

# Näringsvärden för kött och köttvaror

Per 100 g ätlig del av ej tillagat kött.

| LIVSMEDEL                       | kJ/Kcal         | Protein g   | Fett totalt g | Mättat g    | Enkel omättat g | Fler omättat g | Järn mg    | Zink mg     | Selen µg   | Tiamin mg   | Niacin NE1 mg | B6 mg      | B12 µg     |
|---------------------------------|-----------------|-------------|---------------|-------------|-----------------|----------------|------------|-------------|------------|-------------|---------------|------------|------------|
| <b>GRISKÖTT - ej tillagat</b>   |                 |             |               |             |                 |                |            |             |            |             |               |            |            |
| Filé                            | 450/110         | 20,6        | 2,6           | 1           | 1,2             | 0,3            | 1,5        | 1,7         | 12         | 0,83        | 12,2          | 0,5        | 0,8        |
| <b>Flintastek m svål</b>        | <b>800/190</b>  | <b>18,8</b> | <b>13</b>     | <b>5,6</b>  | <b>5,3</b>      | <b>1,4</b>     | <b>1,5</b> | <b>2,9</b>  | <b>10</b>  | <b>0,91</b> | <b>8,9</b>    | <b>0,6</b> | <b>0,7</b> |
| Karré                           | 720/170         | 17,8        | 11,2          | 4,8         | 4,6             | 1,2            | 1,5        | 2,9         | 10         | 0,91        | 8,7           | 0,5        | 0,7        |
| <b>Kotlett m 5 mm fettrand</b>  | <b>770/185</b>  | <b>19,4</b> | <b>12</b>     | <b>4,6</b>  | <b>4,9</b>      | <b>1,3</b>     | <b>1,5</b> | <b>2,9</b>  | <b>10</b>  | <b>0,91</b> | <b>9,0</b>    | <b>0,5</b> | <b>0,7</b> |
| Kotlett, renskuren              | 430/105         | 21,6        | 1,7           | 0,6         | 0,8             | 0,2            | 1,45       | 1,7         | 12         | 0,8         | 12,3          | 0,5        | 0,6        |
| <b>Lägg u svål, putsad</b>      | <b>530/125</b>  | <b>19,7</b> | <b>5,2</b>    | <b>2,2</b>  | <b>2,1</b>      | <b>0,6</b>     | <b>1,4</b> | <b>2,2</b>  | <b>10</b>  | <b>0,9</b>  | <b>12,3</b>   | <b>0,5</b> | <b>0,6</b> |
| Picknickbög                     | 500/120         | 19,5        | 4,7           | 2           | 1,9             | 0,5            | 1,5        | 2,8         | 11         | 0,9         | 9,6           | 0,5        | 0,6        |
| <b>Revbensspjäll</b>            | <b>810/195</b>  | <b>17,7</b> | <b>13,7</b>   | <b>5,9</b>  | <b>5,6</b>      | <b>1,5</b>     | <b>1,5</b> | <b>2,9</b>  | <b>10</b>  | <b>0,91</b> | <b>8,7</b>    | <b>0,5</b> | <b>0,7</b> |
| Skinka, innanlår                | 420/100         | 20,8        | 1,8           | 0,7         | 0,8             | 0,2            | 1,5        | 1,7         | 12         | 0,81        | 12,2          | 0,5        | 0,8        |
| <b>NÖTKÖTT - ej tillagat</b>    |                 |             |               |             |                 |                |            |             |            |             |               |            |            |
| Bög                             | 500/120         | 21          | 3,7           | 1,5         | 1,5             | 0,2            | 2,3        | 4,9         | 8          | 0,07        | 8,1           | 0,6        | 1,2        |
| <b>Entrecote</b>                | <b>690/165</b>  | <b>19,9</b> | <b>9,5</b>    | <b>4,7</b>  | <b>3,6</b>      | <b>0,3</b>     | <b>2,3</b> | <b>5,4</b>  | <b>9</b>   | <b>0,04</b> | <b>9,1</b>    | <b>0,5</b> | <b>1,4</b> |
| Filé                            | 520/125         | 20,6        | 4,4           | 1,8         | 1,8             | 0,2            | 2,9        | 4           | 8          | 0,03        | 9,3           | 0,5        | 1,2        |
| <b>Fransyska</b>                | <b>480/115</b>  | <b>20,8</b> | <b>3,5</b>    | <b>1,5</b>  | <b>1,4</b>      | <b>0,2</b>     | <b>2,4</b> | <b>4,8</b>  | <b>8</b>   | <b>0,08</b> | <b>7,3</b>    | <b>0,5</b> | <b>1,2</b> |
