

FØÐSLETTI FØRÞYGGINGAR TALVUR



HEILSUFRØÐILIGA STARVSSTOVAN · 1995

Føroyskar føðslutalvur

Heilsufrøðiliga Starvsstovan
1995

Marita Poulsen: Føroyskar Føðslutalvur
© Heilsufrøðiliga Starvsstovan 1995

Layout & umbróting: Team '85, tlf. 16511
Fotoseting: Dimmalætting, tlf. 11212
Prent: Dimmalætting

Vestnordensamstarvið hevur latið fíggjarligan
stuðul til starvsstovukanningarnar og útgávuna

Skipan

- 1. Fororð**
- 2. Alment um talvurnar**
 - 2.1 Kanningar
 - 2.2 Miðalvirðir
 - 2.3 Kannaði parturin
 - 2.4 Tøl og eindir
 - 2.5 Talvuskipan
 - 2.6 Orkan
 - 2.7 Orkubýti
 - 2.8 Protein
 - 2.9 Fiti
 - 2.10 Kolvetni
 - 2.11 Vatn
 - 2.12 Kolesteroltøl
 - 2.13 Viðmerkingar
 - 2.14 Mineralir og sporevni
 - 2.15 Vitaminir
- 3. Upplýsing um ta einstøku vøruna**
- 4. Talvur settar í bókstavroð**

1. Fororð

Ein føðslutalva er støðið undir øllum føðslulýsingum. Stór verk av slíkum slag eru, serliga tey seinastu árin, útgivin í londum uttan um okkum. Øll hesi verk byggja bara fyri ein part á egin kanningarúrslit. Tað hevði verið alt ov tíðarkrevjandi og kostnaðarmikið, um hvørt landið sær skuldi gjørt allar kanningarnar. Størri ella minni partur av taltifarinum er tí fingin til vega úr grannalondunum.

Hesi seinastu árin er samstarvið um føðslutalvur eisini vordið munandi betri. Dømi um hetta er stovnsetan av Norfood, sum er ein verkætlanarbólkur undir Nordisk Ministerråd, ið millum annað arbeiðir við føðslutalvum og datuøvnnum. Eurofood, eitt evropeiskt samstarv og Innfood, ein altjóða felagsskapur undir Lærda Háskúla Sameindu Tjóða í Tokyo, eru eisini dømir um hetta.

Føroyingurin kann í dag keypa og nýta flest allar tær matvørur, ið verða seldar í Vestureuropa. Um hann vil vita okkurt um føðsluvirðið í hesum mati, kann hann sostatt kanna eftir í viðurkendum føðslutalvum; t.d. McCane and Widdowson's: The Composition of Foods (1991); Anders Møller: Levnedsmiddel-tabeller (1989) ella Ólafur

Reykdal: Íslenskar Næringarefna-tøflur (1989), fyri at nevna nøkur verk.

Tá ið tað snýr seg um serføroyskar matvørur, sum t.d. ræstan og turran fisk ella lambskjót, finnast ikki nógv tøl. Fyri at bøta um hetta varð fyri nøkrum árum síðani farið í holt við at kanna slíkar matvørur, og kanningarúrslitini standa í hesum savninum. Hetta savnið er langt frá fullfíggað, men vónandi ein byrjan til eitt veruligt føðsludatusavn fyri meira ella minni serføroyskar matvørur.

Í sambandi við, at hesar kanningar verða kunn-gjörðar, skal nevast, at Vestnordensamarbeiðið hevur fíggað kanningarnar.

Eg fari at takka hesum persónum fyri góð ráð og vegleiðing: Anders Møller, Levnedsmiddelstyrelsen, Keypmannahavn, Ólafur Reykdal, Rannsóknarstofnum Landbúnaðarins, Reykjavík, Lena Bergstrøm, Livsmedelverket, Stockholm, Mariann Paturson, Landssjúkrahúsið, Tórshavn, Óluva Niclasen, Heilsufrøðiliga Starvsstovan, Thomas Arabo, skrivari í Vestnordensamstarvinum, og Lis Hammer, Vestnordensamstarvið.

Fyri gott kanningararbeiði takki eg eisini Harriet Rasmussen, Jónu Joensen og Gunnvá Heinesen

umframt hinum starvsfólkunum á kemisku kanningarstovuni á Heilsufrøðiligu Starvsstovuni.

2. Alment um talvurnar

Føðslutalvurnar geva eitt yvirlit yvir nøgd av føðsluevnum í meira enn 100 av teimum meira ella minni serfæroyisku matvørunum. Talvan kann nýtast sum handbók, t.d. um ynskilig er at vita, hvussu nógvur fiti er í skræðlaðum havhesti, ella hon kann brúkast til at gera ætlan um samanseting av kosti. Her kunnu føðsluevnini so samanberast við galdandi tilráðingar.

Undan sjálvum talvunum er skrivað eitt sindur nágreiniliga um tølini í talvunum, og hvussu tey kunnu brúkast. Her er eisini dømi um, hvussu orku-býtið er roknað fyri serstakar matvørur.

2.1 Kanningar

Í talvunum eru listað upp virði fyri orku, protein, samlaða fiti, mettað fiti, fleirómettað fiti, kolvetni, kolesterol og vatn. Harafturat eru í einstøkum førum úrslit fyri t.d. mineralini natrium, kalium, kalcium, jarn, zink og selen, og vitaminirnar A, B1, B2, D vitamin og niacin.

2.2 Miðalvirði

Tølini í talvunum eru miðalvirði fyri eitt ávíst tal av kanningum, og frábrigðið er stórt á teimum ymisku matvørunum, tí skulu tølini bert brúkast sum vegleiðandi og ikki sum endalig virði. Tá mett verður um tølini, er eisini neyðugt at taka fyrivarni fyri teimum broytingum í føðsluvirðum, sum eru treytað av m.a. árstíð, goymslu og viðgerð.

Tá ið matur verður hitaviðgjørdur, fer oftast eitt sindur av vitaminum og/ella mineralum fyri skeyti.

