tallerkenen og ikke nødvendigvis den samlede mængde, der spises totalt til et måltid. Det svarer til den amerikanske "serving size". I flere tilfælde svarer en "serving size" dog til en "portion size".

Undersøgelserne er ikke repræsentative for den danske befolkning, men der er tilstræbt en fordeling mellem børn/voksne og mænd/kvinder, som i resten af befolkningen, dog med en overrepræsentation af 4-14 årige børn (i alt 21%). Desuden er der tilstræbt en hensigtsmæssig fordeling mellem Sjælland (66%) og Jylland (34%). Deltagerne havde desuden et højere uddannelsesniveau end baggrundsbefolkningen, selvom der blev tilstræbt repræsentation af alle uddannelsesgrupper. Rekrutteringen er overvejende sket gennem virksomhedskantiner.

15 percentilen, medianen, 85 percentilen og en faglig vurdering danner grundlaget for en lille, mellem og stor portion i de registrerede portionsstørrelser.

Alle portionsstørrelser i denne tabel er tilberedte fødevarer, dvs. den spiselige del uden f.eks. ben, hvilket især har betydning for kød, fjerkræ og fisk.

Det er vigtigt at understrege, at portionsstørrelserne i tabellen er de portioner, som deltagerne i undersøgelsen spiste – ikke de portioner, man burde spise for at følge anbefalingerne for en sund kost.

## Kilder

Der er kildeangivelser i form af bogstaver på alle tal i tabellerne. Enten står bogstavet direkte ved siden af tallet eller i en kolonne til højre i tabellen.

Bogstavet refererer til en kildeliste bagerst i rapporten.

I de fleste tilfælde gælder kilden for bruttovægten og nettovægten er beregnet.

Egne målinger og diverse danske hjemmesider på internettet udgør en stor del af kilderne. De øvrige kilder er officielle danske eller nordiske kilder, bortset fra en enkelt engelsk.

## Kornprodukter

### Brød

Brød	Vægt pr stk. eller skive, g			
	Lille	Mellem	Stor	Kilde
Bagel		90		d
Bolle, almindelig/fuldkorn - bager/industribolle	40	60	80	d
Bolle, almindelig/fuldkorn - hjemmebagt	50	70	120	r
Bondebrød, skive		50		d
Burger/hamburger bolle, almindelig/fuldkorn		60	90	d
Chapati		50		d
Ciabattabolle, almindelig/fuldkorn		70		d
Croissant	25	55		d
Crouton, naturel	0,4			d
Flute/baguette - langt		150	300 (46 cm**)	d
Flute/baguette - mini/kuvert		50		d
Focacciabolle		120		d
Hvedebrød, skive - industribrød/ let bagerbrød	25 (1 cm*)	30 (1,5 cm*)	40 (2 cm*)	d
Hvedebrød, skive – hjemmebagt	30 (1 cm*)	45 (1,5 cm*)	60 (2 cm*)	d
Frøsnapper	35	100		d
Hollandsk krydder		10		d
Hvedeknop (1/1)		70		b
Hvidløgsbaguette/flute		175		d
Håndværker, almindelig/fuldkorn		60		d
Knækbrød, almindeligt/fuldkorn	5	12	26	d
Knækbrød - bager		35		d
Knækbrød - rundt, kanel		16		d
Krydderbolle		60		d
Kuvertbrød/bolle		30		d
Naan		120		d
Pitabrød, almindeligt	60	80	90	d
Pitabrød, fuldkorn		80		d
Pizzabolle		110		d
Pølsebrød - almindeligt/hotdog		30	45	d
Pølsebrød - fransk hotdog		60		d
Rugbrød, skive	25	45	70	r
Rundstykke, almindeligt/spansk - bager		45		d
Rundstykke, almindeligt/spansk - frost		50		d
Sandwichbolle/stykke, almindelig/fuldkorn	70	110	140	d
Sandwichbrød, almindelig, skive		50		d

<i>Brød</i>	Vægt pr stk. eller skive, g			
	Lille	Mellem	Stor	Kilde
Sandwichbrød, fuldkorn, skive	35	45	55	d
Sandwichflute		90	120	d
Snobrød		120		d
Tacoskal		10		d
Tartelet		10	20	d
Tebirkes	35	80		d
Tebirkes, fuldkorn		75		d
Tebolle		45		d
Toastbrød, almindelig, skive		30		d
Toastbrød, fuldkorn, skive		35		d
Toasts, mini		2		d
Tortilla	25	40	60	d

\* angiver skivens tykkelse      \*\*angiver brødets længde

## Kiks

<i>Kiks</i>	Vægt pr stk. eller skive, g			
Ø = diameter	Lille	Mellem	Stor	Kilde
Grissini (10 g= 18 cm lang, 1,2 cm Ø)	1	10	15	d
Kammerjunker		4		d
Kiks, Alt i en		17		d
Kiks, chokolade (dobbelt)		15		b
Kiks, digestive		15		d
Kiks, digestive med chokolade		17		d
Kiks, havrekiks, store		15		d
Kiks, Marie		4		b
Kiks, Marie med chokolade		7		d
Kiks, ris	3	7	10	d
Kiks, ris med chokolade	4	10	17	d
Kiks, riskagesandwich med chokolade		20		d
Kiks, salt, Tuc		4		d
Kiks, til ost		10		d
Skorpe		10		b
Tvebak		10		b



**Mel, gryn, korn**

<i>Mel, gryn, korn</i>	<b>g/dl</b>	<b>g/spsk.*</b>	<b>g/tsk.*</b>	<b>Kilde</b>
Boghvede	80	12	4	a
Bulgur	75	11	4	b
Byggryn, fine	55	8	3	a
Byggryn, mellemfine	60	9	3	a
Cous cous	75	11	4	e
Fuldkornsmel	60	9	3	b
Grahamsmel	60	9	3	b
Havregryn	35	5	2	e
Havreklid	35	5	2	e
Hirse, hel	80	12	4	a
Hirseflager	40	6	2	a
Hvedekerner, hele	75	11	4	j
Hvedekerner, knækkede	55	8	3	b
Hvedekim	30	5	2	b
Hvedeklid, fint	35	5	2	e
Hvedemel	60	9	3	b
Kartoffelmel	70	11	4	b
Majsmel	65	10	3	b
Majsstivelse (Maizena®)	50	8	3	b
Mannagryn	70	11	4	b
Perlebyg	70	11	4	d
Quinoa	70	11	4	d
Rasp	45	7	2	j
Ris, brune	85	13	4	e
Ris, grød	90	14	5	j
Ris, løse (alle slags)	80	12	4	j
Rismel	65	10	3	b
Rugkerner, hele	75	11	4	b
Rugkerner, knækkede	55	8	3	b
Rugmel	50	8	3	b
Sagogryn	65	10	3	b
Semuljegryn	70	11	4	b
Sigtemel	50	8	3	b
Speltkerner	70	11	4	d

\*beregnete værdier

## Morgenmadsprodukter

<i>Morgenmadsprodukter</i>	<b>g/dl</b>	<b>g/spsk.</b>	<b>Kilde</b>
All-bran plus (hvedeklid, ristet, med malt og sukker)	39	6	e
All-bran regular (hvedeflager, ristede m/hvedeklid og malt/sukker)	17	3	e
Boghvedegrød	100	15	e
Cornflakes	12	2	c
Cornflakes, frosted	17	3	e
Crüsli (gryn med frugt og nødder, sukker/honning/chokolade)	39	6	e
Guldkorn	14	2	e
Havrefras	11	2	e
Havregryn	35	5	e
Havregrød	100	15	e
Mysli	38	6	e
Rice Krispies	12	2	e
Risengrød, risvælling	110	17	e
Rugfras	11	2	d
Speciel K	9	2	e

## Fedtstoffer

<i>Fedtstoffer</i>	<b>g/dl</b>	<b>g/spsk.</b>	<b>g/tsk.</b>	<b>Kilde</b>
Blandingsprodukt (Kærgården m.m.)	95	14	5	d
Blandingsprodukt (Kærgården m.m.), smeltet	90	14	5	d
Ghe	80	12	4	d
Jordnøddesmør	110	17	6	e
Margarine, bord, stege, bage	95	14	5	e
Margarine, smeltet	90	14	5	e
Mayonnaise	95	14	5	e
Minarine	100	15	5	d
Olie, alle slags	90	14	5	e
Oliemargarine	95	14	5	d
Remoulade	95	14	5	e
Smør	95	14	5	e
Smør, smeltet	90	14	5	e
Svinefedt, smeltet	85	12	4	j

## Mejeriprodukter og lignende

### Ost

<i>Ost</i>	g/skive g/stk.	g /dl	g/spsk.	g/tsk.	Kilde
"Feta" - salatost i tern, 1 x 1 x 1 cm	1				d
"Feta" - salatost i tern, 1,5 X 1,5 X 1,5 cm <sup>d</sup>	4				b
"Feta" - salatost, 1 skive, 1 cm tyk	30				e
Flødeost		100	15	5	d
Hytteost		100	15		e
Ost, i skiver	18-24				d
Ost, i skiver, sandwich-, toast- og smelteost	20				d
Ost, revet		40	6		e
Ost, skiveskåret, 5 x 7 cm, 2 mm tyk, med ostehøvl	8				d
Ost, skiveskåret, 7 x 7,5 cm, 2 mm tyk, med ostestreng	15				d
Ost, skiveskåret, 7 x 7,5 cm, 3 mm tyk, med ostestreng	20				d
Ost, skiveskåret, 7 x 7,5 cm, 4 mm tyk, med kniv	25				d
Ostehaps	18				d

### Flødeskum, creme fraiche, flødepulver m.m.

<i>Flødeskum, creme fraiche, flødepulver m.m.</i>	g /dl	g/spsk.	g/tsk.	Kilde
Creme fraiche, alle varianter	100	15	5	d
Flødeskum	50	8		i
Fromage frais	100	15	5	d
Græsk yoghurt	100	15	5	d
Kvark	100	15	5	d
Skyr	100	15	5	d
Flødepulver, vegetabilsk	50	7	3	j
Mælk, kondenseret, sødet	115	17	6	e
Tørmælk, mælkepulver	50	7	2	j

## Kød

### Svinekød

<i>Svinekød</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind %	Kilde
Bovsteak, 1 ½ cm tyk	165	250 <i>brutto 275</i>	10	35	I
Filet Royal	1120	maks. 1400	-	20	I
Hale	*	25 <i>brutto 165</i>	85	*	I
Hjerte	190	290 <i>brutto 350</i>	18	35	I
Kæbeklump (svinekæber eller grisekind)	55	90	-	40	I
Medaljon, 2 ½ cm tyk	80	100	-	20	I
Nakkefilet	1300	maks. 2000	-	35	I
Nakkekam (er med svær)	1950	maks. 3000	-	35	I
Nakkekotelet, 1 ½ cm tyk	75	115	-	35 <i>10 % ved panering</i>	I
Nakkekotelet, 2 cm tyk	100	150	-	35 <i>10 % ved panering</i>	I
Nyre	110	180 <i>brutto 200</i>	10	40	I
Nøgleben	*	170 <i>brutto 340</i>	50	*	I
Revelsben, helt stykke, stegestykke (uden svær)	830	1275 <i>brutto maks. 1400</i>	9	35	I
Revelsben, i skiver, stegestykke - 1 ben på hvert stykke	75	148 <i>brutto 150</i>	1	40-50	I
Ribben	*	980 <i>brutto 1400</i>	30	*	I
Ribbenssteg, kogestykke (med svær)- det mest brugte stykke	950	1460 <i>brutto maks. 1600</i>	9	35	I
Ribbenssteg, stegestykke (med svær)	895	1380 <i>brutto maks. 1500</i>	8	35	I
Ribsteak, 2 ½ cm tyk, kogestykke (oftest med svær)	60	115 <i>brutto 120</i>	2	40-50	I
Rullesteg (bov)	650	maks. 1000	-	35	I
Sauté skive, ½ cm tyk	15	20	-	20	I
Skank, bag	*	600 <i>brutto 1000</i>	40	*	I
Skank, for	*	700 <i>brutto 1000</i>	30	*	I

