Kaloritabell til utskrift · 1 110 matvarer per 100 g, som PDF

Per 100 g. P, F, K: protein, fett og karbohydrater i gram. Siste kolonne: en vanlig porsjon og kaloriene i den.

Grønnsaker og sopp

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Agurk	**15**	0,7	0,1	3,1	1 stk. · 120 g **18**
Artisjokk	**47**	3,3	0,1	5,1	1 stk. · 120 g **56**
Asparges rå	**20**	2,2	0,1	1,8	100 g **20**
Aubergine rå	**25**	1	0,2	2,9	1 stk. · 300 g **75**
Bambusskudd	**19**	1,7	0,4	1,8	50 g **10**
Basilikum	**23**	3,1	0,6	1,1	5 g **1**
Bladkål	**32**	3	0,6	1,4	80 g **26**
Bladsalat	**15**	1,4	0,2	1,6	50 g **8**
Blomkål rå	**25**	1,9	0,3	3	150 g **38**
Bondebønner	**72**	5,6	0,6	7,5	100 g **72**
Brokkoli rå	**34**	2,8	0,4	4,4	150 g **51**
Brønnkarse	**11**	2,3	0,1	0,8	30 g **3**
Butternutsquash	**45**	1	0,1	9,7	150 g **68**
Bønnespirer	**30**	3	0,2	4,1	50 g **15**
Cherrytomater	**18**	0,9	0,2	2,7	1 stk. · 15 g **3**
Daikonreddik	**18**	0,6	0,1	2,5	100 g **18**
Dill	**43**	3,5	1,1	4,9	10 g **4**
Edamame	**121**	11,9	5,2	3,7	100 g **121**
Enokisopp	**37**	2,7	0,3	5,1	80 g **30**
Erter og gulrøtter hermetiske	**38**	2,2	0,3	6,5	100 g **38**
Feldsalat	**21**	2	0,4	3,6	50 g **11**
Fennikel	**31**	1,2	0,2	4,2	100 g **31**
Fersk koriander	**23**	2,1	0,5	0,9	10 g **2**
Gresskar	**26**	1	0,1	6	200 g **52**
Gressløk	**30**	3,3	0,7	1,9	10 g **3**
Grønne bønner rå	**31**	1,8	0,2	4,3	150 g **47**
Grønne erter rå	**81**	5,4	0,4	8,8	80 g **65**
Grønnkål	**35**	2,9	1,5	0,3	60 g **21**
Grønnsaksblanding	**72**	3,3	0,5	9,5	150 g **108**
Grønn chili	**40**	2	0,2	8	1 stk. · 45 g **18**
Gulrot rå	**41**	0,9	0,2	6,8	1 stk. · 80 g **33**
Honningsopp	**37**	3,2	0,7	2,9	100 g **37**
Hvitkål rå	**25**	1,3	0,1	3,3	100 g **25**
Hvitløk	**149**	6,4	0,5	31	1 stk. · 5 g **7**
Ingefær	**80**	1,8	0,8	15,8	10 g **8**
Jalapeño	**29**	0,9	0,4	3,7	1 stk. · 14 g **4**
Jicama	**38**	0,7	0,1	3,9	100 g **38**
Jordskokk	**73**	2	0	15,8	100 g **73**
Kantarell rå	**32**	1,5	0,5	3,1	100 g **32**
Kapers	**23**	2,4	0,9	1,7	1 ts · 5 g **1**
Karse	**31**	4,2	0,7	0,2	10 g **3**
Kassava	**160**	1,4	0,3	36,3	150 g **240**
Kimchi	**15**	1,1	0,5	0,8	100 g **15**
Kinakål	**16**	1,2	0,2	2	100 g **16**
Kongeøsterssopp	**31**	2,8	0,4	2,9	100 g **31**
Konjak og shirataki	**5**	0,1	0	0,1	100 g **5**
Kålrabi	**27**	1,7	0,1	2,6	100 g **27**
Kålrot	**37**	1,1	0,2	6,3	100 g **37**
Løk	**40**	1,1	0,1	7,6	50 g **20**
Mais	**86**	3,3	1,4	16,7	1 stk. · 200 g **172**
Mangold	**19**	1,8	0,2	2,1	80 g **15**
Morkler	**31**	3,1	0,6	2,3	100 g **31**
Mynte	**44**	3,3	0,7	1,6	5 g **2**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Nepe	**28**	0,9	0,1	4,6	100 g **28**
Nori	**35**	5,8	0,3	4,8	1 stk. · 3 g **1**
Okra	**33**	1,9	0,2	4,3	100 g **33**
Oliven	**116**	0,8	10,9	4,4	30 g **35**
Pak choi	**13**	1,5	0,2	1,2	100 g **13**
Palmehjerter	**28**	2,5	0,6	2,2	80 g **22**
Paprika	**27**	1	0,3	3,9	1 stk. · 150 g **41**
Pastinakk rå	**75**	1,2	0,3	13,1	80 g **60**
Pepperrot	**88**	7,5	0,7	13	1 ts · 5 g **4**
Persille	**36**	3	0,8	3	10 g **4**
Persillerot	**76**	2,9	0,5	13,8	1 stk. · 50 g **38**
Pimientos de Padrón stekte	**106**	0,8	10,2	2,6	100 g **106**
Pommes frites	**312**	3,4	15	39,2	120 g **374**
Potet rå	**77**	2	0,1	14,9	1 stk. · 150 g **116**
Potetkroketter	**148**	2,5	5,7	20,4	1 stk. · 20 g **30**
Potetmos	**106**	2	4,2	13,5	200 g **212**
Purre rå	**61**	1,5	0,3	12,3	50 g **31**
Rabarbra	**21**	0,9	0,2	2,7	100 g **21**
Radicchio	**23**	1,4	0,3	3,6	60 g **14**
Ramsløk	**26**	1,9	0,2	2,9	30 g **8**
Reddik	**16**	0,7	0,1	1,8	1 stk. · 10 g **2**
Romanesco	**35**	2,4	0,3	5,3	150 g **53**
Rosenkål rå	**43**	3,4	0,3	5,2	120 g **52**
Rosmarin	**131**	3,3	5,9	6,6	3 g **4**
Ruccola	**25**	2,6	0,7	2	40 g **10**
Rødbeter rå	**43**	1,6	0,2	6,8	1 stk. · 200 g **86**
Rødkål	**31**	1,4	0,2	5,3	100 g **31**
Rødskrubb og brunskrubb	**28**	2,1	0,6	2	100 g **28**
Rød chili	**40**	1,9	0,4	7,3	1 stk. · 15 g **6**
Salatmiks	**20**	2	0,4	1,9	50 g **10**
Salvie	**37**	4	0,3	1	3 g **1**
Sauerkraut	**19**	0,9	0,1	1,4	100 g **19**
Savoykål	**27**	2	0,1	3	100 g **27**
Sellerirot rå	**42**	1,5	0,3	7,4	100 g **42**
Shiitakesopp	**34**	2,2	0,5	4,3	100 g **34**
Sikori	**17**	0,9	0,1	0,9	1 stk. · 60 g **10**
Sjalottløk	**72**	2,5	0,1	13,6	1 stk. · 25 g **18**
Sjampinjong hvit, rå	**22**	3,1	0,3	2,3	100 g **22**
Smørsopp	**19**	1,1	0,5	0,8	100 g **19**
Soltørkede tomater	**213**	5,1	14,1	17,5	30 g **64**
Spagettisquash	**31**	0,6	0,6	5,4	150 g **47**
Spinat rå	**23**	2,9	0,4	1,4	50 g **12**
Squash rå	**17**	1,2	0,3	2,1	150 g **26**
Stangselleri	**14**	0,7	0,2	1,4	1 stk. · 40 g **6**
Steinsopp	**32**	3,1	0,4	3	100 g **32**
Stekte poteter	**170**	2,8	8	20,4	200 g **340**
Sukkererter	**42**	2,8	0,2	5	80 g **34**
Søtpotet	**86**	1,6	0,1	17	200 g **172**
Taro	**112**	1,5	0,2	22,4	100 g **112**
Timian	**101**	5,6	1,7	10,4	3 g **3**
Tomat	**18**	0,9	0,2	2,7	1 stk. · 120 g **22**
Traktkantarell	**24**	2,2	0,8	0,4	100 g **24**
Villsopp	**22**	2,4	0,2	1,9	100 g **22**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Vårløk	**32**	1,8	0,2	4,7	20 g **6**
Wakame	**45**	3	0,6	8,6	50 g **23**
Yams	**118**	1,5	0,2	23,8	150 g **177**
Østerssopp	**33**	3,3	0,4	3,8	100 g **33**

Frukt og bær

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Ananas	**50**	0,5	0,1	11,7	150 g **75**
Appelsin	**47**	0,9	0,1	9,4	1 stk. · 150 g **71**
Aprikos	**48**	1,4	0,4	9,1	1 stk. · 35 g **17**
Avokado	**160**	2	14,7	1,8	1 stk. · 140 g **224**
Banan	**89**	1,1	0,3	20,2	1 stk. · 120 g **107**
Bananchips	**519**	2,3	33,6	50,7	30 g **156**
Bjørnebær	**43**	1,4	0,5	4,3	100 g **43**
Blokkebær	**39**	0,4	0,7	6,3	100 g **39**
Blåbær	**57**	0,7	0,3	12,1	80 g **46**
Bringebær	**52**	1,2	0,7	5,4	100 g **52**
Dadler	**277**	1,8	0,1	68,3	1 stk. · 24 g **66**
Dragefrukt	**68**	0,7	0,2	14,4	1 stk. · 300 g **204**
Druer	**69**	0,7	0,2	17,2	150 g **104**
Durian	**147**	1,5	5,3	23,3	100 g **147**
Eple	**52**	0,3	0,2	11,4	1 stk. · 180 g **94**
Eplemos	**102**	0,2	0,2	24,4	100 g **102**
Fersken	**39**	0,9	0,3	8	1 stk. · 150 g **59**
Fiken	**74**	0,8	0,3	16,3	1 stk. · 50 g **37**
Frossen bærblanding	**50**	1,1	0,3	7,9	100 g **50**
Fruktcocktail hermetisk	**57**	0,4	0,1	13,9	120 g **68**
Granateple	**83**	1,7	1,2	14,7	150 g **125**
Grapefrukt	**42**	0,8	0,1	9,1	1 stk. · 250 g **105**
Guava	**68**	2,5	0,9	8,9	1 stk. · 55 g **37**
Hyllebær	**73**	0,7	0,5	11,4	50 g **37**
Jackfrukt	**95**	1,7	0,6	21,8	100 g **95**
Jordbær	**32**	0,7	0,3	5,7	150 g **48**
Kakifrukt	**70**	0,6	0,2	15	1 stk. · 170 g **119**
Kirsebær	**63**	1,1	0,2	13,9	150 g **95**
Kiwi	**61**	1,1	0,5	11,7	1 stk. · 75 g **46**
Klementin	**47**	0,8	0,1	10,3	1 stk. · 75 g **35**
Kokebanan	**122**	1,3	0,3	30,2	1 stk. · 180 g **220**
Kokosnøtt	**354**	3,3	33,5	6,2	50 g **177**
Lime	**30**	0,7	0,2	7,7	30 g **9**
Litchi	**66**	0,8	0,4	15,2	100 g **66**
Mandarin	**53**	0,8	0,3	11,5	1 stk. · 80 g **42**
Mango	**60**	0,8	0,4	13,4	1 stk. · 300 g **180**
Markjordbær	**38**	0,8	0,4	5,9	100 g **38**
Melon	**34**	0,8	0,2	7,3	1 skive · 200 g **68**
Moreller	**50**	1	0,3	10,6	150 g **75**
Multer	**55**	1,5	1,1	6,8	100 g **55**
Nashipære	**42**	0,5	0,2	7	1 stk. · 200 g **84**
Nektariner	**44**	1,1	0,3	8,8	1 stk. · 140 g **62**
Nyper	**54**	0,7	0,1	6,1	20 g **11**
Papaya	**43**	0,5	0,3	9,1	150 g **65**
Pasjonsfrukt	**97**	2,2	0,7	13	1 stk. · 18 g **17**
Plomme	**46**	0,7	0,3	10	1 stk. · 40 g **18**
Pomelo	**38**	0,8	0	8,6	200 g **76**
Pære	**57**	0,4	0,1	12,1	1 stk. · 170 g **97**
Rips	**56**	1,4	0,2	9,5	100 g **56**
Rosiner	**299**	3,3	0,3	74,8	30 g **90**
Sitron	**29**	1,1	0,3	6,5	1 skive · 10 g **3**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Skogsblåbær	**65**	0,8	1,1	10,2	100 g **65**
Solbær	**63**	1,4	0,4	15,4	100 g **63**
Stekt kokebanan kokebanan, stekt (maduros)	**267**	1,5	9,2	43,7	100 g **267**
Stikkelsbær	**44**	0,9	0,6	5,9	100 g **44**
Stjernefrukt	**31**	1	0,3	3,9	1 stk. · 90 g **28**
Svisker tørkede	**240**	2,2	0,4	56,8	30 g **72**
Tranebær	**46**	0,5	0,1	8,4	50 g **23**
Tyttebær	**56**	0,5	0,7	8,9	100 g **56**
Tørkede aprikoser	**241**	3,4	0,5	55,3	30 g **72**
Tørkede blåbær blåbær, tørkede	**317**	2,5	2,5	72,5	30 g **95**
Tørkede fiken fiken, tørket	**249**	3,3	0,9	54,1	30 g **75**
Tørkede tranebær tranebær, tørkede (søtede)	**308**	0,2	1,1	77,5	30 g **92**
Tørket eple eple, tørket	**243**	0,9	0,3	57,2	30 g **73**
Tørket mango mango, tørket	**319**	2,5	1,2	76,2	30 g **96**
Vannmelon	**30**	0,6	0,1	7,2	1 skive · 300 g **90**

