

	Energi kJ	Protein g	Kulhydrat		Fedt				Vand g	Vitaminer						Mineraler					
			Total g	Heraf tilsat sukker g	Total g	Fedtsyrer				A RE	B2 mg	Niacin NE	B6 mg	Folacin µg	B12 µg	Magnesium mg	Calcium mg	Fosfor mg	Zink mg	Jod µg	Selen µg
						Heraf mætt. g	Heraf mono. g	Heraf poly. g													
Mælk & fløde																					
Skummetmælk	150	3,5	4,7	0	0,3	0,2	0,1	0	91	0	0,17	0,9	0,05	5	0,5	12	120	100	0,4	24,3	1,7
Minimælk	160	3,5	4,7	0	0,5	0,4	0,1	0	91	0	0,17	0,9	0,05	6	0,5	12	120	100	0,4	23,3	1,6
Letmælk	200	3,5	4,9	0	1,6	1,2	0,3	0	89	10	0,18	0,9	0,05	12	0,5	12	120	100	0,4	17,9	1,5
Sødmælk	270	3,4	4,8	0	3,5	2,3	0,8	0,1	88	30	0,17	0,9	0,05	11	0,5	11	120	90	0,4	24,3	1,6
Fløde 9 %	460	3,1	4,3	0	9,1	5,8	2,5	0,3	83	80	0,17	0,8	0,04	13	0,3	10	110	80	0,3	10,6	1,3
Piskefløde, fløde 38 %	1500	2,1	3,2	0	38,0	24,8	10,2	0,9	57	330	0,16	0,6	0,02	11	0,4	7	70	60	0,2	10,6	1,3
Kakaoskummetmælk	250	3,6	10,4	4,8	0,5	0,3	0,1	0	85	0	0,18	1,0	0,03	5	0,1	22	120	100	0,5	24,3	1,3
Kakaoletmælk	300	3,7	10,0	4,5	1,8	1,1	0,5	0,1	84	20	0,16	1,0	0,03	3	0,1	19	110	100	0,5	24,3	1,4
Syrnede mælkeprodukter Indhold af protein, kulhydrat og fedt varierer meget. Disse er gennemsnitstal. Se næringsdeklaration på specifikke produkter.																					
Kærnemælk	150	3,4	4,5	0	0,5	0,3	0,1	0	91	0	0,17	0,9	0,04	3	0,3	12	120	90	0,4	24,3	1,5
Kærnemælk med citronsaft/Koldskål	220	3,3	8,4	4,0	0,5	0,3	0,1	0	87	0	0,18	0,9	0,04	3	0,3	11	110	90	0,4	24,3	1,3
A38	270	3,7	4,7	0	3,5	2,3	0,9	0,1	87	30	0,19	0,9	0,04	6	0,2	12	120	100	0,4	24,3	1,8
Syrnet skummetmælk*	170	4,3	3,7	0	0,1-0,5																
Syrnet letmælk*	200	3,8	3,7	0	1,5																
Skummetmælksyoghurt med frugt**	180	4,0	5,5	0 / 7,0	0,1-0,5																
Letmælksyoghurt med frugt*	320	3,5	11,0	7,0	1,3																
Sødmælksyoghurt med frugt	360	3,5	10,0	7,0	3,5																
Syrnet fløde 9 %	460	3,1	4,3	0	9,0	5,8	2,4	0,3	83	80	0,17	0,7	0,04	13	0,3	10	110	80	0,3	10,6	1,3
Creme fraiche 18 %	800	2,8	3,6	0	18,6	12,0	5,0	0,5	74	170	0,18	0,6	0,03	10	0,2	10	100	80	0,3	10,6	1,3
Creme fraiche 38 %	1500	2,1	2,7	0	38,4	24,9	10,3	1,1	56	340	0,17	0,5	0,03	10	0,2	7	70	60	0,3	10,6	1,3
Ylette, naturel	250	6,3	4,4	0	1,8	1,2	0,5	0,1	87	20	0,24	1,6	0,05	14	0,6	15	200	130	0,7	24,3	2,5
Ymer, naturel	300	6,1	4,0	0	3,5	2,3	0,9	0,1	85	30	0,19	1,6	0,05	30	0,7	15	200	130	0,8	24,3	2,6
Kvark, naturel, 5+	280	11,9	3,5	0	0,4	0,3	0,1	0	83	0	0,30	2,9	0,06	27	0,6	12	260	230	0,6	13,8	4,0
Kvark, naturel, 45+	820	11,2	3,5	0	15,4	10,0	4,1	0,4	69	140	0,30	2,7	0,06	27	0,6	12	230	190	0,6	13,8	4,0
Frugtkvark	690	6,9	16,0	13,3	8,2	5,4	2,2	0,2	69	70	0,18	1,7	0,04	16	0,4	8	150	140	0,4	10,6	2,3
Is																					
Mælkeis, uspec.	590	4,0	24,0	21,5	3,0	1,9	0,8	0,1	68	10	0,18	1,0	0,02	2	0	13	140	100	0,4	-	0,2
Flødeis	870	3,5	23,6	18,0	11,0	0	0	0	61	140	0,16	1,0	0,07	2	0,4	14	110	90	0,5	-	0,8
Smør																					
Smør, saltet	3030	0,5	0,6	0	81,4	51,9	23,2	1,8	16	750	0,04	0,2	0	3	0,2	2	20	20	0,2	1,5	0,2

