

KØD pålæg	Kcal per 100 gram	Næringsstoffer	Kan spises	Portion til ½ skive brød
Kalkun, bryst, kogt/røget, pålæg	108 kcal	Protein 21 g Kulhydrat 1,7 g Fedt 1,8 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Skinke, kogt, skiveskåret	109 kcal	Protein 19 g Kulhydrat 0,2 g Fedt 4,0 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Skinke, røget	198 kcal	Protein 18 g Kulhydrat 0 g Fedt 14 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Skinke, Den grønne slagter	117 kcal	Protein 20 g Kulhydrat 2 g Fedt 3 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Light skinke, ekstra mager, let røget	140 kcal	Protein 27 g Kulhydrat 1 g Fedt 3 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Kylling, bryst, kogt, pålæg	114 kcal	Protein 21 g Kulhydrat 0,4 g Fedt 3,2 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Kalkunspegepølse 6%, Minimum	148 kcal	Protein 23 g Kulhydrat 0,5 g Fedt 6 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Oksespegepølse 8%	160 kcal	Protein 20 g Kulhydrat 2 g Fedt 8 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Kartoffelspegepølse 14%	203 kcal	Protein 18 g Kulhydrat 2 g Fedt 14 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	2 skiver/20 gram
Kartoffelspegepølse 9%, Minimum	167 kcal	Protein 20 g Kulhydrat 1,5 g Fedt 9 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Spegepølse, original	455 kcal	Protein 16,3 g Kulhydrat 0 g Fedt 44 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	2 skiver/20 gram
Roastbeef	129 kcal	Protein 24 g Kulhydrat 1 g Fedt 3 g	<i>dagligt</i>	2 skiver/20 gram
Leverpostej, original	236 kcal	Protein 11 g Kulhydrat 5,6 g Fedt 19,2 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	1 spsk/15 gram
Leverpostej, fedtreduceret	152 kcal	Protein 10 g Kulhydrat 12,7 g Fedt 6,7 g	<i>dagligt</i>	1 spsk/15 gram
Fransk leverpostej, 30% mindre fedt, Tulip	209 kcal	Protein 9,5 g Kulhydrat 11 g Fedt 15 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	1 spsk/15 gram
Leverpostej 15%, Bacon, Tulip	220 kcal	Protein 12 g Kulhydrat 9,5 g Fedt 15 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	1 spsk/15 gram

FISKE Pålæg	Kcal per 100 gram	Næringsstoffer	Kan spises	Portion
Makrel i tomat, konserveres	197 kcal	Protein 14,4 g Kulhydrat 0,5 g Fedt 15,5 g	2-3 gange om ugen	40 gram (1/3 ds)
Makrel, filet, naturel, konserveres	225 kcal	Protein 20 g Kulhydrat 0 g Fedt 16 g	2-3 gange om ugen	40 gram (1/3 ds)
Laks, gravet	179 kcal	Protein 21 g Kulhydrat 2,8 g Fedt 9,2 g	2-3 gange om ugen (2 skiver)	1 skive/40 gram
Laks, røget	161 kcal	Protein 21 g Kulhydrat 0 g Fedt 8,4 g	2-3 gange om ugen (2 skiver)	1 skive/40 gram
Torsk, rogn, konserveres	100 kcal	Protein 14 g Kulhydrat 2,8 g Fedt 3,7 g	dagligt	1 skive/40 gram
Torsk, rogn, røget	147 kcal	Protein 27 g Kulhydrat 1,3 g Fedt 4,3 g	dagligt	1 skive/40 gram
Sild, marineret	275 kcal	Protein 12 g Kulhydrat 18,8 g Fedt 17 g	dagligt, max 40 gram	2 snitter/30 gram
Sild, marineret, sukkerfri, Glynøre	167 kcal	Protein 10 g Kulhydrat 2 g Fedt 13 g	dagligt, max 40 gram	2 snitter/30 gram
Sild, røget	192 kcal	Protein 20,6 g Kulhydrat 0 g Fedt 12 g	dagligt, max 40 gram	2 snitter/30 gram
Tun i vand, konserveres	112 kcal	Protein 25,3 g Kulhydrat 0 g Fedt 0,1 g	dagligt	40 gram
Tun i olie, konserveres	193 kcal	Protein 24,9 g Kulhydrat 0 g Fedt 10,4 g	dagligt	40 gram
Tunsalat, minimum	100 kcal	Protein 10 g Kulhydrat 6,5 g Fedt 4 g	dagligt	40 gram