Korn, belgfrukter og mel

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Basmatiris kokt	**117**	2,7	0,6	24,4	150 g **176**
Bokhvete kokt	**92**	3,4	0,6	17,2	180 g **166**
Brun ris kokt	**123**	2,7	1	24	180 g **221**
Bulgur tørr	**342**	12,3	1,3	63,4	70 g **239**
Byggmel	**339**	9,9	2,3	64,5	1 ss · 10 g **34**
Byggryn	**316**	8,5	1,5	62	60 g **190**
Bønner i tomatsaus	**94**	4,8	0,4	17	150 g **141**
Cornflakes	**384**	5,9	0,9	85,3	40 g **154**
Couscous kokt	**112**	3,8	0,2	21,8	180 g **202**
Eggnudler tørre	**384**	14,2	4,4	68	70 g **269**
Glassnudler tørre	**351**	0,2	0,1	85,6	60 g **211**
Granola	**489**	13,7	24,3	45	50 g **245**
Gule erter tørre	**364**	23,1	3,9	39,4	60 g **218**
Havregryn	**379**	13,2	6,5	57,6	50 g **190**
Havrekli	**246**	17,3	7	50,8	1 ss · 6 g **15**
Havremel	**404**	14,7	9,1	59,2	1 ss · 10 g **40**
Hirse kokt	**119**	3,5	1	22,4	200 g **238**
Hvetekli	**216**	15,6	4,3	21,7	1 ss · 4 g **9**
Hvetemel	**364**	10,3	1	73,6	1 ss · 10 g **36**
Hvite bønner kokte	**139**	9,7	0,3	18,8	150 g **209**
Instantnudler	**440**	10,2	17,6	57,4	1 pk. · 70 g **308**
Jasminris kokt	**143**	2,9	0,7	30,5	150 g **215**
Kidneybønner kokte	**127**	8,7	0,5	15,4	150 g **191**
Kikerter kokte	**164**	8,9	2,6	19,8	150 g **246**
Kikertmel	**387**	22,4	6,7	47	1 ss · 10 g **39**
Kliflak	**360**	11,5	4,4	59,3	40 g **144**
Limabønner (smørbønner), kokte	**115**	7,8	0,4	13,9	150 g **173**
Linser kokte	**116**	9	0,4	12,2	180 g **209**
Maisstivelse	**381**	0,3	0,1	90,4	1 ss · 8 g **30**
Müsli	**370**	10	6	57,6	50 g **185**
Onigiri	**170**	2,7	0,3	36,1	1 stk. · 110 g **187**
Pasta kokt	**158**	5,8	0,9	29,2	200 g **316**
Perlebygg kokt	**123**	2,3	0,4	24,4	200 g **246**
Pilauris	**134**	2,5	3,7	22,1	180 g **241**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Pintobønner kokte	**143**	9	0,7	17,2	150 g **215**
Polenta	**370**	7,1	1,8	75,5	70 g **259**
Potetmel	**348**	0	0,2	86,3	1 ss · 10 g **35**
Puffet ris	**391**	6,7	1,5	87	30 g **117**
Quinoa tørr	**368**	14,1	6,1	57,2	60 g **221**
Ris hvit, kokt	**130**	2,7	0,3	27,6	180 g **234**
Risgrøt	**117**	2,7	2,6	20,4	250 g **292**
Rismel	**366**	6	1,4	77,7	1 ss · 10 g **37**
Risnudler tørre	**364**	6	0,6	78,6	70 g **255**
Rugmel	**349**	10,9	1,5	63,6	1 ss · 10 g **35**
Semulegryn	**360**	12,7	1,1	68,9	40 g **144**
Sjokoladeris	**388**	6	2,2	84,2	30 g **116**
Sobanudler kokte	**99**	5,1	0,1	21,4	200 g **198**
Sorte bønner kokte	**132**	8,9	0,5	15	150 g **198**
Soyabønner tørre	**446**	36,5	19,9	20,9	60 g **268**
Speltmel	**352**	11,4	3	64	1 ss · 10 g **35**
Svartøyebønner kokte	**116**	7,7	0,5	14,3	150 g **174**
Søt frokostblanding	**388**	8,2	3,2	79,2	30 g **116**
Tapiokaperler tørre	**358**	0,2	0	87,8	30 g **107**
Udonnudler kokte	**95**	2,6	0,4	19,5	220 g **209**
Villris tørr	**357**	14,7	1,1	68,7	60 g **214**

Brød og bakevarer

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Aloo paratha	**235**	5,9	9	30,4	1 stk. · 120 g **281**
Arepas	**189**	2,8	3,9	35,1	1 stk. · 90 g **170**
Arme riddere	**273**	10,4	11,4	31,1	1 stk. · 60 g **164**
Bagel	**275**	10,5	1,6	51,1	1 stk. · 100 g **275**
Baguett	**287**	8,3	1,4	58,3	1 skive · 30 g **86**
Brioche	**401**	11,3	19,1	46	1 skive · 30 g **120**
Burek	**273**	8,8	16,5	22,1	1 stk. · 150 g **409**
Chapati	**299**	7,8	9,2	36,4	1 stk. · 40 g **120**
Ciabatta	**272**	7,7	1,1	55,9	1 skive · 30 g **82**
Cornish pasty	**278**	7	17,8	21,9	1 stk. · 220 g **612**
Crackers	**510**	6,6	26,4	59	30 g **153**
Croissant	**406**	8,2	21	43,2	1 stk. · 60 g **244**
Crumpets crumpet (engelsk gjærlapp)	**207**	6,9	1	41,4	1 stk. · 55 g **114**
Dosa	**210**	5,7	4	35,2	1 stk. · 100 g **210**
Empanadas	**333**	12,1	19,2	25,9	1 stk. · 120 g **400**
Engelske muffins	**227**	8,9	1,7	40,7	1 stk. · 60 g **136**
Eplelomme	**338**	4,2	18,7	36,6	1 stk. · 100 g **338**
Flerkornbrød	**265**	13,4	4,2	35,9	1 skive · 30 g **80**
Focaccia	**249**	8,8	7,9	34	1 skive · 80 g **199**
Glutenfritt brød	**261**	2,6	3,3	51,8	1 skive · 30 g **78**
Griljermel	**395**	13,3	5,3	67,5	20 g **79**
Grissini	**433**	12,7	11,8	65,3	1 stk. · 5 g **22**
Grovbrød	**247**	13	3,4	35	1 skive · 30 g **74**
Hamburgerbrød	**293**	9,1	5,3	49,7	1 stk. · 50 g **147**
Havrebrød	**269**	8,4	4,4	44,5	1 skive · 30 g **81**
Hot cross buns	**312**	7,3	5,8	54	1 stk. · 70 g **218**
Hveteboller	**359**	8,9	12,3	52,2	1 stk. · 60 g **215**
Hvitløksbrød	**349**	8,3	16,6	39,1	1 skive · 30 g **105**
Idli	**128**	6,4	0,3	19,2	1 stk. · 40 g **51**
Jamaicansk kjøttpai	**352**	15,4	20,8	24,6	1 stk. · 140 g **493**
Julekake	**325**	7,4	7,6	55,7	1 skive · 40 g **130**
Kanelboller	**372**	6,2	16,4	48,5	1 stk. · 70 g **260**
Kanelsnurr med glasur	**452**	4,5	26,6	47,4	1 stk. · 100 g **452**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Kavring	**407**	13,5	7,2	72,3	30 g **122**
Knekkebrød	**379**	10	3,6	73,7	1 stk. · 10 g **38**
Krutonger	**407**	11,9	6,6	68,4	20 g **81**
Landbrød	**253**	7,5	1,3	50	1 skive · 30 g **76**
Lapper	**270**	5,6	9,6	40	1 stk. · 30 g **81**
Lavash	**275**	9,1	1,2	53	60 g **165**
Loff	**265**	9	3,2	45,2	1 skive · 30 g **80**
Lussekatter	**317**	7,5	8	51,5	1 stk. · 60 g **190**
Maisbrød	**287**	6,5	9,8	41,4	1 stk. · 60 g **172**
Myk pretzel	**330**	9,2	7,1	54,6	1 stk. · 80 g **264**
Naanbrød	**311**	11,1	7,3	45	1 stk. · 90 g **280**
Pandoro	**401**	8,1	17,4	51,5	1 skive · 80 g **321**
Paratha	**326**	6,4	13,2	35,8	1 stk. · 80 g **261**
Pitabrød	**259**	7,5	0,9	53	1 stk. · 60 g **155**
Potetbrød	**266**	12,5	3,1	40,8	1 skive · 30 g **80**
Quiche	**365**	11,9	29,2	12,9	150 g **548**
Riskaker	**385**	7,3	3	80,5	1 stk. · 8 g **31**
Rosinboller	**280**	8	5,6	48,5	1 stk. · 60 g **168**
Rosinbrød	**274**	7,9	4,4	48	1 skive · 30 g **82**
Rosinsnurr	**333**	5,1	9	55,9	1 stk. · 80 g **266**
Rugbrød	**259**	8,5	3,3	43,5	1 skive · 30 g **78**
Rundstykker	**282**	9,9	3,2	48	1 stk. · 60 g **169**
Sausage rolls	**352**	8,4	24,1	24,6	1 stk. · 90 g **317**
Scones	**382**	6,7	18,4	46,9	1 stk. · 70 g **267**
Sjokoladecroissant	**421**	7,4	22,8	46,1	1 stk. · 70 g **295**
Skorper	**402**	8,9	8,3	68,5	1 stk. · 10 g **40**
Spanakopita	**212**	8,3	15,2	9,3	150 g **318**
Speltbrød	**221**	8,4	2,4	38	1 skive · 40 g **88**
Tacoskjell	**476**	6,4	21,8	56,8	1 stk. · 13 g **62**
Tortillalefser	**297**	8	7,6	46,9	1 stk. · 50 g **149**
Wienerbrød	**403**	7	22,4	43,3	1 stk. · 80 g **322**
Wienerkringle	**418**	4,7	27	38,2	1 skive · 80 g **334**
Yorkshire pudding	**197**	6,7	8,3	23,4	1 stk. · 25 g **49**

