

Levnedsmiddel /100g	Kalorier (kcal.)	Protein g	Kulhydrater g	Kostfibre g	Fedt g
And, bryst/kød uden skind	120	20	0	0	4
And, kød med skind	395	12	0	0	39
Fasan, kød	128	24	0	0	4
Gås, kød med skind	362	16	0	0	34
Gåsekød uden skind	156	23	0	0	7
Høne, kød med skind	210	17	0	0	16
Høne, kød	106	20	0	0	3
Kalkun, hakket,	149	22	0	0	7
Kalkun, kød med skind	127	20	0	0	5
Kalkun, kød	109	22	0	0	2
Kylling uden skind	132	20	0	0	6
Kylling, bryst med skind	149	22	0	0	7
Kylling, grillstegt	195	25	0	0	11
Kyllingehjerte	150				9
Kylling, kød og skind	181	19	0	0	12
Kylling, kød uden skind	131	20	0	0	6
Kylling, kød med skind, friturestegt	263	28	0	0	16
Kylling, kød med skind, paneret, friturestegt	284	23	0	0	17
Kyllinglår, kød og skind	156	19	0	0	9
lever, and	131	19	4	0	5
Lever, gås	130	16	6	0	4
Lever, kylling	116	17	0	0	5
Poulard, kød og skind	206	19	0	0	15
Rype, kød	113	24	0	0	2
Æg, blomme	322	16	4	0	27
Æg, hele	143	13	1	0	10
Æg, hvide	52	11	1	0	0,2