<i>Svinekød</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberedningsvind %	Kilde
Skinkeculotte, med 2 mm spæk (yderlår)	210	300-900	-	30	I
Skinkemignon (lårtunge)	225	300-500	-	25	I
Skinkeschnitzel, 1 cm tyk (inderlår)	100	125	-	20 5 % ved panering	I
Skinkesteg med svær (yderlår)	975	maks. 1300	-	25	I
Svinebryst i skiver, kogestykke, med svær, 1 cm tyk (til paneret flæsk)	15	49 brutto 50	2	65-70 10 % ved panering	I
Svinebryst i skiver, med svær, ½ cm tyk (til stegt flæsk)	8	25	-	65-70	I
Svinekam, med svær, uden ben, hel kam	1610	2300	-	30	I
Svinekam, uden svær, uden ben, med 3 mm spæk, hel kam	2475	3300	-	20-25	I
Svinekotelet, med ben, 2,5-3 cm tyk - skaftkotelet	180	260 brutto 280	8	30 10 % ved panering	I
Svinekotelet, uden ben, 1 cm tyk – fadkotelet	50	65	-	25 10 % ved panering	I
Svinekotelet, uden ben, 1½ cm tyk	75	95	-	20 10 % ved panering	I
Svinekotelet, uden ben, 2 cm tyk	100	125	-	20 10 % ved panering	I
Svinekotelet, uden ben, 3 cm tyk	150	190	-	20 10 % ved panering	I
Svinemørbrad	265	350-600	-	25	I

\* vi har ikke data

## Oksekød

<i>Oksekød</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind %	Kilde
Benløse fugle, ½ cm tyk (inderlår, klump), pr. skive	*	100	-	*	m
Bøf, 2 cm tyk (af filet uden fedt el. tykstegsfilet)	*	150-200	-	*	m
Bøf, 2 cm tyk (mørbrad)	*	150	-	*	m
Bøf, 2 cm tyk (tyndstegsfilet)	*	125-175	-	*	m
Chateaubriand, 8 cm lang (mørbrad)	*	450	-	*	m
Culotte	1080-1620	1200-1800	-	10	m
Cuvette	*	800-1000	-	*	m
Entrecote, 2 cm tyk (filet m/fedt)	*	175-200	-	*	m
Filet, uden fedt	*	3000	-	*	m
Flanksteak	*	600-900	-	*	m
Grydesteg (tykkam)	600-900	1000-1500	-	40	m
Longrib, pr. skive (tværreb)	*	175 <i>brutto 260</i>	32	*	m
Medaljoner, 4 cm tyk (tykstegsfilet)	*	150-200	-	*	m
Mørbrad	*	2000	-	*	m
Osso buco, 2-3 cm tyk (skank), pr. skive	*	165 <i>brutto 250</i>	34	*	m
Ribeye, 2 cm tyk (marmoreret filet)	*	175-250	-	*	m
Roastbeef (inderlår)	595-1275	700-1500	-	15	m
Roastbeef (tykstegsfilet)	560-1200	700-1500	-	20	m
Spidsbryst, alm. pakkestørrelse	*	280-420 <i>brutto 800-1200</i>	65	*	m
Steak, 1½ cm tyk (inderlår)	*	125-175	-	*	m
T-bone steak, 2-3 cm (tyndsteg,)	*	* <i>brutto 250-300</i>	*	*	m
Tournedos, 3-4 cm tyk (mørbrad) omviklet m/bacon el. skinke	*	200-250	-	*	m
Tværreb, alm. pakkestørrelse	*	680-815 <i>brutto 1000-1200</i>	32	*	m
Tykbryst, alm. pakkestørrelse	*	640-810 <i>brutto 1100-1400</i>	42	*	m
Tyndbryst, alm. pakkestørrelse	*	715-910 <i>brutto 1100-1400</i>	35	*	m
Tyndstegsfilet	1620-1865	2000-2300	-	19	m

\* vi har ikke data

## Kalvekød

<i>Kalvekød</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind %	Kilde
Culotte	*	900-1200	-	*	m
Cuvette	*	600-900	-	*	m
Filet, uden fedt	*	2500	-	*	m
Flanksteak	*	500-800	-	*	m
Grydesteg (tykkam)	*	1000-1500	-	*	m
Hjerte, hel	*	* brutto 1000-1300	*	*	k
Koteletter (filet med fedt)	*	125-175	-	*	m
Lever, i skiver, ½-1 cm tyk	*	80	-	*	k
Lever, hel	*	* brutto 3500-5000	*	-	k
Medaljon (filet uden fedt, mørbrad)	*	150-175	-	*	m
Mørbrad	*	1500	-	*	m
Osso Buco (skank) pr. skive	*	130 brutto 200	34	*	m
Ribeye (marmoreret filet/kalvekam)	*	150-200	-	*	m
Schnitzler (filet uden fedt, inderlår)	*	125-175	-	*	m
Spidsbryst, alm. pakkestørrelse	*	245-650 brutto 700-1000	65	*	m
T-bone (tyndsteg)	*	* brutto 250-300	*	*	m
Tunge	*	* brutto 1000-2000	*	*	k
Tyndstegsfilet	*	1600-2000	-	*	m

\* vi har ikke data

## Lammekød

<i>Lammekød</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind %	Kilde
Lammeculotte	*	500-600	-	*	d
Lammefilet	*	min. 250	-	*	d
Lammekølle	*	* brutto 1500	*	*	d
Lammekølle, røget	1200 inkl. ben		*	-	d
Lammemørbrad	*	min. 200	-	*	d

\* vi har ikke data

## Vildt

<i>Vildt</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind %	Kilde
Krondyrmørbrad, frost	*	325 – 425	-	*	d
Krondyrryg, frost	*	* brutto 1200-1500	*	*	d
Rådyrkølle, frost	*	* brutto 1400-1800	*	*	d
Vildsvinekølle med ben, frost	*	* brutto 1500-2500	*	*	d

\* vi har ikke data



## Fjerkræ

## Kylling

<i>Kylling</i>	Tilberedt spiselig del, vægt, g (inkl. skind og fedt)	Rå vægt, g Netto/brutto (inkl. skind og fedt)	Andel af kød, i % af rå vægt	Andel af ben, i % af rå vægt	Andel af skind-/fedt, i % af rå vægt **	Tilberedningssvind i %	Kilde
Kyllet, frost	55	60		0	0	5	b
Kylling, brystfilet, rå	110	140	100	0	0	15-20	n
Kylling, cordon bleu, frost	*	125		0	0	*	d
Kylling, hel, rå	670-950	840-1190 <i>brutto</i> 1200-1700	58	30	12	Kogesvind: 15 Stegesvind (ovn): 20	n
Kylling, inderfilet, rå	30	40	100	0	0	20	n
Kylling, lår med rygben, rå	*	* <i>brutto 280-375</i>	*	*	*	*	d
Kylling, lår uden rygben, rå	145	190 <i>brutto 260</i>	62	26	12	Stegesvind (ovn): 25	n
Kylling, overlår med rygben, frost	35	55 <i>brutto 85</i>	44	36	20	Stegesvind: 38	n
Kylling, overlår med rygben, rå,	75	120 <i>brutto 185</i>	44	36	20	Stegesvind: 38	n
Kylling, overlår, rå	70	80 <i>brutto 95</i>	64	18	18	Stegesvind: 15	n
Kylling, underlår, rå	40	45 <i>brutto 70</i>	60	35	5	Stegesvind: 15	n
Kyllingebrydsteg, rå	*	* <i>brutto 600</i>	*	*	*	*	d
Kyllingenuggets, frost	40	45	-	-	-	5-10	d

\* vi har ikke data      \*\*det er ikke muligt at oplyse andel af skind og fedt adskilt, hele andelen af skind og fedt er derfor taget med som spiselig del

## And

<i>And</i>	Tilberedt spiselig del, vægt, g (inkl. skind og fedt)	Rå vægt, g Netto/brutto (inkl. skind og fedt)	Andel af kød, i % af rå vægt	Andel af ben, i % af rå vægt	Andel af skind-/fedt, i % af rå vægt **	Tilberedningssvind i %	Kilde
And, hel, rå	1240	2070 brutto 3000	36	31 <sup>d</sup>	33	Stegesvind, i ovn 200 °C: 38 130 °C: 45 (sommerfugleand): 35	o, d
Andebryst, med skind og fedt	185	265	70	0	30	Stegesvind, på pande: 30	o
Andebryst, uden skind og fedt	155	185 <sup>d</sup>	100	0	0	Stegesvind, på pande: 15	o, d
Skind og fedt fra andebryst	12	80 <sup>d</sup>	0	0	100	Stegesvind, på pande: 85	o, d
Andebryst, røget	180	-	-	0	-	-	d
Andebryststeg, frost	*	* brutto 900-1000	*	*	*	*	d
Andelår, rå	125	195 brutto 235	52	18	30	Stegesvind: 35	o

\* vi har ikke data    \*\*det er ikke muligt at oplyse andel af skind og fedt adskilt, hele andelen af skind og fedt er derfor taget med som spiselig del

## Fjerkræ, blandet

<i>Fjerkræ, blandet</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Spiselig del, i %	Tilberedningsvind i %	Kilde
Agerhøne, frost	*	* brutto 250	*	*	d
Bornholmerunghane, rå	*	* brutto 1650-1950	*	*	d
Due, hel, frost	*	* brutto 250	*	*	d
Fasanbryst med skind, uden ben, rå	*	200	100	*	d
Fasanhøne, flået, rå	*	* brutto 450-600	*	*	d
Fasankok, plukket, rå	*	* brutto 600-900	*	*	d
Gråand, hel, rå	*	* brutto 650-900	*	*	d
Gråandefilet	*	200	100	*	d
Gås, frilands, frost	2315	3310 brutto 4600 <sup>d</sup>	72 <sup>i</sup>	30 <sup>i</sup>	d, i
Gåsebryststeg, frost	*	* brutto 1000	*	*	d
Høne, frost	1600	2130 brutto 2800 <sup>d</sup>	76 <sup>i</sup>	25 <sup>i</sup>	d, i
Kalkun, bryst, rå	*	1600	100	*	k
Kalkun, cordon bleu (paneret), frost	*	145	100	*	d
Kalkun, cuvette, rå	*	800-1000	100	*	k
Kalkun, hel, frost	2420	3455 brutto 4800 <sup>d</sup>	72 <sup>i</sup>	30 <sup>i</sup>	d, i
Kalkun, medaillon, rå	*	150	100	*	k
Kalkun, schnitzel, rå	*	125	100	*	k
Perlehønebryst, rå	*	150	100	*	d
Poussin, frost	*	* brutto 450	*	*	d
Vagtel, frost	*	* brutto 175	*	*	d
Vildand, rå	*	* brutto 550-900	*	*	d