Kjøtt og fjærfe

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Andebryst (magret), stekt	**222**	26,7	12,8	0	150 g **333**
Andeconfit	**195**	32	7,4	0	150 g **293**
Andekjøtt rå med skinn	**404**	11,5	39,3	0	150 g **606**
Andelår med skinn, rå	**212**	17,2	16	0	1 stk. · 200 g **424**
Bacon stekt	**468**	33,9	35,1	1,7	1 skive · 8 g **37**
Beef jerky	**410**	33,2	25,6	9,2	30 g **123**
Biff	**131**	22,1	4,1	0	200 g **262**
Blodpølse	**313**	12,2	27,1	4,5	100 g **313**
Bratwurst	**333**	13,7	29,2	2,9	1 stk. · 85 g **283**
Britiske svinepølser	**294**	14,5	22,1	9	1 stk. · 50 g **147**
Carne asada (grillet marinert oksekjøtt)	**273**	24,7	18,5	0,3	150 g **409**
Ćevapi	**223**	24,8	13,5	0,4	1 stk. · 25 g **56**
Char siu (kinesisk grillet svinekjøtt)	**249**	25,9	12,8	7,5	150 g **373**
Chorizo	**476**	20,9	41,9	2,6	50 g **238**
Corned beef	**142**	21,7	6	0,3	1 skive · 30 g **43**
Fleskesvor	**580**	54,1	40,3	0	30 g **174**
Grillkylling	**239**	27,3	13,6	0	200 g **478**
Grill- og wienerpølser	**260**	11	23	1,6	1 stk. · 50 g **130**
Gåselår med skinn, rå	**231**	17,2	18,1	0	1 stk. · 250 g **578**
Gåsestek	**238**	29	12,7	0	150 g **357**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Hamburgerrygg (røkt, kokt svinekam)	**116**	18,4	4,8	0	1 skive · 15 g **17**
Hjortekjøtt	**120**	23	2,4	0	150 g **180**
Juleskinke	**186**	21,1	8,5	4,9	1 skive · 30 g **56**
Kabanos (tynn tørrpølse)	**460**	26,1	39,1	0,8	1 stk. · 20 g **92**
Kalkunfilet	**114**	23,7	1,5	0	150 g **171**
Kalkunkjøttdeig rå	**150**	18,7	8,3	0	150 g **225**
Kalvekjøtt rå	**107**	21,3	1,8	0	150 g **161**
Kanin rå	**136**	20,1	5,5	0	150 g **204**
Kebabkjøtt	**377**	23,5	31,4	0	100 g **377**
Kielbasa	**325**	10,8	29,6	3,7	60 g **195**
Kjøttdeig 20 % fett, rå	**250**	17	20	0	150 g **375**
Kjøttdeig av svin og storfe rå	**250**	18,4	19,6	0	150 g **375**
Kjøttpølse	**308**	15,2	24,6	5,5	1 skive · 20 g **62**
Kokt skinke	**164**	16,6	8,8	2,3	1 skive · 20 g **33**
Kyllingfilet rå	**110**	23	1,2	0	150 g **165**
Kyllinghjerter rå	**153**	15,6	9,3	0,7	150 g **230**
Kyllingkjøttdeig	**143**	17,4	8,1	0	150 g **215**
Kyllingkråser	**94**	17,7	2,1	0	150 g **141**
Kyllinglever rå	**119**	16,9	4,8	0,7	150 g **179**
Kyllinglår uten skinn, rå	**121**	19,7	4,1	0	150 g **182**
Kyllinglårklubber rå	**161**	18,1	9,2	0,1	1 stk. · 75 g **121**
Kyllingvinger rå	**191**	17,5	12,8	0	150 g **287**
Lammekjøtt	**230**	17,9	17,1	0	150 g **345**
Lammekjøttdeig	**282**	16,6	23,4	0	150 g **423**
Leberwurst	**326**	14,1	28,5	2,2	30 g **98**
Leverpostei	**237**	11,3	19,2	4,7	1 ss · 15 g **36**
Lunsjkjøtt (Spam) spam (hermetisk lunsjkjøtt)	**315**	13,4	26,6	4,6	60 g **189**
Medisterpølse rå	**225**	12,2	17,4	4,7	100 g **225**
Mortadella	**305**	15	26,7	1,4	1 skive · 15 g **46**
Mørkt kalkunkjøtt lårklubbe, rå	**118**	20,5	4	0	200 g **236**
Oksebryst	**157**	20,7	7,4	0,6	150 g **236**
Oksefilet indrefilet, rå	**121**	21,2	4	0	150 g **182**
Okselever rå	**135**	20,4	3,6	3,9	150 g **203**
Oksetunge rå	**224**	14,9	16,1	3,7	100 g **224**
Pancetta	**342**	20,2	28,8	0,8	1 skive · 10 g **34**
Panert kyllingfilet kyllingbryst, panert og stekt	**219**	24,6	10	5,8	150 g **329**
Pastrami	**147**	21,8	5,8	0,4	1 skive · 15 g **22**
Pepperoni	**504**	19,3	46,3	1,2	30 g **151**
Picanha (grillet storfe med fettkappe)	**257**	26,8	15,8	0	200 g **514**
Pinnekjøtt	**336**	21,5	27,1	0	250 g **840**
Reinsdyrkjøtt rå	**106**	22,6	1,7	0	150 g **159**
Ribbe og svineside rå	**518**	9,3	53	0	100 g **518**
Rullepølse	**269**	15,3	23,1	0	1 skive · 10 g **27**
Rumpstek av okse, rå	**110**	22,1	2,4	0	150 g **165**
Røkt kalkun	**208**	28,1	9,7	0	80 g **166**
Røkt ringpølse røkt pølse	**320**	12	28,7	2,4	50 g **160**
Røkt sideflesk	**304**	16,6	26,2	0,5	1 skive · 15 g **46**
Salami	**378**	21,1	31,6	0,7	1 skive · 10 g **38**
Salsiccia	**317**	18,2	26,2	2,1	1 stk. · 80 g **254**
Serranoskinke	**229**	31	11,5	0,3	1 skive · 15 g **34**
Servelat	**278**	11,9	24,8	1,6	1 skive · 15 g **42**
Short ribs av okse	**269**	37,3	13,3	0	200 g **538**
Spareribs naturell	**277**	15,5	23,4	0	200 g **554**
Spekepølse	**417**	28,7	32,3	1,8	1 skive · 10 g **42**
Spekeskinke	**229**	31	11,5	0,3	1 skive · 15 g **34**
Stekt kalkunpølse kalkunpølse, stekt	**196**	23,9	10,4	0	100 g **196**
Storfekjøtt	**170**	20	10	0	150 g **255**
Svinebog mager, rå	**148**	19,6	7,1	0	150 g **222**
Svinefilet	**143**	21	6	0	150 g **215**
Svinekjøttdeig rå	**263**	16,9	21,2	0	150 g **395**
Svinekoteletter	**170**	20,7	9	0	150 g **255**
Svinelever	**134**	21,4	3,6	2,5	150 g **201**
Svinelår mager (schnitzel), rå	**106**	22,2	1,9	0	150 g **159**
Svinenakke rå	**175**	19,2	10,9	0	150 g **263**
Svinestek	**163**	30,5	4,3	0,7	150 g **245**
Sylte	**173**	14,1	12,9	0,2	1 skive · 20 g **35**
Villsvin	**122**	21,5	3,3	0	150 g **183**

Fisk og sjømat

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Abbor	**82**	17,9	1,2	0	150 g **123**
Akkar rå	**92**	15,6	1,4	3,1	100 g **92**
Alaskasei rå	**76**	17,2	0,8	0	150 g **114**
Blåkveite	**161**	13,2	12	0	150 g **242**
Blåskjell rå	**86**	11,9	2,2	3,7	100 g **86**
Breiflabb grillet	**98**	23	0,7	0	150 g **147**
Brisling	**186**	19,8	11,9	0	100 g **186**
Dorade	**129**	20,9	5,1	0	150 g **194**
Fiskeboller (hermetiske)	**75**	8,3	2,3	5,4	100 g **75**
Fiskepinner	**277**	11	16,2	20,2	1 stk. · 28 g **78**
Flyndre og rødspette flyndre / rødspette, rå	**70**	12,4	1,9	0	150 g **105**
Frityrstekt calamari calamari, frityrstekt	**234**	13,8	13,2	13,6	150 g **351**
Frityrstekt malle malle (catfish), frityrstekt	**255**	13,5	16,7	11,2	150 g **383**
Gjedde rå	**88**	19,3	0,7	0	150 g **132**
Gravlaks	**212**	19,3	12,6	4,1	1 skive · 15 g **32**
Gullmakrell (mahi-mahi)	**109**	23,7	0,9	0	150 g **164**
Havabbor rå	**97**	18,4	2	0	150 g **146**
Hummer kokt	**91**	19,6	1,3	0,1	150 g **136**
Hvitting	**79**	18,8	0,5	0	150 g **119**
Hyse rå	**74**	16,3	0,5	0	150 g **111**
Kamskjell	**110**	20,2	1,8	3,2	100 g **110**
Karpe rå	**127**	17,8	5,6	0	150 g **191**
Kaviar på tube	**414**	8,8	35,8	15,2	1 ss · 15 g **62**
Klippfisk tørr	**206**	47,6	1,7	0	50 g **103**
Kongekrabbe	**84**	18,3	0,6	0	100 g **84**
Krabbe rå	**87**	18,1	1,1	0	100 g **87**
Krabbepinner	**95**	7,6	0,5	14,5	1 stk. · 16 g **15**
Kreps	**77**	16	0,9	0	100 g **77**
Kveite rå	**91**	18,6	1,3	0	150 g **137**
Laks	**208**	20	13	0	150 g **312**
Lakserogn	**143**	22,3	6,4	1,5	1 ss · 15 g **21**
Lange	**82**	19	0,6	0	150 g **123**
Lutefisk kokt	**28**	5,9	0,5	0	150 g **42**
Lysing rå	**83**	17,6	1,4	0	150 g **124**
Makrell rå	**205**	18,6	13,9	0	150 g **308**
Malle	**119**	15,2	5,9	0	150 g **179**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Panerte reker reker, frityrstekte	**218**	12,3	12,9	11,9	150 g **327**
Panert fisk stekt	**193**	11,9	10	13,4	150 g **290**
Pangasius rå filet	**74**	14,9	1,6	0	150 g **111**
Piggvar rå	**92**	17,2	2,5	0	150 g **137**
Pukkellaks	**127**	20,5	4,4	0	150 g **191**
Reker	**85**	20	0,5	0	150 g **128**
Rognkjeksrogn	**111**	10,4	7,3	1	1 ts · 7 g **8**
Rødlaks	**131**	22,3	4,7	0	150 g **197**
Røkelaks laks, røkt (røkelaks)	**178**	22	9,5	0,9	50 g **89**
Røye	**109**	21,2	2,7	0	150 g **164**
Sardeller	**210**	28,9	9,7	0	20 g **42**
Sardiner	**208**	24,6	11,4	0	90 g **187**
Sei	**100**	23,1	0,8	0	150 g **150**
Sik	**134**	19,1	5,9	0	150 g **201**
Sild	**262**	14,2	18	9,6	80 g **210**
Sjøtunge grillet	**97**	23,6	0,3	0	150 g **145**
Snapper	**121**	26,3	1,7	0	150 g **182**
Steinbit	**82**	15,8	2,1	0	150 g **123**
Sverdfisk	**172**	23,4	7,9	0	150 g **258**
Tilapia rå	**96**	20,1	1,7	0	150 g **144**
Torsk rå	**82**	17,8	0,7	0	150 g **123**
Torskelever hermetisk	**433**	7,3	44,4	1,1	50 g **217**
Tunfisk hermetisk i vann	**116**	25,5	0,8	0	100 g **116**
Uer rå	**92**	15,3	3,5	0	150 g **138**
Vongole	**86**	14,7	1	3,6	100 g **86**
Ørret rå	**141**	19,9	6,2	0	150 g **212**
Østers	**59**	5,2	1,6	5,5	1 stk. · 15 g **9**
Ål	**184**	18,4	11,7	0	100 g **184**
Åttearmet blekksprut rå	**82**	14,9	1	2,2	100 g **82**