Henda missin má lesarin sjálvur leggja upp fyri, tí at talvan, sum nevnt, oftast vísir tøl fyri rávøruna. Hitaviðgerðin ávirkar serliga nøgdina av B- og C-vitaminum.

Á talvuni á næstu síðu sæst missur av føðsluevnum, tá matur verður hitaviðgjørdur:

% missur av fæðsluevni

Fæðsluevni	Kóking	Steiking	Baking
A-vitamin	5-15	10-50	5-20
B1-vitamin	0-60	0-40	0-40
B2-vitamin	0-40	0-40	0-40
Niacin	0-50	0-40	0-40
C-vitamin	0-70	0-70	0-70
Mineralir	5	0	0

2.3 Kannaði parturin

Kanningarnar eru grundaðar á tann partin av vøruni, ið etast kann, t.d. fiskur uttan innvøl, bein og skræðu.

Nógvar av teimum kannaðu matvørunum eru ávirkaðar av, nær á árinum vøran er fingin til vega; t.d. er stórir munur á tvøsti, alt eftir um grindin er summar- ella vetrargrind. Ikki hevur verið møguligt í hesum partinum av kanningunum at fáa tøl fyri bæði summar og vetur, men roynt hevur verið sum best at tilskila, nær vøran er fingin til vega.

2.4 Tøl og eindir

Øll kanningarúrslit eru ásett sum nøgðin í 100 grammum av tí parti, ið kann etast. Eindirnar gramm, milligramm ella mikrogramm eru valdar soleiðis, at tær samsvara við eindir í útlenskum fæðslutalvum.

2.5 Talvuskipanin

Talvurnar eru setta upp við matvørunum býttum upp í hesar bólkar:

- FISKUR OG FISKAVØRUR
- KJØT OG KJØTVØRUR
- FUGLUR
- GRIND
- BREYÐ, KORN OG GRÝN
- MJÓLK / OSTUR / EGG
- FRUKT OG GRØNMETI

Á vinstru síðu er navnið á matinum, orkan í kilojoule, protein, samlað fiti, mettað og fleirómettað fiti, kolvetni, kolesterol, vatn og hvør heimildin er til kanningarnar. Á høgru síðu er aftur navnið á mati, síðan vitaminirnar A, D, B1, B2, niacin og C vitamin, og mineralini natrium, kalium, kalcium, jarn, zink, selen, og hvør heimildin er til hesar kanningarnar. Um vit hava

ymiskt viðgjörðan mat, kemur fyrst tann feska vøran, síðan tann ræsta og at enda tann turra vøran.

Festu matvørunar eru kannaðar á Heilsufrøðiligu Starvsstovuni, men at tí at slíkar kanningar eru sera tíðarkrevjandi og kostnaðarmiklar, hava vit, har móguleiki hevur verið fyri hesum, tikið virði aðrastaðni frá, serliga úr Íslandi, men eisini úr Danmark. Heimildirnar fyri kanningarnar eru settar upp soleiðis:

1. Kanningarnar gjørdar á Heilsufrøðiligu Starvsstovuni
2. Kanningarnar fyri Heilsufrøðiligu Starvsstovuna gjørdar á donskum kanningarstovum.
3. Úrslit úr donsku talvunum: »Íslenskar Næringarefnaflur 1988 – Ólafur Reykdal tók saman.«
4. Úrslit úr donsku talvunum: »Levnedsmiddeltabeller 1989 – samlet og udarbejdet af Anders Møller.«
5. Úrslit úr ensku talvunum: »The Composition of Food – Fifth Edition – McCane and Widdowson's.«
6. Úrslit úr grønlensku talvunum hjá Peder Helms.
7. Útrokning og meting av ávísnum tølum.

8. Úrslit úr svenskum talvum: »Livsmedelstabel, energi og næringsemne 1993, Statens Livsmedelsverk.«
9. Úrslit av kanningum av føroyskum mati, gjørdar á øðrum kanningarstovnum, t.d. Nátturuvísindadeildini og Mjólkarvirkinum.

Hvørt virði er grundað á millum 5 og 20 kanningar av hvørjari einstakari matvøru, fyri hvørt einstakt føðsluevni. Tær kanningar, sum eru gjørdar á Heilsufrøðiligu Starvsstovuni, kunnu altíð fáast til vega, um áhugi er fyri teimum einstøku úrslitunum og frávikum í teimum.

Fyri mat, sum kann vera samansettur á ymiskan hátt, eitt nú knetti, fiskafrikadellu, blóðmør, er viðmerkt aftast í bókini, hvar vøran er fingin til vega ella tilvirkað. Hetta er tað neyvasta, vit hava verið før fyri at gjørt, av tí at sløgini av hesum samansetta mati eru so ymisk, og tað tí skal eitt nógv størri arbeiði til, um hvør einstøk tilvirking skal kannast.

Tá ið ein matvøra verður kannað, kann hetta fara fram á ymiskan hátt. Tað finnast ikki eins góðir kanningarhættir fyri øll sløg av mati, og nettleikin er ikki tann sami, um ymiskar kanningarhættir verða nýttir. Tó eru granskarar innan matvørunar á einum máli um, hvørjir kanningarhættir eru teir

mest álitandi og harvið bestir at brúka. Tær matvörur, Heilsufrøðiliga Starvsstovan hevur kannað, eru kannaðar eftir hesum kanningarhættum.

2.6 Orkan

Orkan er roknað í kilojoule kJ, út frá innihaldi av proteini, fiti og kolvetni. 1 kJ er tað sama sum 0,239 kcal og 1 kcal tað sama sum 4,184 kJ. Tá orkan verður roknað, er hetta í samsvar við Codex Alimentarius Commission Guidelines soleiðis:

17 kJ per gramm protein
38 kJ per gramm fiti
17 kJ per gramm kolvetni.

Tølini fyri orku eru rundað av eftir ávísu reglum.

Um ynski er at fáa ta orkuna, sum er skrivað í talvunum í kcal, skulu tølini bert faldast við 0,239.