\* vi har ikke data

## Fisk, bløddyr og skaldyr

### Fisk

<i>Fisk</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv., i %	Kilde
Ansjos, filet, konserveres	6	-	-	e
Blæksprutte, ring, friturestegt	20	-	-	e
Fiskebolle, konserveres	4	-	-	b
Fiskefilet, paneret, frost	70	85	-	b
Fiskefrikadelle	60	-	-	d
Fiskefrikadelle, mini	25	-	-	d
Fiskepind, frost	20	25	-	b
Fiskespyd, frost	80-100	100-125	1	d
Fisketapas	50	-	-	d
Fladfisk (rødspætte/skrubbe), filet, rå	55	70	-	d
Fladfisk (rødspætte/skrubbe), hel fisk, rå	130	165 brutto 500	67 <sup>f</sup>	b, f
Forel, hel, rå	120	150 brutto 300	50 <sup>f</sup>	b, f
Hellefisk, filet, frost	320-560	400-700	-	d
Hellefisk, hel side, røget	700-1600	-	-	d
Hellefisk, loin, frost	80	100	-	d
Hornfisk, filet, rå	200	250 brutto 275	8	d
Kippers, konserveres	70	-	-	b
Laks, portion, uden skind, frost	80	100	-	d
Laks, røget, hel side	900-1400	-	-	d
Laks, steak/filet, med skind, rå	80	100 brutto 115	12 <sup>b</sup>	d, b
Makrel, filet, røget	125	-	-	d
Makrel, hel, røget	280	280 brutto 350	20 <sup>f</sup>	b, f
Makrel, hel, rå	290	360 brutto 500	28 <sup>f</sup>	b, f
Sardin, konserveres (i tomat/olie)	20	-	-	j
Sej, filet, frost	95-360	120-450	-	d
Sild, filet, marineret	60	-	-	d
Sild, filet, paneret, frost	80	100	-	d
Sild, filet, røget	75	75 brutto 85	8 <sup>b</sup>	d, b
Sild, filet, rå	70	90 brutto 100	8	b

<i>Fisk</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv., i %	Kilde
Stenbider, filet, rå	120	150	-	d
Surimi sticks (crab- eller seafoodsticks)	15	-	-	d
Sushi	20-25	-	-	d
Torsk, filet, frost	80-240	100-300	-	d
Torsk, filet, paneret, frost	90	110	-	d
Torsk, loin, frost	110	140	-	d
Torsk, portion, lille, frost	55	70	-	d
Torskerogn, konserveres, 1 skive, 1 cm tyk	40	-	-	b
Tun, steak, frost	100	125	-	d
Ørred, filet, røget	50	-	-	d
Ål, filet, røget	75	-	-	d
Ål, røget	315	315 brutto 350	10 <sup>f</sup>	b, f
Ål, rå	320	400 brutto 500	20 <sup>f</sup>	d, f

Der er regnet med et tilberedningssvind på 20 % for alle tilberedningsmetoder og for alle fisketyper<sup>i</sup>

### Skaldyr og bløddyr

<i>Skaldyr og bløddyr</i>	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g Netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv., i %	Kilde
Hummer, hel, rå	250 <sup>e</sup>	315 brutto 1125 <sup>d</sup>	72 <sup>f</sup>	e, d, f
Hummer, portions, hel, rå	110	140 brutto 500		d
Kammuslinger, frost	8	10	-	d
Kinareje, tigerreje, gamba, frost	15	17 brutto 50	67 <sup>i</sup>	d, i
Krebs, rå	5 <sup>e</sup>	6 brutto 50 <sup>d</sup>	88 <sup>f</sup>	e, d, f
Krebsehale, konserveres	5	-	-	d
Musling, konserveres	6	-	-	e
Musling, rå	6 <sup>e</sup>	8 brutto 15 <sup>i</sup>	49 <sup>f</sup>	e, i, f
Reje, med skal, rå	2,5 <sup>d</sup>	3 brutto 9 <sup>i</sup>	67 <sup>i</sup>	d, i
Reje, uden skal, friteret	8	-	-	e
Østers, rå	10	10 brutto 100	90	i

Der er regnet med et tilberedningssvind på 20 % for alle tilberedningsmetoder og for alle fisketyper<sup>i</sup>

## Æg og ægprodukter

### Æg

Æg	Helt æg		Æggehvide		Æggeblomme		Kilde
	Netto g/brutto g	stk. pr dl	Netto, g	stk. pr dl	Netto, g	stk. pr dl	
Høuseæg, meget store, XL	ca. 70 brutto ca. 75 <sup>d</sup>	ca. 1½ <sup>j</sup>	45 <sup>j</sup>	ca. 2 <sup>j</sup>	25 <sup>j</sup>	4 <sup>j</sup>	d, j
Høuseæg, store, L	ca. 60 brutto ca. 65 <sup>d</sup>	ca. 2 <sup>j</sup>	40 <sup>j</sup>	2½ <sup>j</sup>	20 <sup>j</sup>	5 <sup>j</sup>	d, j
Høuseæg, M-L*	ca. 55 brutto ca. 60 <sup>d</sup>	ca. 2 <sup>j</sup>	35 <sup>j</sup>	ca. 3 <sup>j</sup>	20 <sup>j</sup>	5 <sup>j</sup>	d, j
Høuseæg, mellemstore, M	ca. 50 brutto ca. 55 <sup>d</sup>	2 <sup>j</sup>	35 <sup>j</sup>	ca. 3 <sup>j</sup>	15 <sup>j</sup>	ca. 6½ <sup>j</sup>	d, j
Høuseæg, små, S	ca. 40 brutto ca. 45 <sup>d</sup>	2½ <sup>j</sup>	25 <sup>j</sup>	4 <sup>j</sup>	15 <sup>j</sup>	ca. 6½ <sup>j</sup>	d, j
Vagtelæg	ca. 20 brutto ca. 25						d

\* det mest almindelige æg i forretningerne - det er ikke en "officiel" kategori

Skallen udgør ca. 10%, blommen ca. 30% og hviden ca. 60% af høuseæggets bruttovægt<sup>j</sup>

### Pasteuriserede ægprodukter

Pasteuriserede ægprodukter	Netto g	Stk.	Kilde
Helæg, pr bæger	50	1	d
Æggehvide, pr bæger	50	1½	d
Æggeblomme, pr bæger	33	2	d

## "Tørvarer"

### Bælgfrugter

<i>Bælgfrugter</i>	Tør vægt, g/dl	Vægtændringsfaktor	Kogt vægt, g/dl	Kilde
Bønner, tørrede, diverse	80	2,4	70	i
Kikærter	75 <sup>e</sup>	2,1 <sup>j</sup>	65 <sup>j</sup>	e, j
Linser, diverse	75 <sup>e</sup>	2,5 <sup>j</sup>	80 <sup>j</sup>	e, j
Ærter, gule (flækærter)	80 <sup>i</sup>	2,1 <sup>j</sup>	70 <sup>i</sup>	i, j

Vægtændring for bælgfrugter er fra den tørrede tilstand, til den udblødte og kogte

### Pasta

<i>Pasta</i>	Tør vægt, g/dl	Vægtændringsfaktor	Kogt vægt, g/dl	Kilde
Lasagneplade (tør)	25/stk.	2,5	-	b
Pasta, (frisk)		1,9	60	d
Pasta, nudler (tør) skruer, sløjfer m.m.	50	2,5	50	i
Spaghetti	-	3	60 <sup>i</sup>	l

### Ris

<i>Ris</i>	Tør vægt, g/dl	Vægtændringsfaktor	Kogt vægt, g/dl	Kilde
Ris, brune	85 <sup>e</sup>	3,8 <sup>d</sup>	95 <sup>c</sup>	e, d, c
Ris, grød	90	2,5	70	j
Ris, løse (alle slags)	80 <sup>j</sup>	2,5 <sup>j</sup>	70 <sup>c</sup>	j, c

### Gryn og kerner

<i>Gryn og kerner</i>	Tør vægt, g/dl	Vægtændringsfaktor	Kogt vægt, g/dl	Kilde
Bulgur	75	2,5	60	b
Cous cous	75 <sup>e</sup>	2,0 <sup>d</sup>	85 <sup>d</sup>	e, d
Hvedekerner	75	2,5	75	j
Perlebyg	70	2,5	75	d
Quinoa	70 <sup>d</sup>	2,5 <sup>d</sup>	75 <sup>c</sup>	d, c
Speltkerner	70	2,5	75	d

Vægtændringsfaktoren er forholdet mellem kogt og tør vægt.

Tør vare multipliceret med vægtændringsfaktoren giver vægten på den kogte vare.

Kogt vare divideret med vægtændringsfaktoren giver vægten på den tørre vare.

## Grøntsager

Grøntsager	Netto/ brutto			Ren- se- svind %	Vægt pr/dl g	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter						
Agurk, rå	240 <i>brutto 250<sup>b</sup></i>	285 <i>brutto 300<sup>b</sup></i>	475 <i>brutto 500<sup>k</sup></i>	5 <sup>f</sup>	55 <sup>b</sup>	b, k, f
Agurk, rå, skive, Ø 4 cm	7 (0,5 cm)	15 (1 cm)	75 (5 cm)	-		d
Agurk, skole, rå	95 <i>brutto 100<sup>k</sup></i>	120 <i>brutto 125<sup>k</sup></i>		5 <sup>f</sup>		k, f
Agurk, syltet (agurkesalat), skive		4 <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	55 <sup>e</sup>	b, f, e
Artiskok, konserver, bund		20				d
Artiskok, konserver, hjerte		25				d
Artiskok, rå	90 <i>brutto 225<sup>b</sup></i>	130 <i>brutto 330<sup>b</sup></i>	160 <sup>e</sup> <i>brutto 400</i>	60 <sup>f</sup>	-	b, e, f
Artiskok, rå, hjerte		50		-		g
Asie, syltet		15 <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>		b, f
Asparges, grønne, rå		13 <i>brutto 15</i>	20 <i>brutto 25</i>	15		d
Asparges, hvide, hele, kogt		15		-	75	e
Asparges, hvide, rå		16 <i>brutto 30<sup>d</sup></i>		47 <sup>f</sup>		d, f
Asparges, konserver, lang 12 cm		7 <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>	55 <sup>e</sup>	e, f
Aubergine, rå	190 <i>brutto 250<sup>k</sup></i>	265 <i>brutto 350<sup>b</sup></i>		25 <sup>f</sup>	30 <sup>b</sup>	k, b, f
Aubergine, rå, skive, Ø 7 cm, tyk 1 cm		25		-	30	e
Avocado, rå	100 <sup>g</sup> <i>brutto 140</i>	145 <sup>g</sup> <i>brutto 205</i>	195 <sup>g</sup> <i>brutto 275</i>	29 <sup>f</sup>	55 <sup>e</sup>	g, f, e
Avocado, rå, ½ frugt		75		-		g
Avocado, rå, mos				-	95	e
Bladselleri, rå, hel		330 <i>brutto 500<sup>i</sup></i>	640 <i>brutto 800<sup>k</sup></i>	20 <sup>f</sup>		i, k, f
Bladselleri, rå, stilk (netto- vægt)	17 <sup>e</sup> (12 cm)	30 <sup>d</sup> (16 cm)	40 <sup>e</sup> (20 cm)		50 <sup>e</sup>	e, d
Blomkål, rå, buket,	10 <sup>d</sup>	25 <sup>d</sup>	40 <sup>b</sup>	-	40 <sup>e</sup>	d, b, e
Blomkål, rå, hoved	275 <i>brutto 300<sup>b</sup></i>	460 <i>brutto 500<sup>b</sup></i>	645 <i>brutto 700<sup>b</sup></i>	8 <sup>f</sup>	50 <sup>b</sup>	b, f
Broccoli, dybfrost, buket		30 <sup>e</sup>		1 <sup>f</sup>	65 <sup>e</sup>	e, f
Broccoli, rå (købeportion)	195 <i>brutto 250<sup>d</sup></i>	310 <i>brutto 400<sup>d</sup></i>	390 <i>brutto 500<sup>d</sup></i>	22 <sup>f</sup>		d, f
Broccoli, rå, buket	10 <sup>d</sup>	30 <sup>d</sup>	60 <sup>d</sup>	-	65 <sup>e</sup>	d, e
Brøndkarse, rå	-	-	-	10 <sup>f</sup>	14 <sup>e</sup>	f, e