Smørbart blandingsprodukt, 80 % fedt	3000	0,4	0,4	0	80,8	40,2	28,6	8,1	17	580	0,03	0,2	0	2	0,1	4	10	20	0,1	1,2	0,4
Smørbart blandingsprodukt, 60 % fedt*	2250	0-1	0-1	0	60,0	26,0	21,0	7,0													
Fast ost/ Skæreost/Gul ost																					
Ost fast modnet, alle typer, 10+*	720	29,0	0	0	6																
Ost fast modnet, alle typer, 20+	930	30,2	0,6	0	11,0	7,1	3,0	0,3	54	100	0,32	7,1	0,08	60	1,6	31	710	550	4,0	13,8	10,0
Ost fast modnet, alle typer, 30+	1100	28,7	1,1	0	16,0	10,4	4,3	0,5	50	140	0,33	6,8	0,09	60	1,5	30	730	590	4,5	13,8	9,5
Ost fast modnet, alle typer, 45+	1390	24,8	0,9	0	25,8	16,7	6,9	0,7	44	230	0,33	5,8	0,09	60	1,4	27	610	530	4,0	13,8	8,7
Skimmelost																					
Skimmelost, 20+*	850	25,0	0,3	0	11,0																
Skimmelost, 45+*	1190	21,0	1,0	0	22,0																
Skimmelost, 50+*	1420	20,0	1,0	0	29,0																
Skimmelost, 60+*	1750	17,0	1,0	0	39,0																
Blå- og hvidskimmel, 70+	1860	12,4	1,0	0	44,1	28,5	11,9	1,3	40	390	0,5	3,8	0,23	36	1,2	23	590	270	5,1	13,8	4,0
Umoden/frisk ost Stor variation i næringsværdien afhængig af produktionsmetoden.																					
Rygeost, 5+	300	12,4	4,3	0	0,5	0,3	0,1	0	83	0	0,45	3,1	0,07	3	1,0	12	280	210	0,6	13,8	4,0
Rygeost, 40+	620	9,9	4,3	0	10,3	6,7	2,8	0,3	76	90	0,45	2,6	0,07	3	1,0	12	290	190	0,6	13,8	3,5
Hytteost, 20+	430	12,2	1,5	0	5,4	3,5	1,5	0,2	80	50	0,30	3,0	0,07	3	0,6	5	220	220	0,4	13,8	4,0
Flødeost, 60+	1380	10,2	2,5	0	31,5	20,4	8,5	0,9	54	280	0,20	2,4	0,06	13	0,2	6	200	160	0,5	13,8	3,5
Flødeost, 70+	1570	9,6	2,5	0	36,9	23,9	9,9	1,0	50	330	0,20	2,3	0,06	13	0,2	6	230	140	0,5	13,8	3,2
Feta, 40+	1070	19,4	1,5	0	19,2	12,4	5,2	0,5	55	170	0,45	6,3	0,25	62	1,1	20	620	360	2,4	13,8	6,5
Feta, 50+	1260	17,8	1,5	0	25,2	16,3	6,8	0,7	51	220	0,45	6,0	0,25	62	1,1	20	620	360	2,4	13,8	5,9
Smelteost																					
Smelteost, 30+	1070	26,4	0,6	0	16,5	10,7	4,4	0,5	54	150	0,43	6,1	0,03	7	1,0	26	650	900	2,6	13,8	8,8
Smelteost, 45+	1330	24,2	0,6	0	24,5	15,9	6,6	0,7	47	220	0,43	5,6	0,03	7	1,0	26	630	800	2,6	13,8	8,0

* Værdierne er fra arla.dk.

** Der er produkter med tilsat sukker og produkter med kunstige sødemidler. Check næringsdeklarationen.

Øvrige værdier er fra foodcomp.dk. Tallene er gennemsnitstal og dækker således danske mejeriprodukter. Variationen i mejeriprodukter er stor og næringsstofindholdet varierer for mange produktgrupper afhængig af produktionsmetoden.