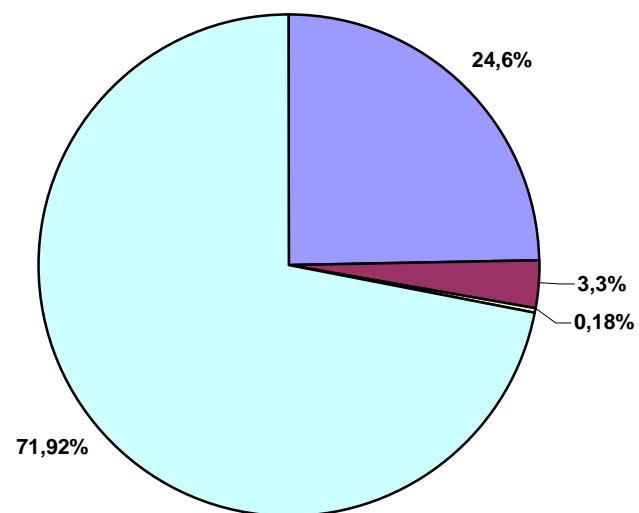
2.7 Orkubýtið

Orkubýtið er roknað út frá nøgdini av proteini, fiti og kolvetni.

Í matvørum kann samansetingin bæði verða givin upp í vektprosentum og orkuprocentum. fyri t.d. feskt tvøst, vetrargrind, er innihaldið í 100 grammum:

- 24,6 g protein
- 3,3 g fiti
- 0,18 g kolvetni

Hetta gevur samlað 28,08 g av orkugevandi føðsluevnum. Restin (71,92 g) er vatn, saman við smáum nøgdum av vitaminum og mineralum. Hetta er víst á myndini á síðu 7.



■ Vekt protein ■ Vekt fiti □ Vekt kolvetni □ Vekt vatn

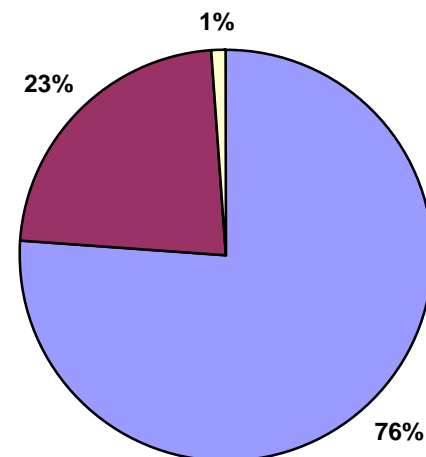
Meira áhugavert er tó at rokna orkubýtið, og verður hetta roknað við at finna prosentpartin av føðsluevninum í mun til samlaðu orkuna.

Orkan í kilojoule í 100 grammum er soleiðis:

Protein	24,6 g x 17 kJ/g =	418,2 kJ
Fiti	3,3 g x 38 kJ/g =	125,4 kJ
Kolvetni	0,18 g x 17 kJ/g =	3,1 kJ
Samlað		546,7 kJ

Orkubýti er samsvarandi soleiðis:

Orka frá proteini	$418,2/546,7 \times 100 =$	76 %
Orka frá fiti	$125,4/546,7 \times 100 =$	23 %
Orka frá kolvetni	$3,1/546,7 \times 100 =$	1 %



■ Orka fra proteini ■ Orka fra fiti □ Orka fra kolvetni

Mynd sum vísir samanseting eftir orku

Tá ið vit samanbera nøgd av føðsluevnum í % í vøruni (her feskt tvøst, vetrargrind) við % orkubýti, sæst at týðiligur munur er á hesum. Hetta kemst millum annað av at:

- Ein stórir partur av tí samlaðu matvøruni er vatn, sum ikki gevur nakra orku.

- 1 gramm av fiti gevur dupult so nógva orku sum 1 gramm av kolvetni ella 1 gramm av proteini. Tí gevur sjálvst lítil nógd av fiti ein stóran part av orkuni.

Harafturat er at siga, at vatninnihaldið í matvøruni hevur stóra ávirkan á orkuna. Sum dømi síggjast tær stóru broytingarnar í orkuni, tá feskur, ráur toskur verður framleiddur til turran tosk:

	Feskur toskur ráur	Turrur toskur
Orka (kJ/100 g)	319	1416
Orka (kcal/100 g)	76	338
Protein (g/100 g)	18,3	81,7
Fiti (g/100 g)	0,21	0,71
Kolvetni (g/100 g)	0	0
Vatn (g/100 g)	81,7	13,3

2.8 Protein

Proteinnøgðin er vanliga roknað út sum samlað nitrogen faldað við proteinfaktori. Í flestum matvørum er hesin faktorurin 6,25, men talið er treytað av samansetingini av proteinunum. Proteinnøgðin verður givin upp sum g/100 g.

2.9 Fiti

Fiti í hesi talvu er tann nógðin av fitievnum, ið kann útvinnast úr matvøruni við ether í ávísa tíð (Soxtec). Fitinøgðin verður givin upp sum g/100 g av matvøru. Harafturat er fitin kannaður við gaskromatografi fyri at finna býtið millum mettaðar og fleirómattaðar fitisýrur. Tann samlaða fitisýrunøgðin verður roknað út frá samlaðari fiti við fitisýrufaktori (0,6-0,9), sum er serstakur fyri ávísar matvøru. Kanningarnar av fitisýrusamanseting hevur Heilsufrøðiliga Starvsstovan ikki havt møguleika fyri at gera, so virðini eru tikin úr teimum íslensku og donsku talvunum.

2.10 Kolvetni

Vanliga er tann samlaða nógðin av kolvetni roknað soleiðis:

$$\text{kolvetni} = \text{turrevnið} - (\text{protein} + \text{fiti} + \text{øska})$$

Hervið kann koma ein ávísur feilur, av tí at kanningaróvissan fyri kanning av turrevni, proteini, fiti og øsku ávirka virðið fyri samlaða nógðina av kolvetni. Virðið fyri kolvetni verður givið upp í g/100 g av matvøruni.

2.11 Vatn

Virðini fyri vatn eru tikin við, bæði tí tey eru við í rokning av kolvetni, og tí tey kunnu hava almennan áhuga.

Allar broytingar í vatninnihaldi, tá ið matur verður fluttur og goymdur, føra til broytingar í lutfallinum millum hin evnini.