<i>Grøntsager</i>	Netto/ brutto			Ren- se- svind	Vægt pr/dl	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter				%	g	
Bønner, grønne, rå		5 brutto 6 <sup>d</sup>		12 <sup>f</sup>	50 <sup>b</sup>	d, f, b
Champignon, konserves/ dybfrost, skive, tyk 0,3 cm	-	6	-	-	75/70	e
Champignon, rå		18 brutto 20 <sup>b</sup>		11 <sup>f</sup>	35 <sup>b</sup>	b, f
Champignon, rå, skive, tyk 0,5 cm	-	3	-	-	35	e
Champignon, stegte	-	-	-	-	50	e
Dild, rå, klippet	-	3 pr spsk <sup>e</sup>	-	10 <sup>f</sup>	17 <sup>e</sup>	e, f
Drueagurk, konserves		20 <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>		b, f
Fennikel, rå	70 brutto 75 <sup>b</sup>	140 brutto 150 <sup>b</sup>	325 brutto 350 <sup>b</sup>	7 <sup>f</sup>	45 <sup>e</sup>	b, f, e
Forårsløg, rå	10 brutto 11 <sup>d</sup>	19 brutto 20 <sup>b</sup>		4 <sup>f</sup>		d, b, f
Glaskål (knudekål), rå		110 <sup>g</sup> brutto 240		54 <sup>f</sup>		g, f
Græskar, rå		700 brutto 1000 <sup>b</sup>		30 <sup>f</sup>		b, f
Grønkål, dybfrost, hakket (i kugler)		30-50 <sup>k</sup>		0 <sup>f</sup>	55 <sup>e</sup>	k, f, e
Grønkål, rå	-	-	-	40 <sup>f</sup>	55 <sup>b</sup>	f, b
Gulerod, kogt, styk, lang 5 cm		25		-	60	e
Gulerod, kogt, terninger	-	-	-	-	65	e
Gulerod, rå	43 brutto 50 <sup>b</sup>	65 brutto 75 <sup>b</sup>	145 <sup>e</sup> brutto 170	15 <sup>f</sup>		b, e, f
Gulerod, rå, fint revet	-	-	-	-	50	e
Gulerod, rå, groft revet	-	-	-	-	35	e
Hokaido, rå	480 brutto 800	900 brutto 1500		40		d
Hvidkål, kogt	-	-	-	-	60	e
Hvidkål, rå	600 brutto 750 <sup>k</sup>	1600 brutto 2000 <sup>b</sup>	2400 brutto 3000 <sup>b</sup>	20 <sup>f</sup>		k, b, f
Hvidkål, rå, blad		60 pr stk.				d
Hvidkål, rå, groft revet	-	-	-	-	40	e
Hvidkål, rå, snittet	-	-	-	-	30	e
Hvidløg, rå, ét feds		26 brutto 30	34 brutto 40	15		d
Hvidløg, rå, fed	2 <sup>d</sup> brutto 2	3 brutto 3,5 <sup>b</sup>	6 brutto 7 <sup>d</sup>	13 <sup>f</sup>		d, b, f
Hvidløg, rå, helt (mellem = 10 fed, stor = 17 fed)		30 brutto 35 <sup>d</sup>	55 <sup>d</sup> brutto 65	13 <sup>f</sup>		d, f
Ingefær, rod, rå (lille = 7,5 cm, mellem = 10 cm lang)	50 brutto 55 <sup>d</sup>	65 brutto 70 <sup>d</sup>		7 <sup>f</sup>		d, f

<i>Grøntsager</i>	Netto/ brutto			Ren- se- svind	Vægt pr/dl	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter				%	g	
Jordkok, rå	17 <i>brutto 25<sup>b</sup></i>	35 <i>brutto 50<sup>d</sup></i>	50 <i>brutto 75<sup>d</sup></i>	31 <sup>f</sup>		b, d, f
Julesalat, rå	70 <i>brutto 75</i>	105 <i>brutto 110</i>	175 <i>brutto 185</i>	5		d
Julesalat, rå, i strimler	-	-	-	-	35	e
Kantareller, konserver	-	-	-	-	60	e
Kantareller, rå	-	-	-	-	30	e
Kartoffel, bage, rå	175	200	300	-		k
Kartoffel, bagt (uden skræl/med skræl)	90 <i>brutto 100</i>	160 <i>brutto 180</i>	195 <i>brutto 220</i>	12		g
Kartoffel, rå	35 <sup>r</sup> <i>brutto 40</i>	60 <sup>r</sup> <i>brutto 70</i>	115 <sup>r</sup> <i>brutto 135</i>	15 <sup>f</sup>	70 <sup>b</sup>	r, f, b
Kinakål, rå	465 <i>brutto 500<sup>b</sup></i>	745 <i>brutto 800<sup>b</sup></i>	1395 <i>brutto 1500<sup>b</sup></i>	7 <sup>f</sup>	30 <sup>b</sup>	b, f
Kinaradise, rå		670 <i>brutto 850<sup>d</sup></i>		21 <sup>f</sup>		d, f
Krydderurter, rå, klippet/snittet		2 pr spsk.		-		d
Kålrabi, rå	425 <i>brutto 500<sup>d</sup></i>	640 <i>brutto 750<sup>b</sup></i>	1275 <i>brutto 1500<sup>d</sup></i>	15 <sup>f</sup>	60 <sup>e</sup>	d, b, f, e
Løg, ristede	-	5 pr spsk. <sup>b</sup>	-	0 <sup>f</sup>	30 <sup>i</sup>	b, f, i
Løg, rød, rå	65 <i>brutto 70<sup>d</sup></i>	135 <i>brutto 150<sup>d</sup></i>	210 <i>brutto 230<sup>d</sup></i>	10 <sup>f</sup>		d, f
Løg, rå	55 <i>brutto 60<sup>d</sup></i>	100 <i>brutto 110<sup>d</sup></i>	210 <i>brutto 230<sup>d</sup></i>	10 <sup>f</sup>		d, f
Løg, rå, hakket	3 pr tsk.	8 pr spsk.		-	60	b
Løg, rå, revet	-	-	-	-	100	e
Løg, rå, skive		10 <sup>b</sup>		-	40 <sup>e</sup>	b, e
Løg, skalotte, rå	6 <i>brutto 7<sup>d</sup></i>	14 <i>brutto 15<sup>d</sup></i>	27 <i>brutto 30<sup>d</sup></i>	10 <sup>f</sup>		d, f
Løg, stegt, skiver	-	20 pr spsk. <sup>i</sup>	-	-	70 <sup>e</sup>	i, e
Majroe, rå		42 <i>brutto 50<sup>b</sup></i>		16 <sup>f</sup>		b, f
Majs, kerner, dybfrost og konserver		30 pr spsk. <sup>g</sup>		0 <sup>f</sup>	70 <sup>b</sup>	g, f, b
Majs, kolbe, rå		55 <i>brutto 150<sup>b</sup></i>	90 <i>brutto 250<sup>d</sup></i>	64 <sup>f</sup>		b, d, f
Majs, mini, konserver		10 <i>brutto 10</i>		-		b
Majs, mini, rå		12		0		d
Oliven, grønne, marinerede, konserver		5 <sup>e</sup> <i>brutto 6</i>		20 <sup>f</sup>	45 <sup>e</sup>	e, f
Oliven, grønne, marinerede, konserver, 1 skive, tyk 0,2 cm		1		-	55	e

<i>Grøntsager</i>	Netto/ brutto			Ren- se- svind	Vægt pr/dl	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter				%	g	
Oliven, sorte, saltede, i olie		5 <sup>e</sup> brutto 6		20 <sup>f</sup>	45 <sup>e</sup>	e, f
Oregano, rå, 6 blade		0,4		0		d
Pastinak, rå	50 brutto 60 <sup>d</sup>	100 brutto 125 <sup>d</sup>	200 brutto 250 <sup>d</sup>	20 <sup>f</sup>		d, f
Peber, chili, rå		7 brutto 10 <sup>b</sup>	11 brutto 15 <sup>d</sup>	27 <sup>f</sup>		b, d, f
Peberfrugt, rå	115 brutto 125 <sup>d</sup>	180 brutto 200 <sup>d</sup>	270 brutto 300 <sup>d</sup>	10 <sup>b</sup>	60 <sup>b</sup>	d, b
Peberfrugt, rå, ring tyk 0,6 cm		10		-	35	e
Peberfrugt, snack, rå	30 brutto 35	60 brutto 65	110 brutto 125	10		d
Peberrod, rå, revet		8 pr spsk.		-		b
Persille, bredbladet, rå (10 stilke)		30 brutto 80		63		d
Persille, rå, bundt (10 stilke)		6 brutto 10		40	12	i
Persille, rå, groft hak- ket/snittet		2 pr spsk.		-		i
Persillerod, rå	35 brutto 50 <sup>d</sup>	70 brutto 100 <sup>d</sup>	160 brutto 225 <sup>d</sup>	30 <sup>f</sup>		d, f
Porre, rå	130 brutto 150 <sup>d</sup>	215 brutto 250 <sup>d</sup>	300 brutto 350 <sup>d</sup>	15 <sup>i</sup>	35 <sup>i</sup>	d, i
Purløg, rå, klippet		3 pr spsk. <sup>i</sup>		0 <sup>f</sup>	18 <sup>i</sup>	i, f
Radise, rå		10 brutto 16 <sup>d</sup>		37 <sup>f</sup>		d, f
Rosenkål, frost		12 <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>	65 <sup>e</sup>	e, f
Rosenkål, rå	8 <sup>d</sup> brutto 10	12 <sup>d</sup> brutto 15	25 <sup>d</sup> brutto 30	20 <sup>f</sup>	65 <sup>b</sup>	d, f, b
Rødbede, konserveres, skive		12 <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	70 <sup>i</sup>	b, f, i
Rødbede, rå	35 brutto 45 <sup>d</sup>	130 brutto 160 <sup>d</sup>	230 brutto 285 <sup>d</sup>	20 <sup>b</sup>		d, b
Rødbede, rå, fint revet	-	-	-	-	50	i
Rødbede, rå, groft revet	-	-	-	-	40	i
Rødkål, konserveres		15 pr spsk. <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	75 <sup>d</sup>	b, f, d
Rødkål, rå	520 brutto 650 <sup>k</sup>	1200 brutto 1500 <sup>b</sup>	2000 brutto 2500 <sup>b</sup>	20 <sup>f</sup>		k, b, f
Rødkål, rå, snittet/groft re- vet	-	-	-	-	35	b
Salat, frisée, strimlet	-	-	-	-	20	e
Salat, hjerte (lille Romaine), rå	65 <sup>d</sup> brutto 70	90 <sup>d</sup> brutto 95		6 <sup>f</sup>		d, f
Salat, hoved, rå	55 brutto 60	115 brutto 125	225 brutto 250	10		b

