

Oksekød	Energi (kJ)	Protein (g/100 g)			Fedt (g/100 g)					Vitaminer (pr. 100 g)					Mineraler (pr. 100 g)					
		Gennemsnit	Minimum	Maksimum	Gennemsnit	Minimum	Maksimum	Mættet fedt	Kolesterol (mg)	Thiamin/B1-vitamin (mg)	Riboflavin/B2-vitamin (mg)	Niacin/B3-vitamin (mg)	B6-vitamin (mg)	B12-vitamin (µg)	D-vitamin (µg)	Jern (mg)	Zink (mg)	Selen (µg)	Chrom (µg)	Kalium (mg)
Oksekød, uspec., helt magert	525	21,5	19,5	23,5	4,3	1,3	9,4	1.808	61	0,055	0,193	6,2	0,32	1,4	0,4	2,1	3,6	6,5	4	360
Oksekød, uspec., magert	635	20,4	19,4	21,7	7,8	3,7	18,8	3.284	62	0,046	0,174	6,2	0,32	1,4	0,5	2,1	4,8	6,8	3,8	325
Oksekød, uspec., middelfedt	1012	19,7	18,1	21,2	14,2	7,9	20,5	5,93	66	0,054	0,196	5,6	0,32	1,4	0,7	2,2	4,6	6,5	4	309
Oksekød, uspec., fedt	1332	16,4	14,5	18,9	28,4	16,4	34,4	11,895	72	0,032	0,138	5	0,32	1,4	0,898	1,6	3,9	6,5	4	272
<b>Tykkam</b>																				
Tykkam	822	19,4	18,7	20,2	13,3	6,7	19,2	5,273	65	0,04	0,185	5,7	0,46	1,4	0,6	2,2	4,4	6,5	4	310
Hakket oksekød, 5-10% fedt	683	19,5	18,4	20,7	9,5	5,3	14,7	3,605	61	0,0468	0,17	4,32	0,266	2,32	0,507	2,26	4,34			312
Hakket oksekød, 10-15% fedt	687	19,4	18	20,5	9,7	5,8	16,3	2,796	61	0,0441	0,166	3,93	0,261	2,04	0,5	2,25	4,4			302
Hakket oksekød, 15-20% fedt	903	17,8	16,8	19	16,2	9,3	21	6,921	63	0,043	0,15	3,74	0,238	1,82	0,6	1,97	3,91			277
<b>Oksefilet</b>																				
Entecote, med fedtkant	1098	18,2	17,4	18,9	21,3	16,4	25	8,991	70	0,039	0,16	5,3	0,4	1,4	0,8	1,9	3,9	6,5	4	293
Høirebsfilet, afpudset	566	22,4	22,1	23	5	4	6,2	2,109	64	0,042	0,15	6,1	0,5	1,4	0,4	1,8	4,6	10,2	4	340
Høirebsfilet, med fedtkant	972	19,5	18,9	19,9	17,3	16,6	18,6	7,305	69	0,037	0,13	5,5	0,44	1,4	0,7	1,7	4,2	8,9	4	300
<b>Mørbrad</b>																				
Oksemørbrad, afpudset	576	20	15,6	22,5	6,4	2,6	20	2,757	59	0,0774	0,22	6	0,33	2,38	0,4	2,47	2,97	9,1	23,2	340
<b>Bryst</b>																				
Tyndtbryst	1148	7	6,6	7,6	27,8	23,7	30,5	6,434	46	0,031	0,15	5	0,38	1,4	0,9	1,6	3,9	7,7	4	260
Tykbryst	950	15,9	15,4	16,5	18,4	10	25,8	7,053	60	0,033	0,155	4,9	0,38	1,4	0,9	1,6	3,9	6,5	4	254
Tværrøb	1366	15,3	14,4	16,4	29,9	25,7	34,4	12,623	70	0,031	0,14	4,8	0,37	1,4	0,9	1,6	3,8	6,5	4	250
Spidsbryst	886	17,6	12,9	22,4	15,6	1,4	43	6,598	62	0,0532	0,148	4,8	0,278	1,61	0,6	1,98	3,5	8	4	245
<b>Tyndsteg</b>																				
Tyndstegsfilet, med fedtkant	908	20,3	19,4	21,2	15,2	11,3	19	6,419	69	0,035	0,145	5,6	0,45	1,4	0,6	1,8	4,3	6,5	4	305
<b>Bagfedring</b>																				
Yderlår	611	20,5	19,8	21,3	7,1	2,1	12,6	2,223	61	0,057	0,185	6	0,5	1,4	0,4	2,1	4,5	9,7	4	340
Okseculotte	879	19,3	19	19,6	14,9	6,6	26,3	5,426	66	0,064	0,175	5,7	0,45	1,4	0,6	2,1	4,3	6,5	4	310
Tykstegsfilet, uden fedtkant	515	21,8	21,7	22	3,9	3,5	4,6	1,646	62	0,062	0,2	6	0,5	1,4	0,4	2,3	3,6	6,5	4	360
Okseinderlår, uden fedtkant	472	22,3	21,8	22,6	2,5	1,8	2,9	1,055	62	0,055	0,18	6,3	0,5	1,4	0,4	2,4	4,7	6,5	4	350
Klump, uden fedtkant	554	20,4	20	20,8	5,6	3,6	9,1	2,079	60	0,052	0,19	6	0,5	1,4	0,4	2,1	4,6	6,5	4	340
<b>Skank</b>																				
Skank, osso buco	586	21,4	20,2	22,2	6	4,3	8,6	2,534	63	0,036	0,18	6	0,5	1,4	0,4	2,2	5,3	6,5	4	310
<b>Bov</b>																				
Tyndbov + mellembov	852	19,2	18,1	20,1	14,2	10,7	18,5	5,999	65	0,043	0,17	5,7	0,45	1,4	0,6	2	4,6	6,5	4	309

Kalvekød	Energi (kJ)	Protein (g/100 g)			Fedt (g/100 g)					Vitaminer (pr. 100 g)					Mineraler (pr. 100 g)					
		Gennemsnit	Minimum	Maksimum	Gennemsnit	Minimum	Maksimum	Mættet fedt	Kolesterol (mg)	Thiamin/B1-vitamin (mg)	Riboflavin/B2-vitamin (mg)	Niacin/B3-vitamin (mg)	B6-vitamin (mg)	B12-vitamin (µg)	D-vitamin (µg)	Jern (mg)	Zink (mg)	Selen (µg)	Chrom (µg)	Kalium (mg)
Kalvekød, helt magert	389	18,1	17,1	20,2	2,2	1,3	9,4	0,909	59	0,076	0,15	6	0,408	1,3	0,2	1,5	3,4	3	5,2	370
Kalvekød, magert	509	18,6	17,9	21,1	5,2	1,2	8,4	2,147	60	0,063	0,132	6	0,408	1,3	0,2	1,4	4,3	8,4	2,2	322
Kalvekød, middelfedt	768	20	18,8	21,5	11,3	7,8	15,4	4,729	65	0,072	0,172	6	0,408	1,3	0,2	1,6	4,2	3	2,2	320
Kalvekød, fedt	1138	17,3	14,5	19,6	22,8	5,7	29,9	9,527	72	0,049	0,126	6	0,408	1,3	0,2	1,1	3,7	8,2	3,9	280
Kalvehjerte	446	14,9			3,7			1,414	150	0,345	0,67	6	0,314	12	1	3,6	1,4	14	0,3	261

Kilde: Frida Fødevaredatabase <https://frida.fooddata.dk/>

Opdateret: D. 18.02.2022