



Næringsstoffer i kød

| Grisekød | | | Energi, KJ | | | Protein i gram per 100 gram | | | Fedt i gram per 100 gram | | | Mikronæringsstoffer | | | | | | | | | |
|--|---|---|---------------------------------|---------|----------|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|----------|----------|-----------|--|
| Udskæring | Nyt navn | Delprøve | Gennemsnit | Minimum | Maksimum | Gennemsnit | Minimum | Maksimum | Gennemsnit | Minimum | Maksimum | Kolesterol, mg | D- vitamin, µg | B1- vitamin, mg | B2- vitamin mg | B6- vitamin, mg | B12- vitamin, µg | Jern, mg | Zink, mg | Selen, µg | |
| Kam | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Svinekam med svær til flæskesteg | Flæskesteg af kam | Mod skinke Midterstykke Mod nakke Hel udskæring | | | | 18,1 18,9 16,8 1160 | 16,8 17,8 16,4 930 | 19,2 20,1 18 1490 | 23,3 21,3 25,2 22 | 19,2 17,1 22 17,1 | 27,1 24,2 28,8 28,8 | | | | | | | | | | |
| Svinekam uden svær, svinekotelet | Filet, 3 mm fedtkant, kotelet med fedtkant | Mod skinke Midterstykke Mod nakke Hel udskæring | 750 | 620 | 990 | 20,8 | 17,8 | 21,9 | 10,6 | 8,4 | 12,1 | 63 | 0,62 | 0,81 | 0,19 | 0,37 | 0,7 | 0,71 | 3,6 | 6,9 | |
| Svinefilet, Kotelet uden fedtkant/fadkotelet | Filet, 0-1 mm fedtkant, Minutkotelet | Mod skinke Midterstykke Mod nakke Hel udskæring | 571 545 617 550 | | | 22,9 22,9 21,3 22,6 | 22,7 22,4 20,6 480 | 23,1 23,5 21,8 690 | 4,3 3,6 6,3 4,2 | 3,7 3,4 5,7 3,4 | 4,6 3,8 7,1 7,1 | | | | | | | | | | |
| Filet Royal af svinefilet, Sauté-skiver af svinefilet, Medaljon af | Filet Royal af filet uden fedtkant, Sautéskeer, Medaljon | Hel udskæring | 442 | | | 22,3 | | | 1,1 | | | 60 | 0,47 | 0,84 | 0,16 | 0,36 | 0,7 | 0,71 | 3,6 | 6,9 | |
| Skaftekotelet/Herregårds kotelet | Herregårdskotelet uden fedtkant med 4-6 cm ben | Hel udskæring | 659 | | | 18,5 | 15,5 | 21,1 | 8,8 | 6,5 | 11 | | | | | | | | | | |
| Hamburgerryg | Hamburgerryg | Hel udskæring | 495 | | | 16,3 | | | 5,4 | | | 63 | 0,59 | 0,81 | 0,19 | 0,37 | 0,7 | 0,55 | 1,3 | 7 | |
| Mørbrad | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Svinemørbrad Royal | Mørbrad Royal | Hel udskæring | 430 | | | 22,3 | | | 1,4 | | | 60 | 0,47 | 0,84 | 0,16 | 0,36 | 0,6 | 1 | 1,8 | 6,9 | |
| Svinemørbrad, afpudset | Mørbrad, afpudset | Hel udskæring | 500 | | | 21,1 | | | 3,8 | | | 60 | 0,5 | 1,14 | 0,24 | 0,37 | 0,6 | 1,02 | 1,8 | 10,4 | |
| Svinemørbrad, helt afpudset | Mørbrad, helt afpudset | Hel udskæring | 450 | 440 | 480 | 21,5 | 21,1 | 22,3 | 2,3 | 1,9 | 2,9 | | | | | | | | | | |
| Skinke | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Skinkeinderlår, helt afpudset, Skinkechnitzler, Wokstrimler | Inderlår af gris, helt afpudset, Schnitzel af gris, Wokstrimler | Hel udskæring | 470 | 460 | 490 | 21,6 | 20,8 | 22,7 | 2,6 | 2,1 | 3 | 60 | 0,48 | 0,83 | 0,16 | 0,35 | 0,7 | 0,66 | 3,6 | 6,9 | |
| Skinkeklump, helt afpudset, Skinke Bites, Skinketern, Skinkestrimler | Klump af gris, helt afpudset, Skinke Bites, Minuttern, Minutstrimler | Hel udskæring | 440 | 430 | 460 | 21,7 | 21,1 | 22,4 | 1,9 | 1,3 | 2,5 | 61 | 0,5 | 0,81 | 0,21 | 0,31 | 0,7 | 0,66 | 3,6 | 6,9 | |
| Skinketern og skinkestrimler af yderlår | Minuttern og Minutstrimler af yderlår | Hel udskæring | 500 | 480 | 540 | 21,3 | 20,9 | 21,6 | 3,6 | 3 | 4,6 | 61 | 0,51 | 0,81 | 0,21 | 0,31 | 0,7 | 0,66 | 3,6 | 6,9 | |
| | Minuttern og Minutstrimler af 50 % yderlår og 50 % klump | | 470 | | | 21,5 | | | 2,75 | | | | | | | | | | | | |