<i>Grøntsager</i>	Netto/ brutto			Ren- se- svind	Vægt pr/dl	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter				%	g	
Salat, hoved, rå, 1 blad		5		-		b
Salat, hoved, rå, snittet	-	-	-	-	9	e
Salat, Iceberg, rå	285 <i>brutto 300<sup>k</sup></i>	430 <i>brutto 450<sup>k</sup></i>	715 <i>brutto 750<sup>k</sup></i>	5 <sup>f</sup>		k, f
Salat, Iceberg, rå, 1 blad		40	70	-		d
Salat, Iceberg, rå, snittet	-	-	-	-	25	e
Salat, Romaine, rå	125 <sup>d</sup> <i>brutto 135</i>	210 <sup>d</sup> <i>brutto 225</i>		6 <sup>f</sup>		d, f
Salatblade, rå	-	-	-	-	15	c
Savoykål, rå	400 <i>brutto 500<sup>b</sup></i>	560 <i>brutto 700<sup>d</sup></i>		20 <sup>f</sup>		b, d, f
Savoykål, rå, snittet	-	-	-	-	30	e
Selleri, rod, rå	300 <i>brutto 400<sup>b</sup></i>	750 <i>brutto 1000<sup>b</sup></i>	1125 <i>brutto 1500<sup>b</sup></i>	25 <sup>f</sup>		b, f
Spidskål, rå	560 <i>brutto 700<sup>b</sup></i>	800 <i>brutto 1000<sup>b</sup></i>	1280 <i>brutto 1600<sup>b</sup></i>	20 <sup>f</sup>		b, f
Spinat, rå, blad		9 <sup>d</sup> <i>brutto 13</i>		30 <sup>f</sup>		d, f
Spinat, rå, findelt	-	-	-	-	25	i
Spirer, bønne, rå, 1 bakke		150 <sup>d</sup>		0 <sup>f</sup>	40 <sup>b</sup>	d, f, b
Spirer, bønne, rå		20 pr spsk.		-		g
Spirer, lucerne, rå	-	-	-	0 <sup>f</sup>	20 <sup>e</sup>	f, e
Squash, zucchini, rå		285 <i>brutto 300<sup>b</sup></i>		5 <sup>f</sup>	55 <sup>b</sup>	b, f
Squash, zucchini, rå, skive, pr cm	-	10	-	-		b
Sukkerært, rå		3 <sup>d</sup>		1 <sup>f</sup>		d, f
Surkål, konserveres	-	-	-	-	75	d
Svampe, konserveres	-	-	-	-	60	e
Tomat, blomme, rå	15 <sup>d</sup>	60 <sup>d</sup>	85 <sup>d</sup>	0 <sup>f</sup>		d, f
Tomat, bøf, rå		135 <sup>e</sup>	150 <sup>g</sup>	0 <sup>f</sup>		e, g, f
Tomat, cherry, rå	5 <sup>d</sup>	15 <sup>b</sup>	20 <sup>d</sup>	0 <sup>f</sup>		d, b, f
Tomat, flået, konserveres, med lage		60 <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>		e, f
Tomat, grøn, syltet		25 <sup>e</sup>			110	e
Tomat, rå	40 <sup>b</sup>	75 <sup>b</sup>	125 <sup>b</sup>	0 <sup>f</sup>		b, f
Tomat, rå, båd, tyk 3 cm		15		-		e
Tomat, rå, skive, tyk 0,5 cm		15		-	50	e
Tomat, soltørret		5		0		d
Tomat, soltørret, i olie		6		0		d

<i>Grøntsager</i>	Netto/ brutto			Ren- se- svind	Vægt pr/dl	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter				%	g	
Tomatketchup		18 pr spsk. <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>	120 <sup>e</sup>	e, f
Tomatpuré, koncentreret		18 pr spsk. <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>	120 <sup>e</sup>	e, f
Ært, bælg, rå		<sup>3</sup> brutto 8 <sup>b</sup>		60 <sup>f</sup>		b, f
Ærter, dybfrost		12 pr spsk. <sup>i</sup>		0 <sup>f</sup>	60 <sup>i</sup>	i, f

## Frugt, bær, nødder, frø

### Frugt og bær

Frugt og bær	Netto / brutto			Rense- svind %	Vægt pr/dl g	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter						
Abrikos, rå		35 brutto 38 <sup>b</sup>		7 <sup>f</sup>		b, f
Abrikos, tørret		7 <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>	50 <sup>e</sup>	e, f
Abrikos, konserveres, ½ frugt		20		-	65	e, f
Ananas, konserveres, i små stykker, 1 stk.		6		-	80	d
Ananas, konserveres, skive, Ø 7, tyk 1 cm <sup>d</sup>		35		-		b
Ananas, konserveres, skive, Ø 8,5, tyk 1,5 cm		55		-		e
Ananas, rå	475 brutto 900 <sup>k</sup>	690 brutto 1300 <sup>k</sup>	795 brutto 1500 <sup>k</sup>	47 <sup>f</sup>	65 <sup>b</sup>	k, f, b
Ananas, rå, stor skive			80	-		g
Appelsin, rå	120 brutto 170 <sup>d</sup>	160 brutto 225 <sup>d</sup>	210 brutto 295 <sup>d</sup>	29 <sup>f</sup>	90 <sup>b</sup>	d, f, b
Appelsin, rå, 1 båd		10		-		b
Appelsin, rå, saft af 1 frugt	-	55 <sup>g</sup>	-	-	105 <sup>e</sup>	g, e
Appelsin, rå, skal, revet		14 pr spsk.		-	95	e
Banan, rå (105 g = 18 cm lang uden skal)	80 <sup>d</sup> brutto 135	105 <sup>d</sup> brutto 175	120 <sup>d</sup> brutto 200	40 <sup>f</sup>		d, f
Banan, rå, mos				-	95	e
Banan, rå, skive		5 <sup>g</sup>		-	65 <sup>b</sup>	g, b
Banan, tørret, skive (chip)		1,5 <sup>g</sup>		-	40 <sup>e</sup>	g, e
Blomme, rå	22 brutto 23 <sup>i</sup>	33 <sup>e</sup> brutto 35	85 <sup>g</sup> brutto 90	6 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	i, e, g, f, b
Blomme, rå, i tern	-	-	-	-	70	e
Blomme, sveske, rå		15 <sup>g</sup> brutto 16		6 <sup>f</sup>		g, f
Blåbær, frosne, sukrede	-	-	-	-	95	e
Blåbær, frosne, usukrede	-	-	-	-	70	e
Blåbær, rå		2 <sup>g</sup>		2 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	g, f, b
Brombær, rå	3 <sup>e</sup>	5 <sup>g</sup>		4 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	e, g, f, b
Carambole (stjernefrugt), rå		155 <sup>b</sup> brutto 165		5 <sup>f</sup>		b, f
Cherimoya, rå		360 brutto 550 <sup>e</sup>		35 <sup>f</sup>		e, f
Citron, rå	50 brutto 75 <sup>b</sup>	65 brutto 100 <sup>b</sup>	85 brutto 130 <sup>b</sup>	33 <sup>f</sup>		b, f
Citron, rå, saft af 1 frugt		30		-		b
Citron, rå, skal, revet		14 pr spsk.		-	95	e
Citron, rå, skive, tyk 0,5 cm		10 brutto 15 <sup>e</sup>		33 <sup>f</sup>		e, f

<i>Frugt og bær</i>	Netto / brutto			Rense- svind %	Vægt pr/dl g	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter						
Daddel, rå		25 <sup>g</sup> brutto 30		14 <sup>f</sup>		g, f
Daddel, tørret, uden sten		8		-	75	b
Fersken, konserver, ½ frugt		45 <sup>b</sup>		-	105 <sup>e</sup>	b, e
Fersken, rå	120 brutto 125 <sup>b</sup>	140 brutto 150 <sup>b</sup>	215 brutto 225 <sup>d</sup>	5 <sup>d</sup>	75 <sup>b</sup>	b, d
Fersken, tørret, ½ frugt		9		-	80	e
Figen, rå		55 brutto 55 <sup>g</sup>		1 <sup>f</sup>		g, f
Figen, tørret		20 <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	80 <sup>b</sup>	b, f
Figen, tørret, lille, "melet"		6				d
Frugt, tørret, blandet	-	25 pr spsk. <sup>g</sup>	-	-	65 <sup>e</sup>	g, e
Frugtcocktail, konserver	-	-	-	-	110	e
Frugtgrød	-	-	-	-	100	e
Frugtsalat, rå	-	-	-	-	70	e
Granatæble, rå		120 brutto 215 <sup>b</sup>		44 <sup>f</sup>		b, f
Grapefrugt, rå	100 brutto 200 <sup>b</sup>	140 brutto 275 <sup>b</sup>	175 brutto 350 <sup>b</sup>	50 <sup>f</sup>		b, f
Grapefrugt, rød, rå		180 brutto 260	225 brutto 325	30		d
Grapefrugt, rå, båd, uden skal		15 <sup>b</sup>	30 <sup>d</sup>	-		b, d
Grapefrugt, rå, ½ frugt, uden skal		75		-		e
Guava, rå		90 <sup>e</sup> brutto 115		20 <sup>f</sup>		e, f
Havtorn, frosne		0,3			50	d
Hindbær, rå		4 <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	50 <sup>b</sup>	b, f
Hyldebær, rå				6 <sup>f</sup>	60 <sup>e</sup>	f, e
Jordbær, rå	10 brutto 10 <sup>d</sup>	15 brutto 15 <sup>d</sup>	30 brutto 30 <sup>d</sup>	3 <sup>f</sup>	60 <sup>e</sup>	d, f, e
Kakifrugt (sharon), rå		110 <sup>g</sup> brutto 130		16 <sup>f</sup>		g, f
Kaktusfigen, rå		38 brutto 50 <sup>b</sup>		25 <sup>f</sup>		b, f
Kirsebær, rå		7 brutto 8 <sup>d</sup>		13 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	d, f, b
Kiwi, rå		60 brutto 70 <sup>b</sup>		14 <sup>f</sup>		b, f
Kiwi, rå, skive, tyk 0,5 cm		8		-	70	e
Klementin, rå	40 <sup>g</sup> brutto 55	65 brutto 90 <sup>k</sup>	80 <sup>g</sup> brutto 110	26 <sup>f</sup>		g, k, f
Korende		0,25		-		g
Korender, 1 spsk. m/top		25		-		g
Kumquat, rå		9 <sup>g</sup> brutto 10	19 <sup>e</sup> brutto 20	7 <sup>f</sup>		g, e, f