2.12 Kolesterol

Fyri reinar kjøtvørur er beinleiðis samband millum nøgdina av proteini og fiti og kolesterolnøgdina, soleiðis at kolesterolnøgdin í hesum matvørum kann roknast út eftir hesum frymli (Levnedsmiddeltabeller-Levnedsmiddelstyrelsen):

Kolesterol(mg/100g) = protein(mg/100g) x X + fiti(mg/100g) har talið X fyri ymisk sløg av kjøti er:

Svínakjöt = 2,65

Oksakjöt = 2,6

Lambskjöt = 3,25

Matvørur frá plantum innihalda av náttúrunnar ávum ikki kolesterol.

2.13 Viðmerkingar

Viðmerkjast skal, at samanlegging av proteini, fiti, kolvetni, vatni og øsku ikki altíð verður 100%.

Hetta kemst av óvissuni, sum er við kanningunum, og at talan er um ymisk sýni, har miðalvirði er roknað.

Sum meginregla er galdandi, at øll virði í talvuni hava tvey týðandi taltekn. Ein avleiðing av tí náttúrliga frábrigdinum og kanningaróvissuni ger, at tað ikki er hóskandi at geva upp tøluni fyri føðsluvirðið við meira enn hægst tveimum týðandi taltekn.

2.14 Mineralir og sporevni

Nøgdin av hesum evnum er samlað nøgd, og eindin er í mg/100 g av matvøruni. Um ein vil rokna um nøgdina av natrium til salt, skal hetta gerast við at falda talið við 2,5; t.d. fyri útvatnaðar saltkjálkar eru 580 mg av natrium í, og svarar hetta til 1450 mg ella 1,5 g av salti í 100 grammum av útvatnaðum saltkjálkum.

2.15 Vitaminir

Vit kenna í dag 13 vitaminir, sum eru neyðugar fyri heilsuna hjá fólki. Tað eru tær fitiloysiligu vitaminirnar A, D, E og K og tær vatnloysiligu B vitaminirnar; thiamin, riboflavin, niacin, folcin, pantothersýra, biotin, B6, B12 og C vitamin. Heilsufrøðiliga Starvsstovan er í løtuni ikki før fyri at kanna vitaminir í mati, so tær fáu kanningarnar, ið eru gjørdar, eru gjørdar á

danskari kanningarstovu, ella eru virðini tikin úr teimum donsku og/ella íslendsku talvunum. Hetta eru serliga kostnaðarmiklar kanningar, og er hetta grundin til, at so fáar kanningar eru gjørdar. Her skulu gerast nakrar fáar viðmerkingar um A-vitamin, niacin og C-vitamin:

A-vitamin. Tað eru fleiri evni í okkara mati umframt A-vitamin (retinol), ið virka sum A-vitamin. Tað týðningarmiklasta evnið er B-caroten, og samlaða nøgdin av A-vitamin er samanlegging av retinol og caroten. Retinol gevur 5 ferðir so stórt A-vitamin-árin sum caroten. Tá skrivað verður samlað nøgd av A-vitamin, verður B-carotennøgdin roknað um til retinolnøgd, og eindin er retinolekvivalentur (RE).

1 RE = 1µg retinol = 6 µg B-caroten.

Niacin. Niacin árin fæst frá niacin (nikotinamid, nikotinsýra) og frá aminosýruni tryptofan, sum kann broytast til niacin. 60 partar av tryptofan skulu til fyri at fáa 1 part av niacin, og eindin er niacinekvivalentur (NE).

1 NE = 1 mg niacin = 60 mg tryptofan.

C-vitamin. Er samlaða nøgdin av askorbinsýru og dehydro-askorbinsýru, givið upp sum mg/100 g netto.

3. Upplýsing um ta einstøku vøruna

Sum nevnt eru tøluni í talvunum miðalvirði. Hesi miðalvirði kunnu hava eina ávísa spjalding, serliga tá ið talan er um matvørur, sum verða framleiddar á ymsan hátt. Heilsufrøðiliga Starvsstovan hevur í sínum kanninum roynt at fáa eitt miðaltal av hesum matvørum. Niðanfyri er ein listi yvir nakrar av hesum matvørum, og hvar tær eru framleiddar ella keyptar:

Knetti: Skálavíkar Frystivirki, Leirvíksknettir, Joensen og Langgaard.

Fiskafars: SMS , Otto Reinert.

Fiskafrikadellur: Joensen og Langgaard.

Útvatnaðir saltkjálkar: SMS.

Rullupysla: P/F Krás, SMS, Joensen og Langgaard.

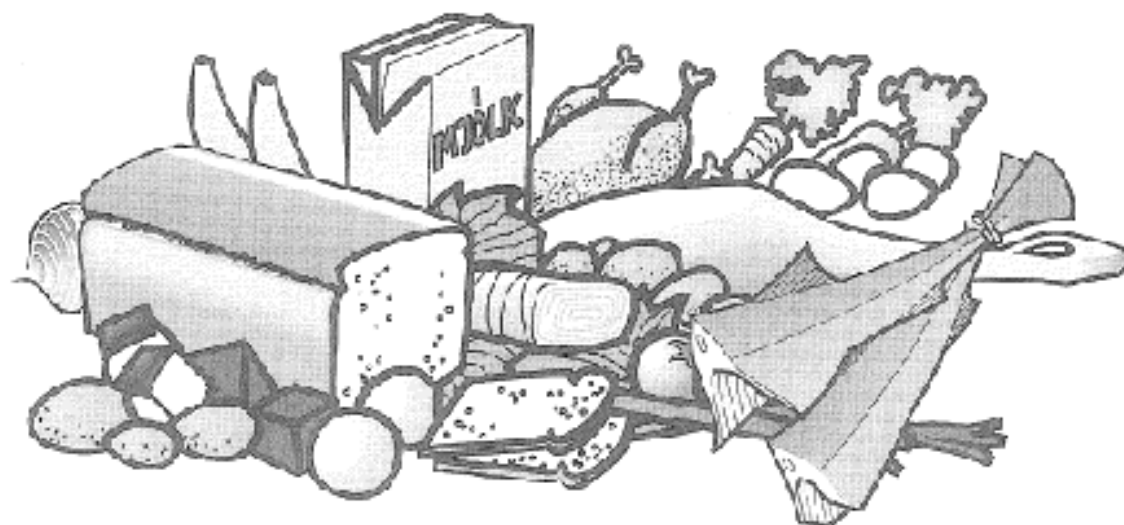
Kjøtpylsa: P/F Krás, Otto Reinert.

