

Levnedsmiddel	Kalorier (kcal.)	Protein g	Kulhydrater g	Kostfibre g	Fedt g
A 38, acidophilus	66	4	5	0	4
Brie, 45+	280	21	0	0	22
Brie, 50+	328	20	0	0	28
Brie, 60+	369	17	0	0	34
Cacaomælk 1,5% fedt	71	4	10	0,5	2
Cacaoskummetmælk	60	4	10	0	0,5
Camembert, 30+	200	25	0	0	11
Camembert, 45+	286	21	0	0	22
Camembert, 50+	289	19	0	0	24
Cheddar, 50+	404	26	1	0	33
Cheesire, 50+	378	24	1	0	31
Crème fraîche 18%	195	3	4	0	19
Crème fraîche 38%	368	2	3	0	38
Cultura, syrnet	64	4	5	0	4
Danablu ost, 50+	346	20	1	0	30
Danablu ost, 60+	391	17	1	0	36
Danbo, 20+	225	28	0,5	0	12
Danbo, 30+	259	28	1	0	16
Danbo, 45+	321	24	1	0	25
Emmentaler, 45+	376	28	1	0	29
Feta, 40+	255	19	2	0	19
Feta, 50+	302	18	2	0	25
Fløde, 9 %	111	3	4	0	9
Fløde, 13 %	145	3	5	0	14
Fløde, 18 %	188	3	4	0	18
Fløde, 38 %, piskefløde	358	2	3	0	38
Flødeis, uspecificeret	200	4	23	0	10
Flødeost, 60+	330	10	3	0	32
Flødeost, 70+	379	10	3	0	37
Gedemælk	69	4	4	0	4
Grana ost, 32+	354	34	1	0	24
Gruyere ost, 45+	394	30	1	0	30
Havarti, 30+	292	30	1	0	19
Havarti, 45+	342	25	1	0	27
Havarti, 60+, flødehavarti	423	20	2	0	38
Hytteost, 20+	104	12	2	0	5
Kvark, 45+	196	11	4	0	15
Kærnemælk	37	3	5	0	0,5
Kærnemælk med citronsaft	52	3	8	0	0,5
Letmælk	48	4	5	0	2
Letmælksyoghurt med saft	75	3	12	0	2
Margarine 80%	705	1	1	0	80

Margarine, gennemsnit	752	1	1	0	82
Maribo, 30+	268	29	1	0	16
Maribo, 45+	360	27	1	0	28
Minimælk	38	4	5	0	0,5
Mycella ost, 50+	355	22	1	0	30
Myseost, 33+	435	15	33	0	27
Parmesan ost, 32+	356	34	2	0	24
Parmesan ost, revet	450	42	4	0	30
Roquefort ost, 50+	347	20	1	0	30
Rygeost, 5+	72	12	4	0	0,5
Rygeost, 40+	150	10	0	0	10
Samsø, 30+	280	30	1	0	17
Samsø, 45+	360	27	1	0	28
Skummetmælk	36	4	5	0	0,3
Smelteost, 30+	256	26	1	0	17
Smelteost, 45+	318	24	1	0	25
Smør, saltet	725	0,5	1	0	81
Svenbo, 45+	374	28	1	0	29
Sødmælk	63	3	4	0	4
Tykmælk	64	4	5	0	4
Ylette, naturel	60	6	4	0	2
Ymer, naturel	72	6	4	0	4
yoghurt med frugt, uspecificeret	89	3	12	0,5	3
Yoghurt, naturel	63	4	4	0	4