| Skinkeculotte yderlår ca. 2 mm spæk | Culotte, yderlår af gris, 2-3 mm fedtlag | Hel udskæring | 700 | 660 | 730 | 19,6 | 19,4 | 19,8 | 9,6 | 8,7 | 10,6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Skinkesteg, yderlår med svær | Skinkesteg, yderlår med svær | Hel udskæring | 770 | | | 19,1 | | | 12 | | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Skinkemignon | Mignon af gris, helt afpudset | Hel udskæring | 530 | 500 | 560 | 20,1 | 19,4 | 20,5 | 4,7 | 3,7 | 5,6 | 61 | 0,51 | 0,81 | 0,21 | 0,31 | 0,7 | 0,66 | 3,6 | 6,9 | |
| Hakket svinekød 6% fedt | Hakket grisekød, 6% fedt | | 595 | | | 21,2 | | | 6,3 | | | 61 | 0,54 | 0,79 | 0,15 | 0,33 | 0,8 | 0,91 | 2,2 | - | |
| Hakket svinekød 10% fedt | Hakket grisekød, 10% fedt | | 725 | | | 19,5 | | | 10,6 | | | 67 | 0,6 | 0,71 | 0,2 | 0,32 | 0,8 | 0,91 | 2,2 | - | |
| Bryst | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Slag til rullesteg og rullepølse | Slag af gris, Rullesteg, Rullepølse, Porchetta | | 905 | | | 18,2 | | | 16,1 | | | 65 | 0,67 | 0,43 | 0,15 | 0,26 | 0,7 | 0,58 | 3,6 | 6,9 | |
| Ribsteaks og svinebryst uden svær, 2 mm spæk | Ribsteaks og bryst uden svær, 2 mm spæk | | 950 | | | 17,7 | | | 17,6 | | | 65 | 0,69 | 0,48 | 0,18 | 0,26 | 0,7 | 0,6 | 3,6 | 6,9 | |
| Svinebryst, kogestykke med svær, Ribbensteg | Bryst af gris, kogestykke med svær, Ribbensteg | | 1055 | | | 17,6 | | | 20,4 | | | 67 | 0,71 | 0,48 | 0,18 | 0,26 | 0,7 | 0,6 | 3,6 | 9,5 | |
| Bacon i skiver | Bacon i skiver | | 1075 | | | 15,9 | | | 21,4 | | | 63 | 0,55 | 0,7 | 0,14 | 0,24 | 0,7 | 0,52 | 1,7 | 8,3 | |
| Spareribs, revelsben af stegestykke uden svær | Spareribs, revelsben af stegestykke uden svær | | 1165 | | | 17,2 | | | 23,6 | | | 67 | 0,77 | 0,63 | 0,14 | 0,24 | 0,7 | 0,51 | 3,6 | 6,9 | |
| Svinebryst, stegestykke med svær til stegt flæsk, Ribbensteg | Bryst af gris, stegestykke med svær til stegt flæsk, Ribbensteg | | 1380 | | | 16 | | | 30 | | | | 0,91 | 0,48 | 0,16 | 0,2 | 0,7 | 0,51 | 3,6 | 6,9 | |
| Svinebryst med svær | Mod kam Bryst af gris med svær, Stegt flæsk, Ribbensteg Mod hoved | | | | | 22 26,3 28,7 1290 | 20,5 24,4 27,1 1050 | 25,6 29 32,3 1610 | 18,2 16,9 16,7 26,1 | 16,7 16,2 15,8 20,5 | 19,3 17,5 17,3 32,3 | | | | | | | | | | |
| Indmad | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Svinelever | Lever af gris | | 525 | | | 21,1 | | | 3,4 | | | 300 | 0,2 | 0,3 | 2,95 | 0,67 | 40 | 13,4 | 6,8 | 47,6 | |
| Svinehjerter | Hjerter af gris | | 455 | | | 17 | | | 4,3 | | | 150 | 0,51 | 0,44 | 1 | 0,44 | 2,7 | 6 | 2,1 | 12,1 | |
| Bov | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bovsteaks | Bovsteaks | | 775 | | | 19,9 | | | 11,8 | | | 63 | 0,61 | 0,74 | 0,15 | 0,3 | 0,7 | 0,83 | 3,6 | 5,8 | |
| Bov i tern - bov helt afpudset | Bov i tern - bov helt afpudset | | 540 | | | 20,2 | | | 5,3 | | | 61 | 0,52 | 0,62 | 0,23 | 0,35 | 0,7 | 0,83 | 3,6 | 5,8 | |
| Hakket svinekød 18% fedt | Hakket grisekød, 18% fedt | | 950 | | | 18,3 | | | 17,2 | | | 70 | 0,67 | 0,64 | 0,19 | 0,28 | 0,8 | | 2,2 | - | |
| Hoved | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kæbeklump, svinekæber, grisekinder | Kæbe, kæbeklump, svinekæber, grisekinder, afpudset | | 500 | 480 | 510 | 19,8 | 19,3 | 20,4 | 4,1 | 3,8 | 4,4 | 61 | 0,52 | 0,8 | 0,15 | 0,34 | 0,7 | 0,48 | 3,6 | 6,9 | |
| Nakke | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nakkekam med svær til flæskesteg | Nakkekam med svær til flæskesteg | | 1115 | | | 16,5 | | | 22,5 | | | 67 | 0,76 | 0,53 | 0,22 | 0,27 | 0,7 | 0,89 | 3,6 | 6,9 | |
| Nakkefilet, afpudset, Nakkekotelet | Nakkefilet, afpudset, Nakkekotelet | Mod skinke Midterstykke Mod bov Hel udskæring | | | | 19,2 17,6 18,1 810 | 18,8 16,4 17,3 650 | 19,7 18,4 18,9 1000 | 10,5 13,1 14,5 18,4 | 9,7 11,8 12,4 16,4 | 11,1 14,8 16,6 19,7 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 13 | 9,7 | 16,6 | 60 | 0,81 | 0,73 | 0,21 | 0,25 | 0,8 | 1 | 2,7 | 9,7 | |