Útvatnað saltgrind: SMS.

Havhestur, gamal: Smæran.

Toskarogn: P/F Kovin, Faroe Sea Food

4. Talvur settar í bókstavarøð



Fiskur og fiskavörur pr. 100 g netto	Orka KJ	Protein g	FITI			Kolvetni g	Kolesterol mg	Vatn g	Heimild
			Samlað g	Mettað g	Fleirómettað g				
Fiskafars	393	11,9	1,9			4,5	40	78,3	1;4
Fiskafrikadellur, stoktar	404	17,0	2,4			1,4	40	76,3	1;4
Humhari	377	19,6	0,8	0,1	0,2	0,8	129	76,0	3
Hýsa, flak, rá	382	18,9	1,6	0,3	0,7	0	48	80,4	3
Hýsa, turr	1415	81,4	0,82					13,1	1
Jákupsskel, rá	294	15,5	0,8	0,1	0,3	0	45	83,7	1;3
Kalvi, ráur	294	19,9	5,3			0		73,9	1
Knettir, toskur, kókað	702	12,9	11,1			3,6		70,4	1
Kongafiskur, ráur	364	19,4	0,9	0,16	0,18	0	48	79,2	4
Kræklingur, ráur	322	10,5	2,2	0,4	0,6	3,5	38	82,5	3
Laksur, flak, ráur	769	18,4	12,0			0		61,8	1
Laksur, gravaður	758	21,2	9,2	1,2	3,1	2,8	70	63,0	3
Laksur, royktur	683	21,4	8,4	1,5	3,8	0	70	63,0	3
Makrelur, ráur	1048	19,6	18,8	4,5	8,3	0	80	60,1	4
Rækjur, kókaðar, pilkaðar	272	15,5	0,22	0	0	0	160	82,6	1;4
Sild, flak, rá	949	18,2	16,3			0	60	63,9	1;4
Sild í laka, kryddað	824	11,9	8,3			0	60	56,8	1;4
Sild í laka, marinerað	760	12,4	7,2			0	60	61,7	1;4
Skrubba, rá	379	18,3	1,8	0,4	0,6	0	46	78,9	4
Svartkalvi, gravaður	804	12,4	15,6	2,9	2,7	0	46	70,2	4
Svartkalvi, royktur	842	17,9	15,5	2,9	2,7	0	50	64,8	4
Toskalivur, rá	2634	5,1	66,6	12,9	15,6	1		26,8	3
Toskur, flak, ráur	319	18,3	0,21			0	43	81,7	1;4
Toskur, ræstur	622	36,4	0,09			0		62,7	1
Toskur, saltkjálkar, útvatnaður	294	16,5	0,36			0		77,6	1
Toskur, saltaður ikki útvatnaður	440	25,5	,017			0		54,2	1
Toskur, turkaður	1416	81,7	0,71			0		13,3	1
Toskarogn, niðursjóðað	548	14,2	6,6			3,3	235	74,3	1;4
Upsi, flök, rá	355	19,3	0,7	0,1	0,3	0	71	79,5	1;3

Fiskur og fiskavörur pr. 100 g netto	VITAMIN						MINERALIR						Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Fiskafars	0	0	0,07	0,14	2,5	0	611	234	40	0,5			4
Fiskafrikadellur, stoktar	0	0				0	769	195	40	0,6			4
Hummari	0	0	0,09	0,05	5,7	3	538	138	29	0,3	4,6	104	4
Hýsa, flak, rá	0	0	0,07	0,10	4,0	0	120	300	18	0,6	0,3		4
Hýsa, turr	0	0				0	532	1330	80	2,7	1,3		7
Jákupsskel, rá			0	0,05	2,5	0	270	480	120	3,0			3
Kalvi, ráur	33	9	0,04	0,05	7,3	0	64	298	15	0,5	0,5		4;6
Knettir, toskur, kókað													
Kongafiskur, ráur	0		0,05	0,05	1,2	0	113	323	22,9				4
Kræklingur, ráur	30	0	0,16	0,21	4,6	0	582	145	30	1,5	2,84		3
Laksur, flak, ráur	13	7,5	0,14	0,22	12,6	0	63	480	8	0,4	1,04	30	3;4
Laksur, gravaður			0,20	0,15	10,7	0	1400	295	26	0,38			3
Laksur, royktur	13	7,5	0,20	0,10	11,4	0	1530	6330	20	0,5			3
Makrelur, ráur	90	12,5	0,14	0,35	11,5	0	256	70	15	0,75	0,1	35	3;4
Rækjur, kókaðar, pilkaðar	1	0	0,01	0,02	5,1	0	600	250	61	0,66	1,3		3
Sild, flak, rá	30	12,5	0	0,22	7,7	0	47	317	50	1,3	0,85	32,3	3;4
Sild í laka, kryddað													
Sild í laka, marinerað	32	10,8	0	0,20	6,9	0	47	317	50	1,1	0,85	32,3	3;4
Skrubba, rá	9	0,8	0,22	0,21	5,3	1	65	394	35	0,3	0,78	12,9	4
Svartkalvi, gravaður	50	5	0,06	0,08	1,5	1	86	306	25	0,3			4
Svartkalvi, royktur	51	5	0,06	0,15	2,6	0	2336	212		0,2			4
Toskalivur, rá	5100	100	0,10	0,65	3,3	4	589	130	10	4,0	1,94	93,8	4
Toskur, flak, ráur	0	1	0,05	0,04	5,0	0	76	338	15	0,2	0,38	27,6	4
Toskur, ræstur	0					0							7
Toskur, saltkjálkar, útvatnaður	0					0	580	28	33				3;7
Toskur, saltaður ikki útvatnaður	0					0	6750	36	78				3
Toskur, turkaður	0			0,14	1,6	0	240	1514	180	1,0	1,7	123,6	6;7
Toskarogn, niðursjóðað	0	12,1	0,25	0,55	5,1	10	405	236	12	1,8	2,6		4
Upsi, flök, rá	4	0	0,09	0,16	4,7	0	103	396	11	0,11			3

