

Levnedsmiddel /100g	Kalorier (kcal.)	Protein g	Kulhydrater g	Kostfibre g	Fedt g
Bacon	260	16	0,8	0	22
Blodpølse	310	11	23	5	21
Burger	275	14	27	2	12
Engelsk bøf, tørstegt	160	27	0	0	5
Forårsrulle, dybfrost	165	6	20		7
Frikadeller	240	16	11		14
Fårekød, bov	230	19	0	0	17
Fårekød, kølle	135	20	0	0	6
Svinekød, hakket, 6 % fedt	140	21	0	0	6
Svinekød, hakket 10 % fedt	170	19	0	0	10
Svinekød, hakket 18 % fedt	230	18	0	0	18
Hakket kalvekød 12%	183	20	0	0	11,3
Hamburgerryg, kogt	163	16,8	1,1	0	10
Hare	125	21,6	0	0	4,1
Hestekød,	170	19	0,6	0	10
Hjerte, kalv	115	14,9	1,8	0	5,2
Hjerte, okse	114	15,3	0,7	0	5,4
Hjerte, svin	118	17,3	1,3	0	4,3
Kalvekød, uspecificeret, rå	282	18,5	0	0	22,8
Kalvekød, helt magert	108	22	0	0	2
Kalvekød, magert,	132	21	0	0	5
Kalvekød, middelfedt,	181	20	0	0	11
Kanin	126	22	0	0	4
Kødboller	146	8,8	6		9,5
Kødpølse	266	10	4		24
Kødsovs	180	12,2	3,9		12,7
Lammekølle, afpudset	130	20	0		5
Lammekølle, med fedt	200	19	0	0	14
Lammerullepølse	365				32
Lammerygstykke	335	16	0	0	31
Lever, kalv	120	18	4	0	3
Lever, okse	108	20	5	0	3
Lever, svin	124	21	2	0	3
Leverpostej	237	11	6	0	19
Leverpostej, fedtreduceret	150	10	13	0	7
Medisterpølse	217	12	3	0,2	17
Medisterpølse, røget	283	11	4	0,3	25
Nakke pålæg, røget, kogt	266				21
Nyre, kalv	82	16	0	0	2
Nyre, okse	92	16	0	0	3
Nyre, svin	96	16	1	0	3
Oksebryst, sprængt, pålæg	286				22

Oksekød, hakket	220	19	0	0	16
Oksekød, hakket, lavt fedtindhold	168	21	0	0	10
Oksekød, magert	155	21	0	0	8
Oksekød, meget magert	126	22	0	0	4
Oksekød, middelfedt	206	20	0	0	14
Oksekød, fedt	318	16	0	0	28
Oksekød, culotte	214	20	0	0	15
Oksekød, højrebsfilet, afpudset	136	22	0	0	5
Oksekød, højrebsfilet med kappe	236	20	0	0	17
Oksekød, inderlår med kappe	164	21	0	0	9
Oksekød, inderlår uden kappe	113	22	0	0	3
Oksekød, klump uden kappe	128	21	0	0	5
Oksekød, lårtunge	146	22	0	0	7
Oksekød, marvpibebøv	182	20	0	0	11
Oksekød, mellemskært	164	21	0	0	9
Oksekød, mørbrad, afpudset	142	20	0	0	6
Oksekød, osso-buco/skank	140	21	0	0	6
Oksekød, slag	332	16	0	0	30
Oksekød, spidsbryst	209	18	0	0	15
Oksekød, tværreb	332	17	0	0	30
Oksekød, tykbryst	324	16	0	0	29
Oksekød, tykkam	197	20	0	0	13
Oksekød, tykstegsfilet med kappe	175	20	0	0	10
Oksekød, tykstegsfilet uden kappe	123	22	0	0	4
Oksekød, tyndbov + mellembov	204	19	0	0	14
Oksekød, tyndbryst	315	17	0	0	28
Oksekød, tyndsteg med mørbrad	210	20	0	0	14
Oksekød, tyndstegsfilet med kappe	175	20	0	0	10
Oksekød, tyndstegsfilet uden kappe	123	22	0	0	4
Oksekød, yderlår	142	21	0	0	6
Oksetalg	861	5	0	0	95
Pølse, cocktailpølser	272	13	0	0	23
Pølse, weinerpølse, frankfurter	272	13	0	0	23
Pølse, weinerpølse, kogt	251	13	0	0	22
Pølse, weinerpølse, ristet, frankfurterpølse	296	14	0	0	23
Roastbeef	121	22	0	0	4
Rullepølse	270	15	0,6	0	23
Salami, uspecificeret	500	14	3	0	49
Salt kød	101	19	1	0	3
Skinkeinderlår, afpudset	107	22	0	0	2
Skinke, kogt, konserver	112	16	0	0	5
Skinke, røget, kogt	201	18	0	0	14

Skinke, røget	233	28	0	0	13
Spegepølse	456	16	2	0	44
Svinekød, mørbrad, afpudset	120	21	0	0	4
Svinekam med svær	244	19	0	0	18
Svinekam uden svær (3 mm)	192	20	0	0	12
Svinekød, filet, afpudset	107	22	0	0	2
Svinekød, kogestykke	256	18	0	0	20
Svinekød, nakkefilet, helt afpudset	178	18	0	0	12
Svinekød, nakkekam med svær	266	17	0	0	23
Svinekød, uspec. ca. 3 % fedt	116	22	0	0	3
Svinekød, uspec. ca. 10 % fedt	180	20	0	0	10
Svinekød, uspec. ca. 20 % fedt	250	18	0	0	20
Svinekød, uspec. ca. 32 % fedt	344	15	0	0	32
Svinekød, stegestykke	337	16	0	0	30
Sylte	215	13	0	0	18
Tunge, kalv	180	17	0	0	12
Tunge, okse	177	16	0	0	12
Tunge, svin, rå	160	17	0	0	10