Meieriprodukter og egg

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Andeegg	**185**	12,8	13,8	1,4	1 stk. · 70 g **130**
Blåmuggost	**353**	21,4	28,7	2,3	30 g **106**
Brie	**334**	20,8	27,7	0,5	30 g **100**
Brunost	**466**	9,7	29,5	42,6	1 skive · 10 g **47**
Burrata	**273**	17,4	21,4	2,7	1 stk. · 125 g **341**
Bøffelmozzarella	**260**	14,5	22,3	0,2	60 g **156**
Camembert	**300**	19,8	24,3	0,5	30 g **90**
Cheddar	**410**	24,3	33,8	2,1	1 skive · 20 g **82**
Chèvre	**264**	18,5	21,1	0	30 g **79**
Colby-ost	**394**	23,8	32,1	2,6	1 skive · 20 g **79**
Cottage cheese	**121**	17	5	1,8	150 g **182**
Drikkeyoghurt	**74**	3	1,4	11,6	1 glass · 250 g **184**
Edamer	**357**	25	28,6	1,4	1 skive · 20 g **71**
Egg	**143**	12,6	9,5	0,7	1 stk. · 55 g **79**
Eggehvite	**52**	10,9	0,2	0,7	1 stk. · 33 g **17**
Eggeplomme	**322**	15,9	26,5	3,6	1 stk. · 17 g **55**
Eggerøre	**145**	10	11	1,6	120 g **174**
Emmentaler	**393**	27	31	1,4	1 skive · 20 g **79**
Evaporert melk	**134**	6,8	7,6	10	1 ss · 15 g **20**
Feta	**265**	14,2	21,5	3,9	40 g **106**
Fløte	**131**	3,1	11,5	4,3	1 ss · 15 g **20**
Fruktyoghurt	**105**	4,9	1,4	18,6	150 g **158**
Gorgonzola	**312**	19	26,4	0	30 g **94**
Grana Padano	**396**	34,1	29,2	0	15 g **59**
Gresk yoghurt	**73**	9,9	2	3,9	150 g **110**
Gruyère	**413**	29,8	32,3	0,4	1 skive · 20 g **83**
Gulost	**356**	25	27	2,2	1 skive · 20 g **71**
Halloumi	**313**	23,9	23,5	1,6	1 skive · 25 g **78**
Havarti	**342**	24	26,8	0,1	1 skive · 20 g **68**
Jarlsberg	**352**	26,7	26,9	0	1 skive · 20 g **70**
Kefir	**40**	3	1	4	1 glass · 250 g **100**
Kjernemelk	**40**	3,3	1,1	4,8	1 glass · 250 g **100**
Kokosyoghurt	**92**	0,7	7,6	5	150 g **138**
Kremost	**350**	6,2	34,4	5,5	1 ss · 15 g **53**
Kulturmelk	**67**	3,3	3,5	4,8	1 glass · 250 g **168**
Kvarg	**88**	7,1	4,3	5,7	150 g **132**
Labneh	**158**	8,1	12,5	3,6	1 ss · 30 g **47**
Maasdam	**359**	25,5	28,4	0	1 skive · 20 g **72**
Mandelyoghurt	**60**	1,3	4	4,8	150 g **90**
Mascarpone	**385**	4,4	39	4	1 ss · 15 g **58**
Melk	**52**	2,8	2,5	4,7	1 glass · 250 g **130**
Monterey Jack	**373**	24,5	30,3	0,7	1 skive · 20 g **75**
Mozzarella	**256**	19,5	19,5	0,7	50 g **128**
Muenster-ost	**368**	23,4	30	1,1	1 skive · 20 g **74**
Myse	**25**	0,8	0,2	4,7	1 glass · 250 g **63**
Myseprotein	**400**	80	6	8	1 måleskje · 30 g **120**
Paneer	**328**	26	24,5	0,9	50 g **164**
Parmesan	**392**	35,8	25,8	3,2	20 g **78**
Pecorino	**387**	31,8	26,9	3,6	15 g **58**
Pisket krem	**257**	3,2	22,2	12,5	20 g **51**
Proteinyoghurt	**98**	7,5	2,3	11,5	1 stk. · 150 g **147**
Provolone	**351**	25,6	26,6	2,1	1 skive · 20 g **70**
Queso fresco	**298**	18,9	23,4	3	30 g **89**
Raita	**57**	4,4	2,4	5,5	1 ss · 20 g **11**
Ricotta	**150**	7,5	10,2	7,3	50 g **75**
Roquefort	**384**	19,5	33,9	0	30 g **115**
Rømme	**162**	2,6	15	3	1 ss · 20 g **32**
Skyr	**49**	8	0	3,9	150 g **74**
Smelteost	**297**	17,8	23	4,8	1 skive · 20 g **59**
Smør	**717**	0,9	81	0,1	10 g **72**
Soyayoghurt	**94**	3,5	1,8	15,8	125 g **118**
Speilegg stekt i fett	**196**	13,6	15	0,8	1 stk. · 55 g **108**
Stilton	**410**	23,7	35	0,1	1 skive · 20 g **82**
Tørrmelk	**496**	26,3	26,7	38,4	1 ss · 8 g **40**
Vaktelegg	**158**	13,1	11,1	0,4	1 stk. · 10 g **16**
Vegansk ost	**272**	0,3	20,1	21,2	1 skive · 20 g **54**
Yoghurtparfait	**104**	5,3	2,2	14,8	200 g **208**
Yoghurt med müsli	**91**	3,6	3,4	11,3	1 stk. · 125 g **114**
Yoghurt naturell	**61**	3,5	3,3	4,7	150 g **92**

Nøtter og frø

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Cashewnøtter	**553**	18,2	43,9	26,9	30 g **166**
Cashewsmør	**587**	17,6	49,4	25,6	1 ss · 16 g **94**
Chiafrø	**486**	17	31	7,6	1 ss · 12 g **58**
Gresskarkjerner	**559**	30,2	49	4,7	30 g **168**
Hampfrø	**553**	31,6	48,8	4,7	1 ss · 10 g **55**
Hasselnøtter	**628**	14,9	60,8	7	30 g **188**
Kastanjer	**245**	3,2	2,2	47,9	50 g **123**
Linfrø	**534**	18,3	42,2	1,6	1 ss · 10 g **53**
Macadamianøtter	**718**	7,9	75,8	5,2	30 g **215**
Mandelsmør	**614**	21	55,5	8,5	1 ss · 16 g **98**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Mandler	**579**	21	50	9,5	30 g **174**
Nøtteblanding	**607**	19,5	53,5	16	30 g **182**
Paranøtter	**659**	14,3	67,1	4,2	20 g **132**
Peanøtter	**567**	25,8	49,2	7,6	30 g **170**
Peanøttsmør	**588**	25	50	15	1 ss · 16 g **94**
Pekannøtter	**691**	9,2	72	4,3	30 g **207**
Pinjekjerner	**673**	13,7	68,4	9,4	20 g **135**
Pistasjnøtter	**560**	20,2	45,3	16,6	30 g **168**
Sesamfrø	**573**	17,7	49,7	11,7	1 ts · 3 g **17**
Solsikkekjerner	**584**	21	51	11,4	30 g **175**
Søtede kokosflak	**501**	2,9	35,5	43,2	1 ss · 5 g **25**
Tahini	**595**	17	53,8	11,9	1 ss · 15 g **89**
Valmuefrø	**525**	18	41,6	8,6	1 ts · 3 g **16**
Valnøtter	**654**	15	65	7,3	30 g **196**