Kjöt og kjötvörur pr. 100 g netto	Orka KJ	Protein g	FITI				Kolvetni g	Kolesterol mg	Vatn g	Heimild
			Samlað g	Mettað g	Fleirómettað g					
Blóðmörur	1296	8,3	18,2			28,6	20	45,3	1;3	
Høsnarungar	782	19,4	11,9	3,2	2,6	0	75	69,2	3	
Kjötpylsa	986	13,0	19,1			2,3		60,8	1	
Lambsblóð	313	17,4	0,4			0,1		82,0	1	
Lamb, bógvur við fiti, feskur	960	18,9	16,8	7,2	0,4	0	78	64,3	1;3	
Lamb, bógvur við fiti, ræstur	1176	24,7	19,9			0		54,1	1	
Lamb, bógvur við fiti, turrur	1529	27,6	27,9			0		42,8	1	
Lamb, fótamörur, feskur	1383	17,0	28,8			0		54,7	1	
Lamb, hálsur, feskur	1093	16,7	21,3			0	76	60,6	1;7	
Lamb, hálsur, ræstur	1523	26,8	28,1			0		43,1	1	
Lamb, hálsur, turrur	1956	30,1	38,0			0		29,2	1	
Lamb, hárógva, fesk	1456	17,2	30,5	15,7	1,0	0	82	52,0	1;3	
Lamb, hárógva, røst	1458	22,5	28,3			0		48,2	1	
Lamb, háryggur, feskur	974	19,3	17,0			0	80	63,2	1;7	
Lamb, háryggur, ræstur	1238	26,3	20,8			0		51,4	1	
Lamb, hjarta	827	16,4	14,4	5,3	0,3	0,03	140	68,8	1;3	
Lamb, livur	558	21,1	4,0	1,5	0,6	2,7	300	70,6	1;3	
Lamb, lunga	365	16,9	1,8			0,57		79,7	1	
Lamb, mjóryggur, feskur	910	20,9	14,6			0	83	64,8	1;7	
Lamb, mjóryggur, ræstur	1091	27,5	16,4			0		53,9	1	
Lamb, nýra	375	16,4	2,4			0,32	375	79,6	1;3	
Lamb, síða við huppi, fesk	1738	13,5	39,7	17,7	1,1	0	82	46,1	1;3	
Lamb, síða við huppi, røst	2414	27,3	51,3			0		20,4	1	
Lamb, síða við huppi, turt	2870	22,2	65,6			0		10,6	1	
Lamb, sperðil	1581	8,3	36,7			2,7		40,0	1	
Lamb, tjógv við fiti, feskt	867	20,0	13,9			0	79	65,9	1;7	
Lamb, tjógv við fiti, ræst	913	25,1	12,8			0		60,8	1	
Lamb, tjógv við fiti, turt	1207	28,5	19,0			0		51,1	1	
Lamb, tálq	3129	1,0	81,8			0		17,3	1	

Kjöt og kjötvörur pr. 100 g netto	Orka KJ	Protein g	FITI			Kolvetni g	Kolesterol mg	Heimild	
			Samlað g	Mettað g	Fleirómettað g			Vatn g	
Lamb, válgari, feskur	1669	13,0	38,0			0	80	48,0	1;7
Lambshøvð, feskt	996	18,5	17,6			0		60,3	1
Oksakjöt, miðal fiti	874	19,7	14,2	5,9	0,57	0	66	56,3	4
Oksakjöt, við fiti	1358	16,4	28,4	11,9	1,14	0	72	54,2	4
Oksakjöt, sera soltið	532	21,7	4,3	1,8	0,17	0	62	73,2	4
Oksakjöt, soltið	655	21,1	7,8	3,3	0,31	0	64	70,8	4
Rullupylsa, lamb	1560	17,5	32,9			0	82	46,3	1;7
Svínakjöt, við fiti	1471	15	32	21,9	2,3	0	72	52,8	4
Svínakjöt, soltið	796	20	12	4,8	0,9	0	65	68,3	4

Kjöt og kjötvörur pr. 100 g netto	VITAMIN						MINERALIR						Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Blóðmörur	0	0	0,05	0,04		0	178	89	55	15,2	0,74		3;4
Høsnarungar	16	0	0,1	0,16	11,5	0	80	260	7	0,6	1	10	3;4
Kjötpylsa													
Lambsblood													3;4
Lamb, bógvur við fiti, feskur	45	0,4	0,18	0,3	0,7	0	179	237	4,7	3,52	3,3	11,0	1;3
Lamb, bógvur við fiti, ræstur	2	0		0,25		0	203	350	12,7	4,5	3,95	10,0	1;2
Lamb, bógvur við fiti, turrur	5	0	0,02	0,4		0	214	414	18,3	5,48	4,57	11	1;2;9
Lamb, fótamörur, feskur						0							7
Lamb, hálsur, feskur													
Lamb, hálsur, ræstur													
Lamb, hálsur, turrur													
Lamb, hárógva, fesk	13			0,09	0,16	7,1	0	61	230	7	1,2	2,1	3
Lamb, hárógva, røst													
Lamb, háryggur, feskur													
Lamb, háryggur, ræstur													
Lamb, hjarta	7	0,4	0,70	0,89	10,6	7	155	199	4,32	6,51	1,35	17,0	1;3;8
Lamb, livur	30600	0,5	0,44	4,26	19,7	21	119	257	6,82	10,7	5,21	45,0	1;3
Lamb, lunga													
Lamb, mjóryggur, feskur													
Lamb, mjóryggur, ræstur													
Lamb, nýra	108		0,52	2,14	10,9	9	172	210	9	5,29	1,91		3
Lamb, síða við huppi, fesk						0	192	172	4,5	1,92	2,89		1
Lamb, síða við huppi, røst						0	187	310	53,6	2,93	5,08	16	1
Lamb, síða við huppi, turt						0	155	238	629	3,52	4,33	14	1
Lamb, sperðil													
Lamb, tjógv við fiti, feskt	11		0,18	0,28	7,8	0	187	298	4,79	2,29	3,04	12	1;2;3
Lamb, tjógv við fiti, ræst	3			0,31		0	272	375	10	2,66	3,75	7,1	1;2
Lamb, tjógv við fiti, turt	2	1,8	0,34	3,9		0	162	368	16,7	4,33	4,77	18,0	1;2;9
Lamb, tálq			0	0	0	0							3

