

Kylling	Makronæringsstoffer (pr. 100 g)					Vitaminer (pr. 100 g)						Mineraler (pr. 100 g)				
Udskæring	Energi (kJ)	Protein (g)	Fedt (g)	Mættet fedt (g)	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)
Bryst, kød og skind	623	21,5	6,9	1,955	64	0,06	0,09	9,9	0,53	0,34	1,5	0,9	0,8			220
Lår, kød og skind	647	18,7	8,9	2,525	84	0,06	0,15	5,4	0,26	0,3	1,5	1,8	1,6			192
Vinge, kød og skind	780	19,2	12,2	3,462	77	0,05	0,09	5,9	0,35	0,32	1,5	1,4	1,33			156
Ben, kød og skind	635	18,4	8,7	2,46	81	0,07	0,18	5,4	0,3	0,35	1,5	1,03	2	12,5	1,5	210
Lever	487	19,1	4,2	1,179	345	0,48	3,4	10,2	0,8	21	0,2	9,15	2,9	50,5	0,91	255

And	Makronæringsstoffer (pr. 100 g)					Vitaminer (pr. 100 g)						Mineraler (pr. 100 g)				
Udskæring	Energi (kJ)	Protein (g)	Fedt (g)	Mættet fedt (g)	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)
Brystkød	489	19,4	4,3	1,572	77	0,42	0,31	3,4	0,63	0,76		4,5	0,74			270
Kød	530	18,3	5,1	1,069	77	0,36	0,45	5,3	0,34	0,4		1,2	1,35	24		297
Kød og skind	1650	11,5	39,3	13,14	76	0,197	0,21	3,93	0,19	0,25	1	1,2	1,35	24		297

Kalkun	Makronæringsstoffer (pr. 100 g)					Vitaminer (pr. 100 g)						Mineraler (pr. 100 g)				
Udskæring	Energi (kJ)	Protein (g)	Fedt (g)	Mættet fedt (g)	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)
Kød	444	21,3	2,2	0,623	64	0,09	0,16	7,9	0,46	2		0,77	2,6	9,9	2,5	230
Kød og skind	528	20,2	5	1,747	64	0,064	0,155	4,09	0,41	1		0,8	1,35	24	1	230
Hakket 5-10%	657	20,1	8,5	2,083	74	0,0748	0,189	6,68	0,338	1,87		0,948	2,08			333

Gås	Makronæringsstoffer (pr. 100 g)					Vitaminer (pr. 100 g)						Mineraler (pr. 100 g)				
Udskæring	Energi (kJ)	Protein (g)	Fedt (g)	Mættet fedt (g)	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)
Kød	663	22,8	7,1	2,611	84	0,129	0,377	4,28	0,64	0,49	1	2,57	2,34	24		315
Kød og skind	1512	15,8	33,6	9,646	80	0,125	0,35	8	0,58	0,34	1	2,5	1,35	24		315
Lever	544	16,4	4,3	1,581	515	0,56	3,2	6,5	0,93	54		30,5	3,07	61,1	1,1	240

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

Opdateret: D. 21.02.2022