Oljer, fett og sauser

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Agurkrelish	**130**	0,4	0,5	34	1 ss · 15 g **20**
Ajvar	**122**	1	10,1	5,8	1 ss · 20 g **24**
Avokadoolje	**884**	0	100	0	1 ss · 14 g **124**
Balsamicoeddik	**88**	0,5	0	17	1 ss · 15 g **13**
BBQ-saus	**172**	0,8	0,6	39,9	1 ss · 17 g **29**
Bearnaisesaus	**451**	0,9	47,7	4,5	1 ss · 15 g **68**
Bolognesesaus	**89**	4,2	4,8	7,3	100 g **89**
Brun saus	**53**	3,8	2,4	4,4	60 g **32**
Chimichurri	**471**	1,5	50,4	3,3	1 ss · 15 g **71**
Cæsardressing	**542**	2,2	57,9	2,8	1 ss · 15 g **81**
Eddik	**23**	0	0,1	0,6	1 ss · 15 g **3**
Eplecidereddik	**4**	0	0	0,9	1 ss · 15 g **1**
Fløtesaus	**78**	1,1	5,5	5,9	60 g **47**
Ghee	**876**	0,3	99,5	0	1 ts · 5 g **44**
Harissa	**66**	2,7	2,9	7,3	1 ts · 5 g **3**
Hollandaisesaus	**201**	1,2	19,8	4,6	1 ss · 15 g **30**
Honning- og sennepsdressing	**464**	0,9	40,8	22,9	1 ss · 15 g **70**
Hummus	**237**	7,8	17,8	9,5	1 ss · 15 g **36**
Hvit saus	**147**	3,8	10,6	9	1 ss · 15 g **22**
Karrisaus	**77**	1	3,2	10,6	1 ss · 15 g **12**
Ketchup	**112**	1	0,1	25,7	1 ss · 17 g **19**
Kokosolje	**892**	0	99,1	0	1 ss · 13 g **116**
Linfrøolje	**884**	0,1	100	0	1 ss · 13 g **115**
Majones	**680**	1	75	0,6	1 ss · 15 g **102**
Mangochutney	**246**	0,3	0,1	59,6	1 ss · 15 g **37**
Margarin	**717**	0,2	80,7	0,7	10 g **72**
Marinarasaus	**50**	1,4	1,6	5,6	100 g **50**
Olivenolje	**884**	0	100	0	1 ss · 13 g **115**
Passata	**29**	1,4	0,2	4,3	100 g **29**
Peanøttolje	**884**	0	100	0	1 ss · 14 g **124**
Pesto	**418**	5	40	4,2	1 ss · 16 g **67**
Pizzasaus	**54**	2,2	1,1	6,7	1 ss · 15 g **8**
Plommesaus	**184**	0,9	1	42,1	1 ss · 15 g **28**
Ranchdressing	**430**	1,3	44,5	5,9	1 ss · 15 g **65**
Rapsolje	**884**	0	100	0	1 ss · 14 g **124**
Remulade	**295**	0,8	26,1	13,6	1 ss · 15 g **44**
Salsa	**29**	1,5	0,2	4,7	1 ss · 16 g **5**
Sambal oelek	**51**	1,7	0,4	9,8	1 ts · 5 g **3**
Sennep	**60**	3,7	3,3	1,8	1 ts · 5 g **3**
Sesamolje	**884**	0	100	0	1 ss · 14 g **124**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Smult	**902**	0	100	0	1 ss · 13 g **117**
Smørblanding	**490**	0,4	54	0,6	1 ts · 5 g **25**
Solsikkeolje	**884**	0	100	0	1 ss · 13 g **115**
Soppsaus	**94**	3,2	6,3	6,3	60 g **56**
Soyasaus	**76**	7,7	0	1,6	1 ss · 15 g **11**
Sursøt saus	**84**	0,6	0,2	20,1	1 ss · 15 g **13**
Tabasco	**12**	1,3	0,8	0,2	1 ts · 5 g **1**
Tapenade	**223**	1,3	23	2,6	1 ss · 15 g **33**
Tartarsaus	**517**	1	55	4,6	1 ss · 15 g **78**
Thousand Island-dressing	**379**	1,1	35,1	13,8	1 ss · 15 g **57**
Tomatpuré	**82**	4,3	0,5	14,8	1 ss · 16 g **13**
Worcestershiresaus	**77**	0	0	19,2	1 ts · 5 g **4**
Yoghurtsaus	**97**	3,6	6,9	5	1 ss · 15 g **15**

Søtsaker og desserter

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Agavesirup	**310**	0,1	0,5	76,2	1 ss · 21 g **65**
Amaretti	**464**	8,8	13	76,7	1 stk. · 10 g **46**
Baklava	**440**	6,6	29,3	35	1 stk. · 30 g **132**
Bananbrød	**331**	4,4	12,4	50,6	1 skive · 70 g **232**
Biscotti	**373**	7,6	8,4	65,6	1 stk. · 15 g **56**
Blinis	**260**	6	11,2	33,7	1 stk. · 25 g **65**
Blåbærmuffins	**375**	4,5	16,1	51,9	1 stk. · 60 g **225**
Brownies	**405**	4,8	16,3	61,8	1 stk. · 60 g **243**
Bûche de Noël	**317**	4,2	19,7	30,7	1 skive · 100 g **317**
Cannoli	**307**	6,2	15	36,7	1 stk. · 80 g **245**
Chiapudding	**118**	2,8	5,4	10,2	200 g **236**
Christmas pudding	**285**	3	6,9	53,2	100 g **285**
Churros	**419**	6	22,2	46,3	1 stk. · 25 g **105**
Crème brûlée	**272**	4,5	20,8	16,6	1 stk. · 100 g **272**
Crêpes	**381**	8,1	14,6	54,3	1 stk. · 60 g **229**
Cupcakes	**352**	2,8	14,8	52,6	1 stk. · 60 g **211**
Digestivekjeks	**463**	6,2	21,3	60,4	1 stk. · 15 g **69**
Donuts	**426**	5,2	22,9	49,3	1 stk. · 60 g **256**
Drops	**394**	0	0,2	98	1 stk. · 5 g **20**
Éclair	**264**	4,8	21,5	12,5	1 stk. · 60 g **158**
Energikuler	**388**	9,3	17,8	47	1 stk. · 20 g **78**
Eplepai	**237**	1,9	11	32,4	1 skive · 120 g **284**
Eplesmuldrepai	**229**	2,2	9,5	33,8	150 g **344**
Eplestrudel	**281**	2	14,1	36,4	120 g **337**
Fastelavnsboller	**323**	6,9	14,9	40,1	1 stk. · 110 g **356**
Fattigmann	**451**	6,5	25	48,9	50 g **225**
Florentinere	**514**	9,3	28,7	50,7	1 stk. · 15 g **77**
Formkake	**438**	5,9	25,6	46	1 skive · 40 g **175**
Frozen yoghurt	**127**	3	3,6	21,6	100 g **127**
Frukterte	**298**	3,7	10,6	46,9	1 skive · 100 g **298**
Gelato	**249**	3,5	16,2	22,3	1 måleskje · 60 g **149**
Gelé	**60**	1,2	0	14,2	100 g **60**
Gresskarpai	**201**	4	8,8	22,8	1 skive · 120 g **241**
Gulab jamun	**306**	7,2	12,8	41	1 stk. · 30 g **92**
Gulrotkake	**374**	2,5	17,5	50,7	100 g **374**
Halva	**469**	12,5	21,5	56	30 g **141**
Havrekjeks	**450**	6,2	18,1	65,9	1 stk. · 15 g **68**
Honning	**304**	0,3	0	82,2	1 ts · 8 g **24**
Hvit nougat	**508**	7,9	25,2	62,5	30 g **152**
Hvit sjokolade	**539**	5,9	32,1	59	25 g **135**
Iskrem	**227**	3,2	15	19,3	100 g **227**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Issandwich	**237**	4,3	8,6	37,1	1 stk. · 70 g **166**
Jaffa cakes	**354**	4,4	8,5	65,4	1 stk. · 12 g **42**
Jordbærbløtkake	**260**	3,3	15,5	26,7	1 skive · 100 g **260**
Kaiserschmarrn	**210**	6,8	7	29,2	250 g **525**
Kakaopulver	**228**	19,6	13,7	20,9	1 ts · 5 g **11**
Kanelstjerner	**505**	14,2	25,9	50,9	1 stk. · 10 g **51**
Karamellepler	**134**	1,3	2,1	27,8	1 stk. · 200 g **268**
Karameller	**382**	4,6	8,1	77	1 stk. · 8 g **31**
Karamellpudding	**178**	5,2	4,9	28,2	100 g **178**
Kladdkake	**396**	6,3	21,7	45,9	1 skive · 80 g **317**
Knekk	**463**	2,5	22,3	62,5	1 stk. · 10 g **46**
Kokosmakroner	**460**	3	22,6	56,1	1 stk. · 15 g **69**
Kransekake	**441**	10,6	22,5	49	50 g **220**
Kremboller	**405**	4,2	15	63,1	1 stk. · 30 g **122**
Krydderkake	**356**	3,9	16,4	49,2	1 stk. · 40 g **142**
Lakris	**311**	5,2	0,5	70,6	30 g **93**
Lebkuchen	**326**	7	1,3	68,7	1 stk. · 40 g **130**
Lønnesirup	**260**	0	0,1	67	1 ss · 20 g **52**
Macarons	**430**	10	21,2	49,7	1 stk. · 12 g **52**
Madeleines	**462**	5,2	25,2	53,5	1 stk. · 25 g **116**
Marengs	**396**	4,1	0,3	94,3	1 stk. · 10 g **40**
Marshmallowruter med puffet ris	**417**	3,4	9	80,5	1 stk. · 25 g **104**
Marshmallows	**318**	1,8	0,2	81,2	1 stk. · 7 g **22**
Marsipan	**407**	4	12,4	68,6	30 g **122**
Melkesjokolade	**535**	7,7	29,7	56	25 g **134**
Mochi	**223**	4	0,6	45,5	1 stk. · 50 g **112**
Mørk sjokolade	**598**	7,8	42,6	35	20 g **120**
Napoleonskake	**292**	3,9	11,3	43,7	1 stk. · 100 g **292**
Panettone	**354**	6,4	10,7	56,5	1 skive · 80 g **283**
Pastel de nata	**326**	5,5	16,4	38,9	1 stk. · 60 g **196**
Pekannøttpai	**443**	5,5	29	41,8	1 skive · 110 g **488**
Pepperkaker	**453**	4,9	15,4	72,1	1 stk. · 7 g **32**
Peppernøtter	**469**	5,8	19,2	67,2	30 g **141**
Pinneis med sjokoladetrekk	**328**	3,4	19,8	33,4	1 stk. · 70 g **230**
Polvorones	**480**	6,5	25,7	55,3	1 stk. · 30 g **144**
Prinsessekake	**295**	4,3	13,8	37,3	1 skive · 100 g **295**
Pudding	**142**	2,1	4,6	23	100 g **142**
Rekechips	**570**	0,3	39	53	25 g **143**
Riskrem	**132**	2,9	6,3	15,6	150 g **198**
Rispudding	**108**	3,2	2,1	18,1	150 g **162**
Sachertorte	**397**	5,2	21	47,3	1 skive · 90 g **357**
Saftis	**85**	0,1	0,2	20,8	1 stk. · 60 g **51**
Saltstenger	**388**	11,5	4,3	73,7	30 g **116**
Schwarzwaldkake	**324**	4,1	19	34,2	1 skive · 100 g **324**
Shortbread	**489**	6,4	22,7	64,8	1 stk. · 10 g **49**
Sitronterte med marengs	**251**	2,9	8,5	40,9	1 skive · 110 g **276**
Sjokoladebar	**523**	6,1	28,1	60,5	1 stk. · 25 g **131**
Sjokoladecookies	**481**	5,4	22,6	64,3	1 stk. · 10 g **48**
Sjokoladekake	**389**	3,5	20,1	50,6	1 skive · 80 g **311**
Sjokoladekjeks med kremfyll	**460**	6,7	18	67,9	1 stk. · 11 g **51**
Sjokoladekuler	**508**	4,9	31,5	49,1	1 stk. · 40 g **203**
Sjokoladelinser	**505**	5,5	24,3	65	30 g **152**
Sjokolademousse	**150**	5,4	4,4	21,3	1 stk. · 100 g **150**
Sjokoladepålegg	**539**	5,4	29,7	57	1 ss · 20 g **108**
Sjokoladeterte	**464**	5,9	30,7	40,9	1 skive · 100 g **464**
Sjokoladetrukne peanøtter	**499**	9,5	25	55,9	30 g **150**
Smørkjeks	**467**	6,1	18,8	68,1	1 stk. · 5 g **23**
Sorbet	**110**	0,8	0,1	26,6	1 måleskje · 60 g **66**
Sticky toffee pudding	**355**	4,8	12,2	57,3	120 g **426**
Stollen	**407**	5,9	18,6	53,5	1 skive · 60 g **244**
Stroopwafel	**405**	4,8	12,6	68,7	1 stk. · 30 g **122**
Sukat	**298**	0,3	0,1	72,3	30 g **89**
Sukker	**387**	0	0	100	1 ts · 5 g **19**
Syltetøy	**278**	0,4	0,1	67,8	1 ss · 20 g **56**
Søtet kondensert melk	**321**	7,9	8,7	54,4	1 ss · 20 g **64**
Tiramisu	**353**	5,7	23,9	28,8	120 g **424**
Toastbakverk med fyll	**388**	4,2	9,9	69,3	1 stk. · 50 g **194**
Tortillachips	**497**	6,6	22,3	62,7	40 g **199**
Tres leches-kake	**257**	7,1	10,1	34,9	1 skive · 120 g **308**
Trifle	**167**	2,7	7,9	20,4	150 g **251**
Turrón	**508**	7,9	25,2	62,5	1 stk. · 15 g **76**
Tyggegummi	**228**	0,7	0,5	78,1	1 stk. · 2 g **5**
Vaffelkjeks	**455**	4,9	16,4	71	30 g **137**
Vaniljesaus	**114**	4	4,2	15,3	120 g **137**
Vannbakkels	**348**	4,6	26,4	22,9	1 stk. · 70 g **244**
Vingummi	**396**	0	0	98,8	30 g **119**