Kjöt og kjötvörur pr. 100 g netto	VITAMIN						MINERALIR						Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Lamb, válgari, feskur						0							7
Lambshövd, feskt						0							7
Oksakjöt, miðal fiti	15	0,6	0,05	0,17	9,3	1	65	309	5	2,2	4,6	6,5	4
Oksakjöt, við fiti	35	0,9	0,03	0,14	8,2	0	62	272	4	1,6	3,9	6,5	4
Oksakjöt, sera soltið	0	0,4	0,06	0,19	10	0	50	360	5	2,1	3,6	6,5	4
Oksakjöt, soltið	0	0	0,05	0,17	10	0	65	325	5	21	4,8	6,8	4
Rullupýlsa, lamb	45	0,4	0,18	0,3	7,3	1		213	20	2,06	3,2	1	4
Svínakjöt, við fiti	0	0	0,57	0,18	5,5	0	55	204	6	0,63	3,6	6,9	4
Svínakjöt, soltið	0	0	0,75	0,23	7,3	0	84	366	7	0,89	3,6	6,9	4

Fuglur pr. 100 g netto	FITI					Kolvetni g	Kolesterol mg	Vatn g	Heimild
	Orka KJ	Protein g	Samlað g	Mettað g	Fleirómettað g				
Álka, bringa	598	25,7	4,0	1,0	0,6	0		70,3	6
Havhestur, gamal, skrædlaður	657	22,0	7,4			0		69,9	1
Havhestur, gamal, royttur	1039	18,2	19,1			0		62,0	1
Lomvigi	594	21,5	6,0	1,5	0,9	0		72,5	6
Lundi, bringa	504	23,2	3,1			0		72,9	9
Lundi, skrædlaður	494	23,6	1,9			0		72,5	1

Fuglur pr. 100 g netto	VITAMIN						MINERALIR						Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Álka, bringa						0							6
Havhestur, gamal, skrædlaður	210		0,44	1,3		0	95		30	5			1
Havhestur, gamal, royttur						0	175	1658	21	11,6	8,1		1
Lomvigi						0	117	540	26	9,2	7		9

Lundi, bringa	228	25	0,39	1,1	0						7;9
Lundi, skrædlaður	48	7,5	0,44	1,3	0	101	338	9	10,7		7

Grind pr. 100 g netto	Orka KJ	Protein g	FITI			Kolvetni g	Kolesterol mg	Vatn g	Heimild
			Samlað g	Mettað g	Fleirómettað g				
Spik, feskt, ókókað	2582	3	65,7	10,3	9,34	0		31,3	1;9
Tvøst, feskt, ókókað, vetrargrind	545	24,6	3,3	0,9	0,5	0,18		71,1	1;6
Tvøst, feskt, ókókað, summargrind	462	24,6	0,74			0,62		73,0	1
Tvøst, feskt, útvatnað, vetrargrind	625	19,7	7,5			0,32		65,5	1

Grind pr. 100 g netto	VITAMIN						MINERALIR						Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Spik, feskt, ókókað	1200		0,03	0,04		0	25			1,5			6;9
Tvøst, feskt, ókókað, vetrargrind	100		0,18	0,2		0	120	1220	15,3	43,1	7,5	185	1;6
Tvøst, feskt, ókókað, summargrind						0	390	1809	11,5	63,3	6,4		1
Tvøst, feskt, útvatnað, vetrargrind						0	4330	220	130	46,9	5,4	161	1

Breyð, korn og grýn pr. 100 g netto	Orka KJ	Protein g	FITI				Kolvetni g	Kolesterol mg	Vatn g	Heimild
			Samlað g	Mettað g	Fleirómettað g					
Fransbreyð	1174	7,7	4,5	1,08	1,18	51,3	0	33,8	4	
Makaroni, spagetti, ókókað	1633	13,8	1,2	0,17	0,53	79,6	0	10,4	4	
Mjöl, hveitimjöl	1486	8,5	1,3	0,18	0,55	76,0	0	13,8	4	
Rasp	1551	10,7	1,5	0,51	0,56	77,2	0	10,0	4	
Rís, brún ókókað	1517	7,5	1,9	0,43	0,66	77,5	0	11,2	4	
Rugbreyð, ljóst	971	6,4	1,4	0,18	0,65	47,6	0	41,9	4	
Rugbreyð, myrkt	990	5,9	1,9	0,24	0,88	48,1	0	40,9	4	

Breyð, korn og grýn pr. 100 g netto	VITAMIN						MINERALIR						Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Fransbreyð	0	0	0,11	0,08	1,4	0	511	130	50	0,7	0,65	3,1	4
Makaroni, spagetti, ókókað	0	0	0,15	0,04	2,5	0	2	215	20	1,7	1,2	1,0	4
Mjöl, hveitimjöl	0	0	0,22	0,04	1,6	0	2	165	25	1,2	0,79	1,91	4
Rasp	0	0	0,20	0,05	1,8	0	511	130	50	0,7	0,7	3,1	4
Rís, brún, ókókað	0	0	0,48	0,05	1,8	0	1,8	251	11	1,3	1,6	2,2	4
Rugbreyð, ljóst	0	0	0,22	0,14	1,3	0	456	262	30	2,0	1,05	3,2	4
Rugbreyð, myrkt	0	0	0,23	0,16	1,2	0	547	294	30	2,3	1,71	3,5	4