MEJERI Pålæg	Kcal per 100 gram	Næringsstoffer	Kan spises	Portion
Hytteost 4%	91 kcal	Protein 12 g Kulhydrat 2 g Fedt 4 g	<i>dagligt</i>	1 spsk/15 gram
Hytteost 1,5%	72 kcal	Protein 11 g Kulhydrat 2,5 g Fedt 1,5 g	<i>dagligt</i>	1 spsk/20 gram
Rygeost 40+	149 kcal	Protein 9,9 g Kulhydrat 4,3 g Fedt 10,3 g	<i>dagligt</i>	1 skive/10 gram
Rygeost, 5+	72 kcal	Protein 12,4 g Kulhydrat 4,3 g Fedt 0,5 g	<i>dagligt</i>	1 skive/10 gram
Arla buko, naturel	257 kcal	Protein 5 g Kulhydrat 3 g Fedt 25 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	10 gram
Arla Buko, light friskost naturel 4%	101 kcal	Protein 12 g Kulhydrat 3,5 g Fedt 4,0 g	<i>dagligt</i>	10 gram
Philadelphia originale naturel 23%	245 kcal	Protein 5,8 g Kulhydrat 3,2 g Fedt 23 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	10 gram
Philadelphia light naturel 12%	165 kcal	Protein 9 g Kulhydrat 4,1 g Fedt 12 g	<i>dagligt</i>	10 gram
Smelteost 20+	227 kcal	Protein 28 g Kulhydrat 0,5 g Fedt 12 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	10 gram
Smelteost 30+	256 kcal	Protein 26 g Kulhydrat 0,6 g Fedt 16,5 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	10 gram
Smelteost 45+	317 kcal	Protein 24 g Kulhydrat 0,6 g Fedt 24,5 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	10 gram
Cheasy skiveost 6% (10+)	173 kcal	Protein 29 g Kulhydrat 0 g Fedt 6 g	<i>dagligt</i>	1 skive/20 gram
Cheasy skiveost 13% (20+)	233 kcal	Protein 29 g Kulhydrat 1 g Fedt 13 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	1 skive/20 gram
Danbo ost 20+	227 kcal	Protein 28 g Kulhydrat 0,5 g Fedt 12 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	1 skive/20 gram
Danbo ost 30+	258 kcal	Protein 28 g Kulhydrat 1 g Fedt 15,7 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	1 skive/20 gram
Danbo ost 45+	322 kcal	Protein 24,4 g Kulhydrat 0-1 g Fedt 25 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	1 skive/20 gram
Ost, fast, 20+, alle typer	223 kcal	Protein 30,2 g Kulhydrat 0,6 g Fedt 11,0 g	<i>dagligt</i>	1 skive/20 gram
Ost, fast, 30+, alle typer	236 kcal	Protein 29 g Kulhydrat 1,1 g Fedt 16,0 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	1 skive/20 gram
Ost, fast, 40+, alle typer	310 kcal	Protein 26 g Kulhydrat 1,4 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	1 skive/20 gram

		Fedt	23 g		
Ost, fast, 45+, alle typer	333 kcal	Protein	25 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	1 skive/20 gram
		Kulhydrat	1 g		
		Fedt	26 g		

VEGETAR Pålæg	Kcal per 100 gram	Næringsstoffer	Kan spises	Portion
Nutana grov bønnepostej	120 kcal	Protein 12 g Kulhydrat 2 g Fedt 7 g	<i>dagligt</i>	1 spsk/15 gram
Nutana vegetarisk postej	140 kcal	Protein 11 g Kulhydrat 5 g Fedt 9 g	<i>dagligt</i>	1 spsk/15 gram
Urtekram Sandwich spread (tomat & urter)	290 kcal	Protein 2,6 g Kulhydrat 5,6 g Fedt 26 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	2 tsk/10 gram
Urtekram Sandwich spread (rødbede og peberrod)	220 kcal	Protein 5,1 g Kulhydrat 4,6 g Fedt 20 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	2 tsk/10 gram
Hummus	169 kcal	Protein 9 g Kulhydrat 41 g Fedt 8 g	<i>dagligt</i>	1 spsk/20 gram
Jordnøddesmør/ peanutbutter	627 kcal	Protein 22,6 g Kulhydrat 18,8 g Fedt 54 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	1 spsk/10 gram
Æg, hele, kogt	131 kcal	Protein 12 g Kulhydrat 0,3 g Fedt 10 g	<i>dagligt</i>	½ æg, ca. 30 gram.
Æg, hele, rå	142 kcal	Protein 12 g Kulhydrat 1,2 g Fedt 11 g	<i>dagligt</i>	½ æg, ca. 30 gram.
Æggesalat, 30% mindre fedt, K-salat	184 kcal	Protein 6 g Kulhydrat 4 g Fedt 16 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	1 spsk/15 gram
Pålægsschokolade, mørk	508 kcal	Protein 4 g Kulhydrat 60 g Fedt 28 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	1 skive/4 gram
Hindbærmarmelade, Minimum	72 kcal	Protein 0 g Kulhydrat 16 g Fedt 0 g	<i>dagligt</i>	10 gram
Jordbærmarmelade, Minimum	67 kcal	Protein 0,5 g Kulhydrat 15 g Fedt 0,5 g	<i>dagligt</i>	10 gram
Marmelade, uspec. ikke sukkerfri	218 kcal	Protein 0,5 g Kulhydrat 52 g Fedt 0,5 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	10 gram
Avokado	183 kcal	Protein 2 g Kulhydrat 11,7 g Fedt 15,7 g	<i>sjældent, ved særlige lejligheder</i>	¼/30 gram
Tartex, vegetarisk pate "classic"	210 kcal	Protein 7,5 g Kulhydrat 4,5 g Fedt 18,0 g	<i>dagligt, i små mængder</i>	1 spsk/15 gram