Drikke

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Ananasjuice	**53**	0,4	0,1	12,1	1 glass · 250 g **132**
Appelsinjuice	**45**	0,7	0,2	10,2	1 glass · 250 g **113**
Ayran	**40**	2,9	1,5	3,7	1 glass · 250 g **99**
Bloody Mary	**73**	0,7	0,2	3,4	1 glass · 200 g **146**
Brennevin	**231**	0	0	0	50 g **116**
Bubble tea	**55**	0,4	1,4	10,3	1 glass · 450 g **248**
Caffè latte	**43**	2,8	1,6	4,3	1 glass · 300 g **129**
Caffè mocha	**64**	2,6	1,5	10,2	1 glass · 300 g **192**
Cappuccino	**37**	1,9	2	2,8	250 g **93**
Cola	**42**	0	0,3	10,4	1 glass · 250 g **105**
Daiquiri	**119**	0,1	0,1	15,5	1 glass · 150 g **179**
Druejuice	**60**	0,4	0,1	14,6	1 glass · 250 g **150**
Dry martini	**201**	0,1	0	0,1	1 glass · 100 g **201**
Eggnog	**88**	4,5	4,2	8,1	1 glass · 150 g **132**
Energidrikk	**43**	0,5	0	10,2	250 g **108**
Eplejuice	**46**	0,1	0,1	11,1	1 glass · 250 g **115**
Espresso	**9**	0,1	0,2	1,7	30 g **3**
Flat white	**38**	2,4	1,4	3,9	1 glass · 160 g **60**
Geitemelk	**56**	3,4	2,8	4,3	1 glass · 250 g **140**
Gin	**265**	0	0	0	1 glass · 50 g **133**
Gløgg	**155**	0,3	0,2	19,2	1 glass · 200 g **310**
Granateplejuice	**55**	0,1	0,3	13	1 glass · 200 g **110**
Grapefruktjuice	**43**	0,5	0,1	8,9	1 glass · 250 g **106**
Grønnsaksjuice	**22**	0,7	0,1	4,7	1 glass · 250 g **54**
Grønn smoothie	**42**	0,8	0,2	8,9	1 glass · 300 g **125**
Grønn te	**1**	0,2	0	0	250 g **3**
Gulrotjuice	**29**	0,4	0,1	6,5	1 glass · 250 g **73**
Gurkemeielatte	**68**	3,2	1,9	9,8	1 glass · 250 g **170**
Havredrikk	**43**	0,2	1,1	7,8	1 glass · 250 g **107**
Horchata	**88**	1,1	0,1	19,9	1 glass · 250 g **220**
Hvitvin	**82**	0,1	0	2,6	1 glass · 150 g **123**
Iste	**45**	0	0,2	10,8	1 glass · 500 g **225**
Kaffe	**2**	0,3	0	0	250 g **5**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Kaffelikør	**308**	0,1	0,3	32,2	1 glass · 50 g **154**
Kokosdrikk	**31**	0,2	2,1	2,8	1 glass · 250 g **79**
Kokosvann	**15**	0,2	0,1	3,3	1 glass · 330 g **50**
Kombucha	**16**	0,1	0	4	1 glass · 250 g **40**
Likør	**279**	0	0,1	33,2	1 glass · 50 g **140**
Mandeldrikk	**38**	0,4	1	6,2	1 glass · 250 g **95**
Mangolassi	**83**	3,4	1,8	13,8	1 glass · 250 g **209**
Margarita	**122**	0,1	0,1	16,1	1 glass · 150 g **183**
Matcha	**237**	29,6	5,3	1,5	1 ts · 2 g **5**
Matcha latte	**61**	3,4	1,9	7,6	1 glass · 300 g **184**
Milkshake	**112**	3,9	3	17,8	300 g **336**
Mimosa	**64**	0,4	0,2	6,3	1 glass · 150 g **96**
Mojito	**61**	0,1	0	2,3	1 glass · 250 g **153**
Multifruktjuice	**48**	0,5	0,1	11,3	1 glass · 250 g **120**
Piña colada	**151**	0,4	2,1	19,4	1 glass · 200 g **302**
Prosecco	**71**	0,2	0	1,5	1 glass · 125 g **89**
Proteinsmoothie	**118**	9,2	4	11,7	1 glass · 300 g **354**
Pulverkaffe tørr	**296**	19,4	1,1	42,6	1 ts · 2 g **6**
Radler	**38**	0,2	0	7,1	1 glass · 500 g **190**
Risdrikk	**54**	0,2	1	10,8	1 glass · 250 g **134**
Rom	**231**	0	0	0	1 glass · 50 g **116**
Sake	**134**	0,5	0	5	1 glass · 100 g **134**
Sangria	**85**	0	0	7,2	1 glass · 200 g **170**
Sider	**56**	0	0	5,9	1 glass · 330 g **185**
Sitronade	**46**	0	0	12,1	1 glass · 330 g **152**
Sitronbrus	**34**	0	0	8,4	1 glass · 330 g **112**
Sjokolademelk	**64**	2,8	1	10,8	1 glass · 250 g **160**
Smoothie	**66**	2,3	1,1	10,9	1 glass · 300 g **198**
Soyadrikk	**37**	3,3	2,1	0,7	1 glass · 250 g **93**
Sportsdrikk	**26**	0	0	6,4	1 glass · 500 g **130**
Spritz	**77**	0,1	0	5,7	1 glass · 200 g **155**
Sviskejuice	**77**	0,4	0	18,7	1 glass · 200 g **154**
Te	**1**	0	0	0,2	250 g **3**
Tomatjuice	**17**	0,8	0,3	3,1	1 glass · 250 g **43**
Tonic	**34**	0,1	0,1	8,3	1 glass · 200 g **68**
Tranebærjuice	**46**	0,4	0,1	12,1	1 glass · 200 g **92**
Vann	**0**	0	0	0	1 glass · 250 g **0**
Varm kakao	**85**	3,2	3,2	11,6	1 glass · 250 g **213**
Vin	**85**	0,1	0	2,6	1 glass · 150 g **128**
Vodka	**231**	0	0	0	1 glass · 50 g **116**
Whiskey sour	**149**	0	0	13,2	1 glass · 120 g **179**
Whisky	**250**	0	0	0,1	1 glass · 50 g **125**
Øl	**43**	0,5	0	3,5	1 glass · 500 g **215**