<i>Frugt og bær</i>	Netto / brutto			Rense- svind %	Vægt pr/dl g	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter						
Kvæde, æblekvæde, rå	120 <i>brutto 200<sup>d</sup></i>	185 <i>brutto 300<sup>d</sup></i>	300 <i>brutto 500<sup>d</sup></i>	39 <sup>f</sup>		d, f
Lime, rå		65 <i>brutto 80<sup>d</sup></i>		16 <sup>f</sup>		d, f
Lime, rå, saft af 1 frugt		35				d
Litchi (Lychee), rå		15 <sup>g</sup> <i>brutto 25</i>		40 <sup>f</sup>		g, f
Loquat (japansk mispel), rå		13 <sup>g</sup> <i>brutto 20</i>		38 <sup>f</sup>		g, f
Mandarin, konserver, båd		3		-	85	e
Mandarin, rå		50 <i>brutto 70<sup>b</sup></i>		26 <sup>f</sup>	90 <sup>b</sup>	b, f
Mango, rå	150 <sup>g</sup> <i>brutto 215</i>	205 <sup>h</sup> <i>brutto 300</i>	240 <sup>b</sup> <i>brutto 350</i>	31 <sup>f</sup>	70 <sup>b</sup>	g, h, b, f
Mango, rå, skive		40		-		g
Melon, Cantaloupe, rå	130 <i>brutto 250<sup>k</sup></i>	280 <i>brutto 550<sup>b</sup></i>	410 <i>brutto 800<sup>d</sup></i>	49 <sup>f</sup>		k, b, d, f
Melon, honning, rå	140 <i>brutto 300<sup>k</sup></i>	370 <i>brutto 800<sup>b</sup></i>	690 <i>brutto 1500<sup>d</sup></i>	54 <sup>f</sup>		k, b, d, f
Melon, honning, rå, skive		65		-		b
Melon, honning, rå, tern		8		-	70	e
Melon, net/Galia, rå	125 <i>brutto 250<sup>k</sup></i>	275 <i>brutto 550<sup>b</sup></i>	600 <i>brutto 1200<sup>d</sup></i>	50 <sup>f</sup>		k, b, d, f
Melon, Piel de Sapo, rå (frø- melon)	150 <i>brutto 300<sup>k</sup></i>			50 <sup>f</sup>		k, f
Melon, vand, rå	460 <i>brutto 1000<sup>k</sup></i>	690 <i>brutto 1500<sup>b</sup></i>	1600 <i>brutto 3500<sup>d</sup></i>	54 <sup>f</sup>		k, b, d, f
Nektarin, rå	90 <i>brutto 100<sup>d</sup></i>	115 <i>brutto 125<sup>b</sup></i>	180 <i>brutto 200<sup>d</sup></i>	9 <sup>f</sup>		d, b, f
Papaya, rå		270 <i>brutto 400<sup>b</sup></i>		33 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	b, f
Passionsfrugt, rå		18 <i>brutto 35<sup>b</sup></i>		48 <sup>f</sup>	97 <sup>b</sup>	b, f
Pære, konserver, ½ frugt		45		-	110	e
Pære, rå	65 <i>brutto 75<sup>b</sup></i>	105 <i>brutto 125<sup>b</sup></i>	170 <i>brutto 200<sup>b</sup></i>	15 <sup>f</sup>	70 <sup>b</sup>	b, f
Pære, tørret, ½ frugt		18		-	75	e
Rabarber, rå	45 <i>brutto 50<sup>d</sup></i>	100 <i>brutto 110<sup>d</sup></i>	150 <i>brutto 170<sup>d</sup></i>	10 <sup>i</sup>	50 <sup>i</sup>	d, i
Ribs, rå		0,7 <sup>d</sup>		3 <sup>f</sup>	50 <sup>b</sup>	d, f, b
Rosin		0,4 <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	e, f, b
Rosin		30 pr spsk.		-		g
Solbær, rå		0,4 <sup>g</sup>		2 <sup>f</sup>	50 <sup>b</sup>	g, f, b
Stikkelsbær, rå		3 <sup>e</sup>		2 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	e, f, b



<i>Frugt og bær</i>	Netto / brutto			Rense- svind %	Vægt pr/dl g	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Ø = diameter						
Sveske		8 brutto 9 <sup>b</sup>		15 <sup>f</sup>	75 <sup>b</sup>	b, f
Tranebær, rå				5 <sup>f</sup>	40 <sup>e</sup>	f, e
Tranebær, tørrede		1		-	50	d
Tyttebær, rå				0 <sup>f</sup>	60 <sup>e</sup>	f, e
Vindrue, rå		5,5 brutto 6		5	70	b
Vindrue, stenfri, rå		4		0		d
Æble, rå	55 brutto 60 <sup>e</sup>	110 brutto 125 <sup>e</sup>	165 brutto 185 <sup>e</sup>	10 <sup>f</sup>	45 <sup>b</sup>	e, f, b
Æble, tørret, ring		5		-	25	e

### Nødder, frø og kerner

<i>Nødder, frø og kerner</i>	Netto / brutto			Ren- se- svind %	Vægt pr/dl g	Kilde
	Lille	Mellem	Stor			
Cashewnød, tørristet		1 <sup>g</sup>		0 <sup>f</sup>		g, f
Hasselnød, uden skal		1		-	60	b
Hasselnød, hakkede		7 pr spsk.		-	50	e
Hørfrø, rå	3 pr tsk. <sup>b</sup>	9 pr spsk. <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	b, f
Jordnød, ristet og saltet (peanuts)		0,7 <sup>e</sup>		0 <sup>f</sup>	60 <sup>e</sup>	e, f
Jordnød, tørret, med skal		0,5 brutto 0,7 <sup>e</sup>		27 <sup>f</sup>		e, f
Kastanje, ristet, spiseklar		8				e
Kastanje, ægte, rå		10 <sup>g</sup> brutto 12		17 <sup>f</sup>	70 <sup>b</sup>	g, f, b
Kokosmel	1,5 pr tsk. <sup>b</sup>	5 pr spsk. <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	35 <sup>b</sup>	b, f
Kokosnød, 1 stykke, 5x5x1,3 cm		45		-		e
Kokosnød, hel, rå		270 <sup>b</sup> brutto 520		48 <sup>f</sup>		b, f
Macadamianød, tørret		1,7		-		g
Mandel, rå		1 <sup>b</sup>		5 <sup>f</sup>	60 <sup>b</sup>	b, f
Mandel, rå, hakkede	-	6 pr spsk. <sup>d</sup>	-	-	40 <sup>b</sup>	d, b
Paranød, rå, uden skal		3		-	70	b
Pecannød, uden skal (2/2)		4		-		d
Pinjefrø, tørrede		0,15 <sup>d</sup>		0 <sup>f</sup>	55 <sup>b</sup>	d, f, b
Pistacienød, med skal		1,5 <sup>d</sup>		48 <sup>f</sup>	48 <sup>b</sup>	d, f, b
Pistacienød, uden skal		0,8 <sup>e</sup>		-	25 <sup>b</sup>	e, b
Sesamfrø, afskallede, tørre- de	3 pr tsk. <sup>b</sup>	8 pr spsk. <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	55 <sup>b</sup>	b, f
Solsikkefrø, afskallede, tør- rede	2,5 pr tsk. <sup>b</sup>	8 pr spsk. <sup>b</sup>		0 <sup>f</sup>	50 <sup>b</sup>	b, f
Valnød, uden skal (2/2)		4		-	40	b
Valnødder, hakkede, 1 spsk.		8		-	50	e

## Salt

<i>Salt</i>	g/dl	g/spsk.	g/tsk.	g/andre enheder	Kilde
Flagesalt	60	9	3		d
Havsalt	95	14	5		e
Mineralsalt	125 <sup>e</sup>	19 <sup>d</sup>	6 <sup>e</sup>		e, d
Salt, fint	125 <sup>e</sup>	19 <sup>d</sup>	6 <sup>e</sup>		e, d
Salt, groft	95 <sup>e</sup>	14 <sup>d</sup>	5 <sup>d</sup>	0,5 pr "drys" <sup>d</sup>	e, d

1 dl groft salt vejer 80-110 g afhængig af kornstørrelsen. Den laveste vægt findes ved store korn.<sup>j</sup>

## Sukker, honning, sirup

<i>Sukker, honning, sirup</i>	g/dl	g/spsk.	g/tsk.	g/andre enheder	Kilde
Druesukker (glucose)	60	9	3		e
Farin	75	13	4		d
Flormelis	60	10	3		d
Fruktose	75		4		e
Honning	140 <sup>e</sup>	20 <sup>i</sup>	7 <sup>e</sup>		e, i
Muscovado sukker	80	12	4		d
Perlesukker	80	12	4		d
Rørsukker (demerarasukker)	90	15	5		d
Rørsukker (demerarasukker), portionspose				6	d
Rørsukker (demerarasukker), stick				5	d
Sirup	140	20	7		d
Sukker, styk				3	d
Sukker, strøsukker	90	14	5		d
Sukker, strøsukker, portionspo- se				6	d
Sukker, strøsukker, stick				5	d
Vaniljesukker	55 <sup>i</sup>	8 <sup>i</sup>	3 <sup>j</sup>		i, j

## Fast food

### Burger, sandwich og lignende

<i>Burger, sandwich og lignende</i>	Vægt/portion, g	Kilde
Burger, gennemsnit	290	p
Burger, lille	170	p
Burger, stor	340	p
Dürümrolle m/kebab	460	p
Pitasandwich, gennemsnit	310	p
Ribbensstegs/frikadelle/bøfsandwich, gennemsnit	280	p
Sandwich, gennemsnit	270	p
Toast med skinke og ost	130	p
Trekantsandwich, gennemsnit	160	p
Wrap	250	q

### Pølser

<i>Pølser</i>	Vægt/portion, g	Kilde
Hot dog, almindelig	170	p
Hot dog, fransk	160	p
Pølse i svøb med bacon	70	p
Pølse, Frankfurter	115	p
Pølse, knæk-	120	p
Pølse, kogt	65	p
Pølse, ristet/stegt	65	p
Pølsebrød, almindeligt	30	p
Pølsebrød, stort	45	p
Pøsemix	310	p

### Grillretter og andet

<i>Grillretter og andet</i>	Vægt/portion, g	Kilde
Fiskefilet, 2 stk. (uden tilbehør)	160	p
Forårsruller (1-4 stk.) (uden tilbehør)	160	p
Grillkylling ½, spiselig del (uden tilbehør)	220	p
Hot wings	115	q
Kebabmix (uden tilbehør)	270	p
Kyllingenuggets (uden tilbehør), 6 stk.	110	p
Pommes frites (uden tilbehør)	160	p
Pommes frites, 1 stk.	5	e
Pommes frites til fiskefilet/grillkylling	220	p

## Pizza og lignende

<i>Pizza og lignende</i>	Vægt/portion, g	Kilde
Familiepizza	1200	p
Pizza (fra pizzeria m.m.)	600	p
Pizza slice	175	p
Pizza, dybfrost, tilberedt	300	d
Pizza, mini, (pizzasnack) dybfrost, tilberedt	125	d
Pizzasnegl	60	d
Pizzasnegl, stor	115	d
Pølsehorn	75	d
Pølsehorn, stort	105	d

## Tilbehør til fast food

<i>Tilbehør til</i>	Ketchup, g	Sennep, g	Remoulade, g	Dressing/sauce, g	Kilde
Fiskefilet	-	-	65	-	p
Kebabmix	-	-	-	70	p
Nuggets	-	-	-	45	p
Pommes frites	45	-	55	35	p
Pølse	35	35	50	60	p
Pølse i svøb	60	45	65	-	p
Pøsemix	65	-	55	-	p

## Snacks

### Chips, flæskesvær, pop corn, saltstænger

<i>Chips mm.</i>	<b>g/stk.</b>	<b>Standard pose/rør, g</b>	<b>g/dl</b>	<b>Håndfuld, g</b>	<b>Kilde</b>
<b>Chips</b>	1,5 <sup>d</sup>	175 <sup>d</sup>	9 <sup>b</sup>	15 <sup>s</sup>	d, b, s
<b>Chips - majs (tortilla)</b>	2 <sup>e</sup>			15 <sup>s</sup>	e, s
<b>Chips – ostepops</b>	1,5 <sup>d</sup>	140 <sup>d</sup>	10 <sup>b</sup>	15 <sup>s</sup>	d, b, s
<b>Franske kartofler</b>	1,5 <sup>e</sup>	220 <sup>d</sup>	12 <sup>e</sup>	15 <sup>s</sup>	e, d, s
<b>Flæskesvær</b>		75 <sup>d</sup>	17 <sup>b</sup>		d, b
<b>Pop corn</b>	1/10 stk. <sup>e</sup>	100 <sup>d</sup>	3 <sup>e</sup>	5 <sup>s</sup>	e, d, s
<b>Saltstænger</b>	0,5 <sup>b</sup>	250 <sup>d</sup>	-	10 <sup>s</sup>	b, d, s
<b>Tacoskal</b>	10				d