| Högre, putsad                   | 620/150         | 19,5        | 7,8           | 3,6         | 3,3             | 0,3            | 2,4        | 5,7         | 8          | 0,04        | 9,8           | 0,5        | 1,4        |
| <b>Innanlår</b>                 | <b>460/110</b>  | <b>21,7</b> | <b>2,4</b>    | <b>1</b>    | <b>1</b>        | <b>0,1</b>     | <b>2,4</b> | <b>3,6</b>  | <b>8</b>   | <b>0,01</b> | <b>9,1</b>    | <b>0,5</b> | <b>1,2</b> |
| Rostbiff                        | 500/120         | 21,2        | 3,6           | 1,5         | 1,5             | 0,2            | 2,6        | 4,2         | 9          | 0,08        | 8,1           | 0,6        | 1,2        |
| <b>Ryggbiff</b>                 | <b>520/125</b>  | <b>21,8</b> | <b>3,9</b>    | <b>1,6</b>  | <b>1,7</b>      | <b>0,2</b>     | <b>2,2</b> | <b>3,8</b>  | <b>9</b>   | <b>0,08</b> | <b>9,7</b>    | <b>0,5</b> | <b>1,4</b> |
| Ytterlår                        | 470/110         | 21,3        | 2,8           | 1,1         | 1,1             | 0,1            | 2,4        | 4,2         | 8          | 0,06        | 10,1          | 0,5        | 1,4        |
| <b>Nötfärs max 10% fett</b>     | <b>620/150</b>  | <b>20,0</b> | <b>7,6</b>    | <b>3,6</b>  | <b>3,1</b>      | <b>0,3</b>     | <b>2,4</b> | <b>5,7</b>  | <b>8</b>   | <b>0,08</b> | <b>7,9</b>    | <b>0,6</b> | <b>1,2</b> |
| <b>KALVKÖTT -ej tillagat</b>    |                 |             |               |             |                 |                |            |             |            |             |               |            |            |
| Filé                            | 440/105         | 20          | 2,7           | 1           | 1,2             | 0,3            | 1,7        | 3,4         | 6          | 0,08        | 9,3           | 0,4        | 1,3        |
| <b>Fransyska</b>                | <b>450/110</b>  | <b>19,9</b> | <b>3,1</b>    | <b>1,2</b>  | <b>1,4</b>      | <b>0,3</b>     | <b>1,7</b> | <b>3,4</b>  | <b>6</b>   | <b>0,08</b> | <b>9,3</b>    | <b>0,4</b> | <b>1,3</b> |
| Innanlår                        | 450/110         | 21          | 2,5           | 0,9         | 1,1             | 0,2            | 1,8        | 3,4         | 6          | 0,08        | 9,5           | 0,4        | 1,3        |
| <b>Kotlett</b>                  | <b>510/120</b>  | <b>20,5</b> | <b>4,4</b>    | <b>1,6</b>  | <b>1,9</b>      | <b>0,4</b>     | <b>1,7</b> | <b>4,3</b>  | <b>6</b>   | <b>0,06</b> | <b>9,5</b>    | <b>0,4</b> | <b>1,3</b> |
| <b>LAMMKÖTT - ej tillagat</b>   |                 |             |               |             |                 |                |            |             |            |             |               |            |            |
| Bög                             | 920/220         | 17,1        | 17,1          | 8,6         | 6,4             | 1,3            | 1,7        | 3,4         | 1,4        | 0,18        | 7,3           | 0,2        | 1,2        |
| <b>Kotlett</b>                  | <b>760/180</b>  | <b>18,3</b> | <b>12,1</b>   | <b>6,1</b>  | <b>4,5</b>      | <b>1</b>       | <b>1,6</b> | <b>3,4</b>  | <b>1,4</b> | <b>0,18</b> | <b>7,6</b>    | <b>0,2</b> | <b>1,2</b> |
| Kotlett, renskuren              | 440/105         | 20          | 2,5           | 1,2         | 0,9             | 0,2            | 1,6        | 3,4         | 1,4        | 0,16        | 9,9           | 0,2        | 1,2        |
| <b>Rygg</b>                     | <b>740/175</b>  | <b>17,6</b> | <b>11,9</b>   | <b>6</b>    | <b>4,5</b>      | <b>0,9</b>     | <b>1,5</b> | <b>3,4</b>  | <b>1,4</b> | <b>0,18</b> | <b>7,4</b>    | <b>0,2</b> | <b>1,2</b> |
| Stek                            | 560/135         | 19,8        | 5,9           | 3           | 2,2             | 0,5            | 1,8        | 3,4         | 1,4        | 0,17        | 9,8           | 0,2        | 1,2        |
| <b>Tunnbringa</b>               | <b>770/185</b>  | <b>17,8</b> | <b>12,6</b>   | <b>6,3</b>  | <b>4,7</b>      | <b>1</b>       | <b>1,6</b> | <b>3,4</b>  | <b>1,4</b> | <b>0,18</b> | <b>7,5</b>    | <b>0,2</b> | <b>1,2</b> |