Retter

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Aloo gobi	**60**	2,6	2	6,2	250 g **150**
Appelsinkylling	**262**	14,5	12,7	21,7	250 g **655**
Arancini (friterte risboller)	**253**	7,4	14,6	22,3	1 stk. · 150 g **379**
Aubergine parmigiana	**155**	7	10,5	7,1	250 g **388**
Baba ghanoush	**183**	4,8	15	4,3	1 ss · 20 g **37**
Bananpannekaker	**150**	5,6	9	11,4	1 stk. · 40 g **60**
Bánh mì	**233**	11,1	9,8	23,6	1 stk. · 210 g **490**
Bao (dampet bolle)	**273**	11,2	7,6	38,6	1 stk. · 90 g **246**
BBQ-spareribs	**254**	16,2	15,1	11,8	250 g **635**
Beef Wellington	**356**	16,3	25,5	14,8	250 g **890**
Belgiske vafler	**290**	7,9	14	30,5	100 g **290**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Bibimbap	**76**	5,5	2,4	7	400 g **304**
Biff stroganoff	**150**	10,1	9,3	5,5	250 g **375**
Bigos	**114**	6,9	7,3	3,8	300 g **341**
Biscuits and gravy	**224**	6,2	14,7	16,2	250 g **560**
BLT-sandwich	**231**	10,9	7,5	28	1 stk. · 180 g **416**
Boeuf bourguignon	**85**	8,9	3,3	4,2	300 g **254**
Bokhvetegalette	**209**	12,7	9,8	15,2	1 stk. · 200 g **418**
Borsjtsj	**49**	2,4	2,1	4,5	300 g **147**
Bouillabaisse	**67**	8,3	3	1,3	350 g **235**
Bruschetta	**171**	4,3	7,6	19,8	1 stk. · 40 g **68**
Brødskive med pålegg	**345**	13,6	18,2	30,5	1 stk. · 55 g **190**
Buddha bowl	**109**	4,1	3,6	12,4	400 g **438**
Buffalo wings	**267**	17	20	5	150 g **401**
Burger	**260**	13	12	24,3	1 stk. · 220 g **572**
Burrito	**219**	11,1	8,5	21,4	1 stk. · 250 g **548**
Burrito bowl	**155**	12,5	5	14	350 g **543**
Butter chicken	**208**	13,3	15,4	4	300 g **624**
Bønner på toast	**168**	5,7	1,7	31,1	250 g **419**
Bønnesuppe	**67**	3,8	0,8	7,6	350 g **235**
California roll	**94**	2,9	0,7	17,4	1 stk. · 30 g **28**
Calzone	**343**	14,8	17,7	29,9	1 stk. · 250 g **858**
Cannelloni	**160**	8,8	7,3	14,3	300 g **480**
Caprese	**205**	10,5	17,1	2,3	200 g **410**
Carnitas	**271**	24,6	18,3	0	120 g **325**
Carpaccio	**271**	15,2	23	0,6	100 g **271**
Ceviche (marinert rå fisk)	**63**	10,5	0,8	3,1	150 g **95**
Chana masala	**109**	5,9	3,5	13,2	250 g **273**
Cheeseburger	**296**	17,9	16,1	18,1	1 stk. · 210 g **622**
Chilaquiles	**195**	10,6	10,7	12,8	250 g **488**
Chiles rellenos	**228**	7,8	17,2	9,7	1 stk. · 150 g **342**
Chili con carne	**118**	9,8	4,3	7,3	300 g **354**
Chow mein med kylling	**147**	8,5	7,2	12,1	350 g **515**
Clam chowder	**93**	3,1	4,8	8,3	300 g **279**
Clubsandwich	**222**	15,1	7,5	22,1	1 stk. · 250 g **555**
Cobbsalat	**93**	11,3	4,3	1,4	250 g **233**
Coleslaw	**117**	0,9	8	8,6	150 g **176**
Coq au vin	**133**	13	7	4	300 g **399**
Cordon bleu	**210**	22,6	9,2	8,7	1 stk. · 200 g **420**
Corn dog	**250**	8,6	12	26	1 stk. · 100 g **250**
Country-fried steak	**306**	19,9	21,1	7,6	180 g **551**
Couscous med kylling	**130**	7,5	3,9	15,6	300 g **390**
Croquetas	**263**	17,4	14,6	15,3	1 stk. · 30 g **79**
Croque monsieur	**273**	11,3	12,9	26,8	1 stk. · 150 g **410**
Cubansk sandwich	**228**	15,9	10,7	15,5	1 stk. · 250 g **570**
Curry	**107**	6,5	6,5	5,1	250 g **268**
Currywurst	**308**	10,6	26,1	7,6	200 g **617**
Cæsarsalat	**150**	9	10	4,2	250 g **375**
Dal	**145**	8,6	4,3	11,7	250 g **363**
Dolma	**228**	8,2	17	8,2	1 stk. · 30 g **68**
Dumplings	**113**	6,9	4,6	9,9	1 stk. · 25 g **28**
Eggemuffins	**136**	10,6	9,3	1,8	1 stk. · 60 g **82**
Eggesalat	**257**	10,3	23,1	1	100 g **257**
Eggs Benedict	**288**	13,8	22,1	7,9	1 stk. · 125 g **360**
Egg foo young	**137**	12,8	7,4	4,5	200 g **274**
Egg rolls vårrull, frityrstekt	**272**	7,6	14,7	25	1 stk. · 80 g **218**
Elote	**183**	4,3	12,5	14,8	1 stk. · 150 g **275**
Enchiladas med kylling	**178**	10	9	12,3	250 g **445**
Engelsk frokost	**160**	8,9	9,4	9,9	330 g **529**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Ertesuppe med røkt kjøtt	**80**	5,6	2,4	5,8	350 g **280**
Fajitas med kylling	**206**	11,3	9,8	16,5	250 g **515**
Falafel	**333**	13,3	17,8	31,8	1 stk. · 17 g **57**
Falafel i pita	**265**	6,2	14,8	24,5	1 stk. · 250 g **663**
Fettuccine Alfredo	**162**	4,5	6,1	21,4	300 g **485**
Filippinsk adobo	**181**	17,7	7,9	8,7	350 g **634**
Fish and chips	**224**	8,8	10,9	22	350 g **785**
Fiskekaker	**156**	12,3	9,1	6,2	1 stk. · 75 g **117**
Flammkuchen	**300**	8,8	14,8	31,8	200 g **600**
Fleskepannekake	**199**	7,6	12,2	14,4	1 skive · 100 g **199**
Fløtegratinerte poteter	**109**	3,4	4,2	14,5	200 g **218**
Fransk løksuppe	**108**	5,5	4,5	10,7	300 g **324**
Fritert kylling	**241**	19,1	15,1	5,8	1 stk. · 100 g **241**
Frittata	**160**	9,4	12,3	2,5	200 g **320**
Fylte egg	**198**	11,5	15,9	1,1	1 stk. · 30 g **59**
Fylte pastaskjell	**158**	8,5	6,5	15,6	300 g **474**
Fylte sjampinjonger	**288**	10,7	15	24,7	1 stk. · 30 g **86**
Fylt paprika	**95**	5,5	4,5	7,3	1 stk. · 200 g **190**
Fårikål	**93**	6,9	6	1,6	350 g **326**
Gambas al ajillo	**270**	13,7	22,9	3,3	150 g **405**
Gazpacho	**26**	0,8	0,6	3,5	300 g **78**
General Tsos kylling	**295**	12,9	16,4	23,1	250 g **738**
Gnocchi	**135**	2,4	6,3	16,2	200 g **270**
Grateng med grønne bønner	**56**	2	2,2	5,2	150 g **84**
Gresk salat	**110**	3,5	9	3	200 g **220**
Gresskarsuppe	**72**	1,1	4,7	5,4	300 g **216**
Grillspyd	**230**	20	16	0,2	200 g **460**
Grits	**71**	1,2	1,8	11,5	250 g **178**
Grytestek	**251**	28,4	15,3	0	150 g **377**
Grønnsakssuppe	**27**	0,8	0,5	4,1	350 g **95**
Grønnsakstempura	**239**	3,8	15,8	18,9	150 g **359**
Grønn papayasalat	**68**	2,4	2,2	10	200 g **136**
Gulasj	**145**	13	9	2,2	250 g **363**
Gulasjsuppe	**67**	4,8	2,4	6,3	350 g **235**
Gumbo	**89**	8,2	3,4	5,7	350 g **312**
Gyros	**184**	11,2	6,8	17,8	1 stk. · 250 g **460**
Hash browns	**190**	1,9	12,3	17	1 stk. · 60 g **114**
Huevos rancheros	**121**	6,7	6,7	7,2	300 g **363**
Hush puppies (friterte maisboller)	**296**	6,2	13,3	37,3	1 stk. · 20 g **59**
Hønsesalat	**219**	6,5	20,6	1,6	100 g **219**
Irish stew	**117**	8,2	6,4	5	300 g **351**
Jambalaya	**161**	13,8	8	8	300 g **483**
Janssons fristelse	**166**	3,6	11,1	12,6	250 g **415**
Japansk curry	**140**	2,5	4	22,2	350 g **490**
Jerk chicken	**235**	20	15,5	2,5	200 g **471**
Jollofris	**147**	2,2	6,3	19,6	300 g **441**
Kebab i pita og shawarma	**215**	10	11	18	350 g **753**
Kimbap	**144**	4,6	3,7	21,7	1 skive · 21 g **30**
Kinesisk eggesuppe	**27**	1,2	0,6	3,9	300 g **81**
Kjøttboller	**190**	11	12	8,4	200 g **380**
Kjøttbrød	**199**	17,5	10,7	6,8	1 skive · 100 g **199**
Kjøttkaker	**240**	15	17	8,5	1 stk. · 90 g **216**
Klar buljong	**6**	0,9	0,2	0,2	300 g **18**
Klar fiskesuppe	**36**	3,8	1,2	2,1	350 g **126**
Koreansk fritert kylling	**279**	13,7	16,3	19,1	200 g **558**
Krabbekaker	**155**	20,2	7,5	0,5	1 stk. · 60 g **93**
Kung pao-kylling	**129**	9,8	7	5,4	250 g **323**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Kyllingbiryani	**104**	7,2	2,4	12,4	300 g **312**
Kyllingnuggets	**307**	15,9	20,4	14	1 stk. · 17 g **52**
Kyllingpai	**255**	9,2	13,5	21,9	250 g **638**
Kyllingsatay	**191**	21,7	10,3	2,8	1 stk. · 30 g **57**
Kyllingstrips	**271**	19,2	13,9	16,1	1 stk. · 30 g **81**
Kyllingsuppe med nudler	**53**	3,8	1,4	5,5	300 g **159**
Kyllingtagine	**127**	7,5	3,7	14,4	300 g **381**
Kylling Kiev	**280**	21,3	19,2	5,3	1 stk. · 180 g **504**
Kylling korma	**127**	14,6	5,1	4,3	300 g **381**
Kylling med cashewnøtter	**160**	18,4	7	4,5	300 g **480**
Kylling parmigiana	**174**	16,3	8,3	7,5	250 g **435**
Kylling tikka masala	**156**	12,4	9,8	4,6	300 g **468**
Kylling vindaloo	**192**	18,5	12,5	2,5	300 g **576**
Kålruletter	**105**	6,5	5,5	6,7	1 stk. · 150 g **158**
Laksesuppe	**70**	4,2	4,1	3,9	350 g **246**
Lammegryte	**133**	8,1	8,6	5	300 g **399**
Lam rogan josh	**149**	14,4	9,1	3,7	300 g **447**
Lapskaus	**130**	7,3	5,6	11,8	300 g **389**
Lasagne	**139**	7,5	5	14,6	300 g **417**
Linsesuppe	**60**	3,8	0,7	6,5	300 g **180**
Lobster roll	**234**	12,2	12,4	17,7	1 stk. · 180 g **421**
Lo mein	**121**	4,8	2,4	18,9	300 g **363**
Løkringer	**352**	4,2	19,8	37,3	100 g **352**
Makaroni med ost	**223**	8,7	10,5	21,9	250 g **558**
Mapo tofu	**104**	7,8	6,8	1,9	250 g **260**
Meksikansk ris	**149**	2,4	4,3	24,1	200 g **297**
Mie goreng (indonesiske stekte nudler)	**153**	6,7	6,7	15,2	340 g **520**
Minestrone	**40**	1,7	0,5	5,8	300 g **120**
Misosuppe	**24**	2,2	0,8	1,7	250 g **60**
Moussaka	**147**	5,8	10,8	5,2	300 g **441**
Mozzarellasticks	**325**	14,8	18,3	23,1	1 stk. · 20 g **65**
Nachos	**265**	7,6	15,8	22,1	150 g **398**
Nasi goreng (indonesisk stekt ris)	**158**	7,1	6,3	17,1	380 g **601**
Nattgrøt	**160**	6,8	3,8	21,6	250 g **399**
Oksegryte	**107**	8,8	5,1	5	300 g **321**
Oksekjøtt med brokkoli	**160**	10,4	10,6	3,8	250 g **400**
Okseruletter	**195**	20,6	9,1	5,9	1 stk. · 150 g **293**
Omelett	**154**	10,6	11,7	1,6	150 g **231**
Osso buco	**97**	11,2	4,1	3,5	300 g **290**
Ostefondue	**231**	16,2	17,2	2,6	150 g **347**
Ostekake	**321**	5,5	22,5	25	120 g **385**
Ostetoast	**343**	11	20,8	26,9	1 stk. · 130 g **446**
Ovnspannekake	**159**	6,1	8	15,1	1 skive · 100 g **159**
Pad see ew (stekte brede risnudler)	**135**	6,4	5,2	14	350 g **474**
Pad thai	**154**	8,1	7,5	13,2	300 g **462**
Paella	**148**	7,9	4,9	17,1	300 g **444**
Pakora	**125**	4,9	4,8	13	100 g **125**
Palak paneer	**101**	5,4	7	3,4	250 g **253**
Paneer butter masala	**250**	10,7	20,9	5	250 g **624**
Pannekaker	**220**	6	9	28,4	1 stk. · 45 g **99**
Pastagrateng	**179**	7,1	9,2	16,4	250 g **448**
Pastasalat	**211**	7,7	10,6	19,6	200 g **422**
Pasta e fagioli	**91**	3,7	3,4	9	350 g **317**
Pasta med saus	**106**	3,7	1,2	18,1	300 g **318**
Patatas bravas	**199**	2,3	14,2	14,2	200 g **397**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Pav bhaji	**124**	2,5	6,4	13	300 g **372**
Peanøttsmør og syltetøy	**361**	11,4	16,6	42,4	1 stk. · 100 g **361**
Pekingand	**154**	5,3	11,8	6,2	200 g **308**
Pelmeni	**275**	12	12	27,8	200 g **550**
Pepperonipizza	**282**	11,7	11,9	29,7	1 skive · 110 g **310**
Peri-peri-kylling	**247**	21,1	17,3	0,7	250 g **618**
Pho	**77**	5,8	3,3	5,2	450 g **347**
Pierogi	**148**	4,4	2,8	25,1	200 g **296**
Pilaff med kjøtt	**160**	7	6	19,3	300 g **480**
Pizza	**250**	11	9,5	28,7	1 skive · 110 g **275**
Poha	**168**	3,4	7,2	21,3	250 g **421**
Poke bowl	**172**	7,5	7,8	16,4	350 g **602**
Potetpannekaker	**196**	4,5	10,8	18,4	1 stk. · 60 g **118**
Potetsalat	**168**	1,5	11,1	14,3	150 g **252**
Potetsuppe	**90**	1,5	4,7	9,3	350 g **315**
Poutine (pommes frites med ost og saus)	**213**	7,7	12	18,1	350 g **745**
Pozole	**43**	3,4	1,2	3,7	350 g **151**
Proteinpannekaker	**237**	14,5	7,5	24,6	1 stk. · 45 g **106**
Pulled pork-sandwich	**243**	15	8,8	24,1	1 stk. · 220 g **535**
Pyttipanne	**193**	6,5	13,5	10,6	350 g **677**
Pølsegryte med kål	**82**	6	4,3	3,7	300 g **246**
Pølser i bacon	**381**	22,8	31,3	1,4	1 stk. · 25 g **95**
Pølse i brød	**260**	10	15	22	1 stk. · 150 g **390**
Quesadilla	**287**	14,4	13	25,4	200 g **574**
Quinoasalat	**139**	4	7,8	11,6	250 g **347**
Rajma	**106**	4,7	5,6	9,3	250 g **265**
Ramen	**127**	7,1	4,6	13,1	450 g **572**
Raspeballer	**156**	4,6	6,1	19,7	1 stk. · 120 g **187**
Ratatouille	**53**	1,2	3,1	5	250 g **133**
Ravioli med kjøtt	**174**	6,9	4,7	25,1	250 g **435**
Ravioli med ost	**173**	7,4	6,3	21	200 g **346**
Refried beans	**90**	5	2	9,8	150 g **135**
Reketempura	**194**	20	10,3	6,5	1 stk. · 30 g **58**
Reuben-sandwich	**282**	10	19,4	14,2	1 stk. · 250 g **705**
Rösti	**182**	2,4	8,3	22,5	150 g **273**
Råkost med gulrot og eple	**88**	0,7	4,2	10,7	150 g **132**
Salade niçoise	**123**	7,3	8,5	3,7	300 g **370**
Samosa	**310**	5,1	17,5	31,4	1 stk. · 80 g **248**
Scampi i hvitløk	**192**	15,4	13	2,1	200 g **384**
Schnitzel	**271**	22,9	14,1	12,6	1 stk. · 150 g **407**
Scotch egg	**241**	12	16	11,9	1 stk. · 110 g **265**
Sesamkylling	**293**	14,3	14,3	26,2	250 g **733**
Shakshuka	**117**	5,5	9,5	1,6	250 g **291**
Shepherd's pie	**123**	7,6	6,3	7,2	300 g **369**
Sildesalat	**94**	4,3	3,5	10,3	150 g **141**
Sitronkylling	**150**	16,9	6,2	6,6	250 g **375**
Skagenrøre	**161**	12,6	11,6	1,9	80 g **129**
Sloppy joe	**185**	11,3	6,4	18,9	1 stk. · 200 g **370**
Smoothie bowl	**145**	2,8	4,7	21,3	300 g **435**
Smørbrødkake	**237**	8,7	15,5	15,1	1 skive · 150 g **356**
Sommerruller	**112**	5,7	2,6	15,3	1 stk. · 70 g **78**
Soppsuppe	**74**	2,1	4,8	4,5	300 g **222**
Souvlaki	**124**	13,9	5,2	4,3	1 stk. · 100 g **124**
Spaghetti bolognese	**125**	5,9	2,6	17,6	300 g **375**
Spaghetti carbonara	**164**	6,1	7,9	15,8	300 g **492**
Spansk tortilla	**165**	5,6	9,9	11,7	1 skive · 120 g **198**
Stekt ris	**165**	4	5,5	23,9	250 g **413**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Sursøt kylling	**250**	10,1	12,7	22,9	250 g **625**
Sur og sterk suppe	**39**	2,6	1,2	3,9	300 g **117**
Sushi	**150**	6	3	24	1 stk. · 30 g **45**
Svinekjøtt i sursøt saus	**260**	8,9	13,6	24,5	250 g **650**
Søtpotetfries	**192**	2,3	9,4	31,4	150 g **288**
Tabbouleh	**127**	1,6	9,7	7,8	150 g **191**
Taco	**246**	15,3	13,6	13,4	1 stk. · 100 g **246**
Tacosalat	**179**	7,5	9,3	13,6	300 g **537**
Tamales tamale (maisdeig dampet i blad)	**174**	7,4	9	13,4	1 stk. · 130 g **226**
Tandoorikylling	**214**	27,4	10,8	1,9	200 g **428**
Taquitos	**269**	12,5	10,4	28,3	1 stk. · 40 g **108**
Teriyakikylling	**163**	25,7	6	1,6	250 g **408**
Thaicurry	**119**	8,8	8,7	1,4	300 g **357**
Tomatsuppe	**70**	1,2	4,7	5,4	300 g **210**
Tomat- og agurksalat	**36**	1	2,1	3,3	200 g **72**
Tom kha gai	**87**	4,6	7	2,4	350 g **304**
Tom yum	**22**	3,1	0,3	1,9	350 g **78**
Tortellini med ost	**236**	10,4	5,6	34,6	200 g **472**
Tteokbokki	**131**	4,1	4	18,8	250 g **328**
Tuna melt	**296**	11,7	17	23,1	1 stk. · 180 g **533**
Tunfiskbaguett	**274**	10,3	11,3	32	1 stk. · 250 g **685**
Tunfisksalat	**194**	10,1	15,8	2,5	150 g **291**
Upma	**87**	2	2,6	12,5	250 g **218**
Vårruller med kjøtt, frityrstekte	**242**	6,5	16,4	17	1 stk. · 50 g **121**
Wontonsuppe	**33**	2,4	1,3	2,6	300 g **99**
Wrap	**232**	12,8	9,4	21,8	1 stk. · 250 g **580**
Yakisoba (japanske stekte nudler)	**161**	4,5	7,9	16,6	300 g **482**
Yakitori	**172**	26	3,3	9,3	1 stk. · 30 g **52**