### Saltede nødder

<i>Saltede nødder</i>	<b>g/stk.</b>	<b>Standard pose/rør, g</b>	<b>g/dl</b>	<b>Håndfuld, g</b>	<b>Kilde</b>
<b>Cashewnødder, saltede</b>		120 <sup>d</sup>		30 <sup>s</sup>	d, s
<b>Nødder og tørrede bær/frugt</b>		150 <sup>d</sup>		30 <sup>s</sup>	d, s
<b>Nødder, saltede</b>		120 <sup>d</sup>		30 <sup>s</sup>	d, s
<b>Peanuts</b>	0,7 <sup>e</sup>	250 <sup>d</sup>	60 <sup>e</sup>	30 <sup>s</sup>	e, d, s
<b>Pistacienødder m/skal, saltede</b>	1,5 <sup>d</sup>	120 <sup>d</sup> /ca. 50 % nød	48 <sup>b</sup>		d, b

## Kager

Kager	Vægt pr stk.			Kilde
	Lille	Mellem	Stor	
"Bite Size" (f.eks. Mazarin, Brownie, Pistacchio)		20		d
Citronmåne		350		d
Croissant m/chokolade (Pain au chocolat)	30	55		d
Cupcake		60	100	d
Doughnut		55		d
Flødeskumskage	50	100	130	b
Formkage, skærekage	30	50	100	r
Fransk vaffel	15	30	75	d
Frugttærte, hel kage		400	1200	d
Frugttærte, stykke	50	75	150	r
Hindbærnitte		70	110	d
Isvaffel, kræmmerhus		10		d
Isvaffel, sammenlagt		6		b
Jordbærkage (mørdej, choko., creme, jordbær, gelé)			150	d
Kagemand/kone, hel kage		1500		d
Kanelgiffel, mini		20		d
Kannelsnegl		55	90	d
Kokosmakron		40		d
Kokosmakron, med chokoladebund			75	d
Kransekage, stang, 18 cm lang		130		d
Kransekage, stykke	15	40		d
Kræmmerhus		3		d
Lagkage, hel, til 12 personer		2000		d
Lagkage, hel, til 6-8 personer	500	800	1000	d
Lagkage, stykke	50	75	150	r
Lagkagebund (250 g/3 bunde)		85		d
Linse		70		d
Marengs	5			d
Marengs, fuglerede		10		d
Marengsbund		100		d
Muffin	35	75	125	d
Myslibar		25	50	d
Mælkesnitte		28		d
Mørdejs dessertskål		25		d
Napoleonshat	35	50	60	d
Pandekage, blinis	10			d
Pandekage, hjemmelavet	25	50		d
Pandekage, industri	30	60		d

<i>Kager</i>	Vægt pr stk.			Kilde
	Lille	Mellem	Stor	
Petit Four		20		d
Romkugle	25	50	95	d
Roulade, hel		350		d
Roulade, skive	20	30	40	b
Rutebil (marengs)		7		d
Sarah Bernhard		60		d
Scone		65	85	d
Småkage, "cookie"	10	20	65	d
Småkage, pebernød		2		d
Småkage, uspec.	3	9	15	d
Træstamme	25	50	75	d
Tærtebund, med kant (sukkerbrødsdej)		200		d
Tærtedej, rå (ubagt)		250		d
Tørkage		70		d
Vaffel, hjerte		20		b
Vaffel, plade		100		b
Vaffel, belgisk		55		d
Vaffelskål, med chokolade		15		d
Wienerbrød, stykke	40	80	110	d
Wienerbrød, krans/kringle, hel		1600		d
Wienerbrød, stang, hel	275	400		d
Æbleskive		30		d

**Is**

<b>Is</b>	<b>Nettovægt</b>	<b>Volumen</b>	<b>Kilde</b>
	<b>g/stk.</b>	<b>ml/stk.</b>	
<b>Bæger, portions</b>	65	105	d
<b>Frys-selv-is</b>	40	40	d
<b>Is, kugle</b>	50 <sup>b</sup>	100 <sup>d</sup>	b, d
<b>Is, liter, uspec.</b>	500	1000	d
<b>Isbar</b>	55	80	d
<b>Isbåd</b>	75	135	d
<b>Ispind, fløde, almindelig</b>	65	85	d
<b>Ispind, fløde, stor (f.eks. Magnum)</b>	85	120	d
<b>Ispind, fløde/mælk, lille/rund</b>	25	55	d
<b>Ispind, limonade, almindelig</b>	50	50	d
<b>Ispind, limonade, lille</b>	35	35	d
<b>Ispind, limonade, stor</b>	80	80	d
<b>Slush ice, stor</b>	510	500	d
<b>Sorbet</b>	55	100	e
<b>Vaffelis, almindelig</b>	75	125	d
<b>Vaffelis, mini,</b>	45	70	d
<b>Vaffelis, stor</b>	120	195	d



## Chokolade, slik og øvrig konfektur

### Chokoladevarer

<i>Chokoladevarer</i>	<b>g/stk.</b>	<b>Kilde</b>
Chokolade, fyldt	10	b
Chokolade, tern (100 g plade)	5	d
Chokolade, tern (200 g plade)	8	d
Chokoladebar, almindelig	50	d
Chokoladebar, lille	25	d
Chokoladebar, stor	75	d
Chokoladegren	2	d
Chokoladekringle, lille	3	d
Kinderæg	20	d
M&M, Smartie, 1 håndfuld	40	d
M&M, Smarties	0,9	d
Marcipanbrød, almindeligt	40	d
Marcipanbrød, lille	25	d
Marcipanbrød, stort	75	d
Pålægschokolade, almindelig	4	d
Pålægschokolade, tyk skive	6	d
Skildpadde, frø, mini	12	d
Skildpadde, frø, stor	28	d

### Slik

<i>Slik</i>	<b>g/stk.</b>	<b>g/pose eller g/pakke</b>			<b>Kilde</b>
		<b>Lille</b>	<b>Mellem</b>	<b>Stor</b>	
Bolche	5	75	150	300	d
Flødebolle, almindelig	20				d
Flødebolle, lille/mini	10				d
Flødebolle, stor/bøf	45				d
Gajol, Lækkerol	1	-	23	-	d
Karamel	5 <sup>b</sup>	100 <sup>d</sup>	135 <sup>d</sup>	400 <sup>d</sup>	b, d
Lakrids/vingummi	5	80	150	400	d
Lakridskonfekt	4 <sup>b</sup>	150 <sup>d</sup>	215 <sup>d</sup>	500 <sup>d</sup>	b, d
Matadormix	5	90	170	300	d
Skumsluk	4				e
Slikkepind	10				d
Stænger, lakrids m.m. (Amarøstang og lign.)	25				d
Stænger, lakrids m.m., lille (Flyer og lign.)	10				d
Tyggegummi	1				d

## Kaffe, te, kakao

<i>Kaffe, te, kakao</i>	g / dl	g/spsk.	g/tsk.	g/andre enheder	Kilde
Cappuccino pulver	45	7	2	20–25/brev	d
Kaffe, formalet	35 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	2 <sup>d</sup>		e, d
Kaffe, instant (Nescafé og lign.)	20	3			j
Kakao	40 <sup>e</sup>	6 <sup>d</sup>	2 <sup>e</sup>		e, d
Kakao, med sukker (O'boy-type)	50 <sup>e</sup>	8 <sup>d</sup>	2,5 <sup>d</sup>		e, d
Te, blade	35 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	2 <sup>d</sup>		e, d

## Tilbehør til kaffe og te

<i>Tilbehør til kaffe og te</i>	Portion			g/andre enheder	Kilde
	Lille, g	Mellem, g	Stor, g		
Fløde i kaffe	5	10	20		r
Fløde, portions-trekant				15	d
Flødepulver, stick				2,5	
Mælk i kaffe	20	35	65		r
Mælk i te	25	50	75		r
Sukker i kaffe og te		5			r

## Kaffe-og te drikke

<i>Kaffe-og te drikke</i>	Portion			g/andre enheder	Kilde
	Lille, g	Mellem, g	Stor, g		
Caffe Latte	300		450		d
Cappuccino	-		200		d
Chaicino	300		450		d
Chaiz	350		500		d
Chokolade	200		325		d
Espresso	-		100		d
Iste	350		500		d
Smoo Tea	350		500		d

## Registrerede portionsstørrelser

Portionsstørrelser efter vejet registrering 1999 og 2008<sup>f</sup>.

Alle portionsstørrelser i denne tabel er tilberedte fødevarer, dvs. den spiselige del.

### Morgenmadsprodukter m.m.

<i>Morgenmadsprodukter m.m.</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Cornflakes m.m.	15	30	50
Guldkorn, frostflakes m.m.	25	40	65
Havregryn	30	55	100
Mysli	30	55	100
Surmælksprodukter (yoghurt, A-38 og lign.), uden drys	100	200	300
Frø og kerner (hør- og solsikkefrø) på morgenmadsprodukt	5 (½ spsk.)	10 (1 spsk.)	20 (2 spsk.)
Rosiner på morgenmadsprodukt	10	25	40
Ymerdrys	10	25	35
Grød, øllebrød	100	200	300
Mælk til grød, havregryn, cornflakes og lign.	100	200	300
Smørklat på grød	2	5	10
Sukker på grød, gryn m.m.	3 (ca. ½ tsk.)	7 (½ spsk.)	15 (ca. 1 spsk.)

### Brød

<i>Brød</i>	Lille/tynd skive	Almindelig skive	Stor/tyk skive
Franskbrød	25	40	70
Grovbrød	40	55	85
Rugbrød	25	45	70

### Fedtstof på en smøreflade brød

<i>Fedtstof på en smøreflade (der skelnes ikke mellem rugbrød og franskbrød)</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Smør, Kærgården og lign.	3	5	12
Bordmargarine, minarine	2	4	10
Fedt	2	4	10
Mayonnaise	5	10	30
Jordnøddesmør	10	15	20

### Ost - pålæg

<i>Ost, pålæg</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Brie, camembert	10	20	40
Frisk ost (flødeost, rygeost, kvark)	10	15	30
Hytteost	25	60	100
Skæreost	10	20	40
Smelteost	10	15	30

## Kødpålæg

<i>Kødpålæg</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Flæskesteg	20	40	75
Frikadelle	30	45	65
Hamburgerryg, røget filet, saltkød	10	15	20
Kalkun, kylling	10	20	30
Kødpølse	5	10	25
Leverpostej	10	20	35
Paté	10	25	45
Pølse (leverpølse og lign.)	5	20	30
Roastbeef	10	15	25
Rullepølse	10	15	25
Skinke	10	15	30
Spegepølse	5	10	20
Sylte	30	50	60

## Fiskepålæg

<i>Fiskepålæg</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Fiskefilet, paneret, stegt	30	40	90
Fiskefrikadelle	15	40	75
Kippers	40	60	85
Laks, røget	15	30	45
Makrel i tomat	20	40	100
Rejer	10	30	45
Sild, marineret	20	30	60
Torskerogn	25	40	65
Tunfisk	20	50	110
Ål, røget	20	40	50

## Æg, grønt, sødt - pålæg

<i>Æg, grønt, sødt - pålæg</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Æg, kogt	20	45	60
Agurk	10	20	30
Hummus	30	50	90
Kartoffel	25	50	75
Tomat	20	40	60
Figenpålæg	15	20	35
Honning	5	10	15
Marmelade	10	15	20
Nutella og lign.	7	15	25
Peanutbutter	10	15	20
Pålægschokolade	2 (½ skive)	4 (1 skive)	8 (2 skiver)