| <b>CHARKVAROR</b>               |                 |             |               |             |                 |                |            |             |            |             |               |            |            |
| Bacon                           | 1440/345        | 13,4        | 32,8          | 13,7        | 14,8            | 2,8            | 0,6        | 1,2         | 8          | 0,37        | 5,1           | 0,2        | 0,9        |
| <b>Blodpudding, 14% fett</b>    | <b>1050/250</b> | <b>11</b>   | <b>14</b>     | <b>5,6</b>  | <b>6,5</b>      | <b>1,1</b>     | <b>19</b>  | <b>1,2</b>  | <b>3</b>   | <b>0,08</b> | <b>2,6</b>    | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> |
| Falukorv, 18% fett              | 900/215         | 11,3        | 17,9          | 6,7         | 8,5             | 1,9            | 1          | 1,4         | 2          | 0,13        | 3,5           | 0,2        | 1,1        |
| <b>Falukorv, 23% fett</b>       | <b>1070/255</b> | <b>9,9</b>  | <b>23</b>     | <b>8,6</b>  | <b>10,9</b>     | <b>2,4</b>     | <b>1,2</b> | <b>1,9</b>  | <b>2</b>   | <b>0,13</b> | <b>3,3</b>    | <b>0,2</b> | <b>1,1</b> |
| Kassler                         | 440/110         | 20,7        | 2,2           | 0,8         | 1,0             | 0,2            | 0,7        | 3,6         | 5,8        | 0,42        | 6,9           | 0,4        | 0,9        |
| <b>Leverpastej, ca 10% fett</b> | <b>700/165</b>  | <b>12</b>   | <b>9</b>      | <b>3,2</b>  | <b>3,9</b>      | <b>1,5</b>     | <b>5,5</b> | <b>3,25</b> | <b>18</b>  | <b>0,13</b> | <b>7</b>      | <b>0,2</b> | <b>7,3</b> |
| Leverpastej, ca 24% fett        | 1190/285        | 12          | 23,5          | 8,7         | 10,3            | 3,5            | 7,7        | 3,3         | 18         | 0,28        | 10            | 0,3        | 18,6       |
| <b>Medvurst, rökt</b>           | <b>1600/380</b> | <b>16</b>   | <b>35,5</b>   | <b>13,2</b> | <b>15,8</b>     | <b>4,9</b>     | <b>3,5</b> | <b>3,6</b>  | <b>3</b>   | <b>0,38</b> | <b>6,6</b>    | <b>0,2</b> | <b>1,3</b> |
| Skinka, rökt 3% fett            | 480/115         | 22          | 3,1           | 1,1         | 1,3             | 0,3            | 0,7        | 3           | 6          | 0,42        | 7,2           | 0,4        | 0,9        |
| <b>Varmkorv, 15% fett</b>       | <b>860/205</b>  | <b>8</b>    | <b>15</b>     | <b>5,9</b>  | <b>6,8</b>      | <b>1,6</b>     | <b>2,1</b> | <b>1,7</b>  | <b>2</b>   | <b>0,14</b> | <b>2,7</b>    | <b>0,1</b> | <b>0,4</b> |
| <b>INNANMAT- ej tillagat</b>    |                 |             |               |             |                 |                |            |             |            |             |               |            |            |
| Lever, gris                     | 540/130         | 22          | 3,4           | 1,1         | 0,5             | 0,9            | 18,7       | 7,4         | 50         | 0,31        | 19,4          | 0,9        | 40         |
| <b>Lever, kalv</b>              | <b>510/120</b>  | <b>19,4</b> | <b>3,3</b>    | <b>1,1</b>  | <b>0,8</b>      | <b>0,6</b>     | <b>8,7</b> | <b>3,2</b>  | <b>15</b>  | <b>0,23</b> | <b>18</b>     | <b>0,9</b> | <b>60</b>  |
| Lever, lamm                     | 620/150         | 22          | 5,3           | 1,8         | 1               | 1              | 4,9        | 4,7         | 9          | 0,23        | 19,7          | 0,4        | 84         |
| <b>Lever, nöt</b>               | <b>520/125</b>  | <b>20</b>   | <b>3,1</b>    | <b>1</b>    | <b>0,7</b>      | <b>0,6</b>     | <b>9,4</b> | <b>4</b>    | <b>15</b>  | <b>0,29</b> | <b>15,4</b>   | <b>1</b>   | <b>110</b> |
| Njure, gris                     | 440/105         | 16,7        | 3,8           | 1,2         | 1               | 0,6            | 6          | 2,2         | 190        | 0,36        | 11,8          | 0,4        | 17         |

Näringsvärdena avser renskuren köttkräva.

Not 1:1 niacinekvivalent (NE) är lika med 1 mg niacin eller 60 mg tryptofan.

Källa: Livsmedelstabeller, Livsmedelsverket, Uppsala, 2002.