Snacks, krydder og annet

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Alfredosaus	**150**	2,1	15	1,8	1 ss · 16 g **24**
Bakepulver	**142**	2	0,2	33,2	1 ts · 5 g **7**
Fersk gjær	**105**	8,4	1,9	10	10 g **11**
Fiskesaus	**35**	5,1	0	3,6	1 ss · 18 g **6**
Garam masala	**379**	15,6	15,1	45,2	1 ts · 2 g **8**
Gelatin	**335**	85,6	0,1	0	1 ts · 3 g **10**
Guacamole	**155**	1,9	14,2	1,9	1 ss · 15 g **23**
Gurkemeie	**312**	9,7	3,3	44,4	1 ts · 3 g **9**
Hoisinsaus	**220**	3,3	3,4	41,3	1 ss · 16 g **35**
Hvitløkspulver	**344**	16,7	0,8	62,8	1 ts · 3 g **10**
Hvit pepper	**310**	11,4	2,1	48,3	1 ts · 2 g **6**
Kajennepepper	**376**	12	17,3	29,4	1 ts · 2 g **8**
Kanel	**247**	4	1,2	27,5	1 ts · 3 g **7**
Kardemomme	**321**	10,8	6,7	40,5	1 ts · 2 g **6**
Karri	**301**	14,5	14	2,6	1 ts · 2 g **6**
Karve	**334**	19,8	14,6	11,9	1 ts · 2 g **7**
Kokosmelk	**197**	2	21,3	2,8	100 g **197**
Laurbærblad	**353**	7,6	8,4	48,6	1 stk. · 0,2 g **1**
Malt ingefær	**335**	9	4,2	58,3	1 ts · 2 g **7**
Merian tørket	**276**	12,7	7	20,3	1 ts · 1 g **3**
Misopasta	**198**	12,8	6	20	1 ss · 17 g **34**
Muskatnøtt	**507**	5,3	36,3	28,5	1 ts · 2 g **10**
Müslibar	**471**	10,1	19,8	59,1	1 stk. · 25 g **118**
Mykoprotein	**92**	13,4	2,3	1,6	100 g **92**
Nellik	**335**	6	13	31,6	1 ts · 2 g **7**

MATVARE	KCAL	P	F	K	VANLIG PORSJON, KCAL
Næringsgjær	**334**	40,4	4,5	21,8	1 ss · 5 g **17**
Oregano tørket	**265**	9	4,3	26,4	1 ts · 1 g **3**
Paprikapulver	**282**	14,1	12,9	19,1	1 ts · 2 g **6**
Pico de gallo	**17**	0,7	0,1	2,6	1 ss · 15 g **3**
Popkorn	**387**	12,9	4,5	63,3	30 g **116**
Potetgull	**532**	6,4	34	50,7	30 g **160**
Proteinbar	**412**	30,3	15,2	31,1	1 stk. · 50 g **206**
Safran	**352**	11,4	5,8	61,5	1 g **4**
Salt	**0**	0	0	0	1 ts · 6 g **0**
Saltkringler	**384**	10	2,9	77	30 g **115**
Seitan	**134**	20,6	2,5	6,7	100 g **134**
Sitronsaft	**22**	0,3	0,2	6,6	1 ss · 15 g **3**
Sort pepper	**251**	10,4	3,3	38,6	1 ts · 2 g **5**
Soyakjøtt	**150**	18,6	2,9	7	100 g **150**
Spisskummen	**427**	17,8	22,3	33,7	1 ts · 2 g **9**
Sriracha	**93**	1,9	0,9	17	1 ts · 6 g **6**
Tangsnacks	**301**	40	3,5	13,5	1 pk. · 5 g **15**
Tempeh	**192**	20,3	10,8	7,6	100 g **192**
Teriyakisaus	**89**	5,9	0	15,5	1 ss · 18 g **16**
Tofu	**144**	17,3	8,7	0,5	100 g **144**
Tranebærsaus	**159**	0,9	0,1	39,3	1 ss · 20 g **32**
Tzatziki	**91**	5,2	6	3,9	1 ss · 15 g **14**
Tørket basilikum basilikum, tørket	**244**	23	4,1	10,1	1 ts · 1 g **2**
Tørrgjær	**307**	44,5	6,4	17,9	1 ts · 3 g **9**
Vaniljeekstrakt	**240**	0,1	0	2,4	1 ts · 4 g **10**
Veganske nuggets	**250**	15,5	10,9	19,7	1 stk. · 20 g **50**
Veganske pølser	**229**	13,4	16,3	5,7	1 stk. · 50 g **115**
Vegansk burger	**197**	18	11,1	4,1	1 stk. · 110 g **217**
Vegansk kjøttdeig	**167**	14,8	8,4	5	100 g **167**
Wasabi	**292**	2,2	10,9	40	1 ts · 5 g **15**
Østerssaus	**51**	1,4	0,3	10,6	1 ss · 18 g **9**

Om tabellen

Hver rad er hovedmatvaren på siden sin på 17 Fit, rå eller tilberedt slik navnet sier. Karbohydratene er uten fiber. Verdiene er gjennomsnitt: et merkevareprodukt kan avvike, så sjekk etiketten.

Kilder: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

På nett, med en fullstendig side for hver matvare: https://17-fit.app/nb/kalorier/kaloritabell-pdf