## Mayonnaisesalat - pålæg

<i>Mayonnaisesalat - pålæg</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Mayonnaisesalat (1 spsk=15 g <sup>b</sup> )	20	40	60

## Pynt på brød

<i>Pynt på brød</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Agurk	5	10	30
Bacon, stegt	5	10 (1 skive <sup>s</sup> )	20
Grønt drys (fx purløg, karse, persille)	1	2	3
Løg, ristede	1	5 (1 spsk. <sup>b</sup> )	10
Løg, rå	5	10	15
Mayonnaise, remoulade	2 (½ tsk.)*	7	14 (1 spsk. <sup>e</sup> )
Mayonnaisesalat	10	15	30
Peberfrugt	5	15	20
Salatblad	5 (1 styk <sup>b</sup> )	10	15
Sennep (1 spsk.=15 g <sup>b</sup> )	2	5	10
Sky	5	10	20
Surt (rødbeder, asier og lign.)	10	15	30
Tomat	10	20	40

\*Svarer til en stribe på 4 cm<sup>d</sup>

## Kød, til hovedret

<i>Kød, til hovedret</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Frikadeller	50	100	150
Hakkebøf	50	100	175
Medister	50	100	150
Pølser	50	100	200
Andre retter med hakket kød (f.eks. farsbrød)	75	100	150
Svine-, okse- og lammekød (steg, steaks og koteletter)	50	100	175
Lever	50	100	150
Biksemad	150	250	450
Gryderet/sammenkogt ret med kød	100	200	350

## Fjerkræ

<i>Fjerkræ</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
And, gås	50	100	150
Kalkun	50	100	175
Kylling	50	100	200
Gryderet/sammenkogt ret med fjerkræ	100	200	350

## Fisk

<i>Fisk</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Fisk, uspec.	100	125	175
Fiskefilet, paneret, stegt	50	100	150
Fiskefrikadeller	50	100	125
Fiskemousse, pate	50	75	150
Laks	50	100	150
Skaldyr	25	50	100
Sushi	100	250	350
Tun	50	100	150

Obs.: Alle portionsstørrelser - også for kød, fjerkræ og fisk er tilberedte nettovægte, dvs. den spiselige del uden f.eks. ben

## Bælgfrugter

<i>Bælgfrugter</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Kogte bælgfrugter - uden sovs	50	100	175
Retter med tørrede bælgfrugter (gule ærter, baked beans)	150	200	400

## Kartofler, ris og pasta

<i>Kartofler, ris og pasta</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Kartoffel, bagt	75	150	300
Kartoffelmos	125	200	400
Kartofler i fad, flødekartofler	100	150	350
Kartofler, kogte	60	125	250
Kartofler, stegte, brasede samt ovnkartofler	50	100	300
Pommes frites	50	100	200
Ris, kogt	75	125	250
Pasta, kogt	75	150	275
Bulgur, spelt, knækkede hvedekerner	50	100	200

## Sovs, dressing

<i>Sovs, dressing</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Dressing	5	15	30
Smør, koldt, kryddersmør	5	10	15
Smør, smeltet m.m.	5	10	15
Sovs	50	100	200
Sovs, fed (fløde-, bearnaise- og hollandaisesovs og lign.)	25	50	125
Sovs, kold (creme fraiche, A-38 og lign.)	15	30	75

## Grøntsager

<i>Grøntsager</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Agurk	20	50	75
Gulerod, rå	30	60	100
Tomat	15	50	100
Grøntsager, kogte (blanding af forskellige slags grøntsager)	75	150	250
Grøntsager, kogte (kun én slags grøntsag)	50	100	150
Grøntsager, stuede	100	200	300

## Råkost, salat

<i>Råkost, salat</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Blandet salat - med kød/fisk og pasta/ris, ost	150	275	425
Blandet salat - uden kød/fisk og pasta/ris	75	150	250
Råkost	50	125	225
Salat, grønne blade	15	40	75
Tomatsalat	50	100	200
Waldorfsalat	35	75	125

## Brød som tilbehør

<i>Brød som tilbehør</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Brød (flute og lign.)	25	50	75

## Pizza, grød, suppe, æggeretter m.m.

<i>Pizza, grød, suppe, æggeretter m.m.</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Gratin	125	175	250
Grød til hovedmåltid (risengrød og lign.)	150	250	400
Madpandekage med fyld	150	250	450
Pastaret (f.eks. lasagne)	125	225	400
Pizza	100	200	375
Risret	75	200	300
Røræg	25	50	100
Suppe	150	250	400
Tartelet med fyld	75	100	200
Tærte med kød/grøntsager	50	125	200
Æggekage	75	125	200

## Tilbehør til hovedret

<i>Tilbehør til hovedret</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Chutney og lign	10	25	50
Grønt drys	1	3	7
Ketchup	10	20	40
Oliven	15	25	35
Ost, "Feta" - salatost	10	30	75
Ost, Parmesan-, revet	5	10	15
Ost, revet	10	20	50
Remoulade	10	20	40
Sennep	5	10	15
Surt (rødbeder, asier og lign.)	10	30	70

## Dessert

<i>Dessert</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Fromage, budding	50	100	150
Frugtgrød	100	150	250
Frugtsalat uden creme	50	125	275
Is	50	75	150
Kammerjunker	25	40	70
Koldskål	175	250	350
Pandekager, æbleskiver	50	75	100

## Kage

<i>Kage</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Frugttærte, æblekage	75	125	175
Kage med creme eller flødeskum	50	100	150
Kage, skære-, tørkage	40	70	125
Kage, uspec.	30	60	125
Kannelsnegl/bolle/giffel/stang	25	75	125
Småkager, kransekage	10	30	50
Wienerbrød	50	75	125

## Tilbehør til dessert/kage

<i>Tilbehør til dessert/kage</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Flødeskum, creme fraiche	15	25	50
Sukker, farin, honning	5	10	20
Mælk på grød	50	100	175
Fløde (piske) på grød	15	30	50



**Chokolade, slik**

<i>Chokolade, slik</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Blandet slik	10	50	100
Bolcher	5	10	15
Chokolade, marcipanbrød, konfekt	10	25	50
Flødeboller	10	20	30
Karameller	5	15	50
Lakrids	5	10	40
Sodavandsis	40	60	70
Tyggegummi	1	2	3
Vingummi, skumfiduser	10	20	50

**Chips, nødder, tørret frugt**

<i>Chips, nødder, tørret frugt</i>	Lille portion, g	Mellem portion, g	Stor portion, g
Chips	10	30	70
Peanuts	20	35	50
Popcorn	15	40	90
Nødder, mandler	5	10	20
Tørret frugt	10	20	35

## Husholdningsmål

### Glas

<i>Glas</i>	Indhold, ml	Kilde
Café latte glas	350	d
Drikkeglas, lille	150	a
Drikkeglas, mellem	200	a
Drikkeglas, stort	250	a
Hedvinsglas	60	a
Hvid-/rødvinsglas	150	a
Snapseglas	20	a
Ølglas	330	a

### Kopper, krus

<i>Kopper og krus</i>	Indhold, ml	Kilde
Cappuccino	200	d
Expressokop	100	b
Kaffekop	150	a
Krus	250	a
Plastikkop, almindelig	200	d
Plastikkop, lille	150	a
Tekop	200	a

### Tallerken

<i>Tallerken</i>	Indhold, ml	Kilde
Dessertskål	150	b
Suppetallerken	250	a

### Skeer

<i>Skeer</i>	Indhold, ml	Kilde
Grydeske	25	b
Kaffeske	3	a
Sovseske	50	b
Spiseske (spsk.)	15	a
Suppeøse	100	b
Teske (tsk.)	5	a

### Andre husholdningsmål

<i>Andre husholdningsmål</i>	Indhold, g	Kilde
Knivspids	ca. 1/4	a

## Kilder

Kilde	
a	Tal og tider i køkkenet - Ren besked, nr. 6 december 2001, Forbrugerinformation
b	Typiske vægte for madvarer, Scandinavian Journal of Nutrition/Næringsforskning Vol/Årg 40 (4) Suppl no 32: S129-S152, 1996
c	Revidering av Matmallen, Livsmedelsverket, Rapport 21, 2008 – <a href="http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/2008_Livsmedelsverket_21_Revidering_av_matmallen.pdf">http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/2008_Livsmedelsverket_21_Revidering_av_matmallen.pdf</a>
d	Egne målinger, beregninger eller fundet på div. hjemmesider
e	Vikttabellen, Livsmedelsverket, 2001 - <a href="http://www.slv.se/upload/dokument/mat/ldb/vikttabell.pdf">http://www.slv.se/upload/dokument/mat/ldb/vikttabell.pdf</a>
f	Saxholt, E., Christensen, A.T., Møller, A., Hartkopp, H.B., Hess Ygil, K., Hels, O.H.: Fødevaredatabanken, version 7. Afdeling for Ernæring, Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet. December 2008. Fødevaredatabankens netsted: <a href="http://www.foodcomp.dk/">http://www.foodcomp.dk/</a>
g	Food Portion Sizes, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, 2. edition, 1993
h	EMU: Eksotiske frugter <a href="http://ekstotiskefrugter.emu.dk/frugter/index.html">http://ekstotiskefrugter.emu.dk/frugter/index.html</a>
i	Mål og vekt for matvarer. Landsforeningen for kosthold & helse. 1989
j	Mått för mat. Konsumentverket. 1985
k	Fokus Fødevarer <a href="http://foodsam.dk/index.php?id=950">http://foodsam.dk/index.php?id=950</a>
l	VoresMad.dk: Udskæringer af svinekød <a href="http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/Udskaeringer_af_svinekoed.aspx">http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/Udskaeringer_af_svinekoed.aspx</a>
m	VoresMad.dk: Udskæringer af oksekød <a href="http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/Udskaeringer_af_oksekoed.aspx">http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/Udskaeringer_af_oksekoed.aspx</a>
n	VoresMad.dk: Udskæringer af kylling <a href="http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/Udskaeringer_af_kylling.aspx">http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/Udskaeringer_af_kylling.aspx</a>
o	VoresMad.dk: Udskæringer af and <a href="http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/And.aspx">http://www.voresmad.dk/Saadan_goer_du/Kokkeskole/Udskaeringer/And.aspx</a>
p	Næringsstofindhold i fastfood. Danmarks Fødevareforskning. 2006 <a href="http://www.food.dtu.dk/upload/f%C3%B8devareinstituttet/food.dtu.dk/publikationer/2011/rapport_fastfood.pdf">http://www.food.dtu.dk/upload/f%C3%B8devareinstituttet/food.dtu.dk/publikationer/2011/rapport_fastfood.pdf</a>
q	McDonalds danske hjemmeside, mcdonald.dk, september 2011. Data er ikke tilgængelige på siden længere.
r	"Undersøgelse af portionsstørrelser blandt danskere i alderen 4 til 75 år" <a href="http://www.food.dtu.dk/upload/f%C3%B8devareinstituttet/food.dtu.dk/publikationer/2011/">http://www.food.dtu.dk/upload/f%C3%B8devareinstituttet/food.dtu.dk/publikationer/2011/</a>
s	DANSDA, DTU - Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet <a href="http://www.food.dtu.dk/Indsatsomraader/Ernaering/Kostvaner_og_fysisk_aktivitet.aspx">http://www.food.dtu.dk/Indsatsomraader/Ernaering/Kostvaner_og_fysisk_aktivitet.aspx</a>



Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Mørkhøj Bygade 19  
DK - 2860 Søborg

T: 35 88 70 00  
F: 35 88 70 01  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-92763-66-2