Mjólk/Ostur/Egg pr. 100 g netto	Orka KJ	Protein g	FITI				Kolvetni g	Kolesterol mg	Vatn g	Heimild
			Samlað g	Mettað g	Fleirómettað g					
Hálvskúmað mjólk	204	3,5	1,6	1,04	0,05	4,9	7	89,3	4	
Høsnaregg, rá	650	12,1	11,2	3,3	1,5	1,2	450	74,6	4	
Mjólk	250	3,2	3			4,8		89	9	
Ostur, vanligur 30+	1120	28,7	16	10,0	0	1,4	53	49,8	4	
Ostur, vanligur 45+	1426	24,8	25,8	16,7	0,73	1,4	85	44,4	4	
Pískirómi	1536	2,1	38,1	24,7	1,08	3,1	126	56	4	
Skúmað mjólk	154	3,5	0,3	0,19	0,01	4,9	3	90,8	4	
Smør, saltað	3146	0,5	82,3	53,3	3,27	0,6	282	15,6	4	
Vita margarin	2980	0	80,5	36	10	0			9	
Ymer, rein	309	6,2	3,4	2,2	0,1	4,4	14	85,4	4	
Yougurt, rein	288	3,8	3,7	2,4	0,1	4,9	15	87,9	4	

Mjólk/Ostur/Egg pr. 100 g netto	VITAMIN							MINERALIR					Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Hálvskúmað mjólk	15	0,04	0,04	0,18	0,9	1,3	45	156	123	0,04	0,42	1,2	4
Høsnaregg, rá	211	1,4	0,07	0,45	2,9	0	138	130	40	2,0	1,4	23,5	4
Mjólk	33	0,10	0,04	0,17	0,9	1,2	45	138	111	0,06	0,47	1,4	4
Ostur, vanligur 30+	148	0,18	0,06	0,33	6,8	0	729	80,8	733	0,19	4,5	9,5	4
Ostur, vanligur 45+	238	0,26	0,05	0,33	5,8	0,5	756	71,4	607	0,17	4,0	8,5	4
Pískirómi	352	0,37	0,02	0,09	0,5	0,8	30	95	67	0,06	0,27	1,3	4
Skúmað mjólk	3	0,01	0,04	0,17	0,9	1,3	44	158	214	0,03	0,41	1,3	4
Smør, saltað	839	0,72	0,01	0,04	0,2	0	370	28	15	0,04	0,15	0,5	4
Vita margarin	840						0,72						9
Ymer, rein	31	0,10	0,04	0,19	1,6	0,5	48	150	185	0,07	0,82	2,2	4
Yougurt, rein	34	0,1	0,04	0,17	1,0	0,2	47	147	134	0,06	0,52	1,3	4

Frukt og grænmeti pr. 100 g netto	Orka KJ	Protein g	FITI			Kolvetni g	Kolesterol mg	Vatn g	Heimild
			Samlað g	Mettað g	Fleirómattað g				
Agurk	51	0,7	0,1	0,3	0,04	2,1	0	96,5	4
Appilsinir	253	0,9	0,7	0,1	0,3	12,4	0	85,5	3
Bananir	404	1,1	0,3	0,1	0,1	22,0	0	76	3
Bláber	284	0,6	0	0	0	16,1	0	84,9	3
Blómkál, rátt	152	2	0,5	0,1	0,3	5,8	0	90,8	3
Epli, rá	330	2,2	0,1	0	0,1	17	0	79,7	3
Gularøtir, ráar	190	1	0,4	0,09	0,24	9,3	0	88,5	4
Hvítkál	133	1,3	0,1	0	0,1	6,3	0	91,6	3
Jarðber	184	0,6	0,6	0,1	0,3	8,9	0	89,6	3
Kinakál	70	1	0,1	0	0,1	2,9	0	95,6	3
Kivi	285	1	0,8	0,2	0,4	14	0	83	3
Hvonn	43	1	0,1	0	0	3,1	0	95,8	6
Leykur, ráur	210	1,5	0,3	0,1	0,1	10,2	0	87,6	3
Majrøtir, ráar	137	0,8	0,3			6,6	0	93,3	4
Mandarinir	208	0,63	0,19	0,02	0,04	11,2	0	87,6	4
Perur	254	0,3	0,3	0,06	0,15	14	0	85	4
Rabarbur	96	0,8	0,1	0	0,1	4,6	0	93,4	3
Rosinur	1417	3,22	0,46	0,15	0,14	79,1	0	15,4	4
Sitrónir	188	1,1	0,3	0,04	0,09	9,3	0	89	4
Súrepli	238	0,3	0,4	0,09	0,22	12,8	0	86,3	4
Tomatir	129	0,9	0,3	0,06	0,51	6	0	92,2	4

Frukt og grænmeti pr. 100 g netto	VITAMIN						MINERALIR						Heimild
	A RE	D µg	B1 mg	B2 mg	Niacin NE	C mg	Natrium mg	Kalium mg	Kalcium mg	Jarn mg	Zink mg	Selen µg	
Agurk	36	0	0,02	0,03	0,3	7	11	164	17	0,19	0,12		3
Appilsinir	11	0	0,08	0,04	0,4	53	1	173	40	0,12	0,2		3
Bananir	8	0	0,04	0,05	0,9	11	2	347	5	0,35	0,18		3
Bláber	2	0	0,03	0,03	0,6	38	3	103	15	0,8	0,1		3
Blómkál, rátt	6	0	0,09	0,1	1,1	78	14	290	16	0,65	0,3		3
Epli, rá	1,7	0	0,07	0,08	2,1	18	7	395	5	0,6	0,43	1,2	4
Gularötir, ráar	1833	0	0,05	0,05	1,1	4	30	246	23	0,4	0,2		3
Hvítkál	5	0	0,05	0,04	0,7	54	51	242	32	0,27	0,19		3
Jarðber	6	0	0,02	0,03	0,7	68	4	147	20	0,35	0,1		3
Kinakál	120	0	0,04	0,05	0,6	11	24	190	40	0,3	0,21		3
Kivi	7	0	0,01	0,05	0,6	63	3	270	27	0,27	0,09		3
Hvonn	3		0,04	0,08		10	2		70	0,4			6
Leykur, ráur	5	0	0,04	0,03	0,5	8	2,9	171	35	0,3	0,24	0,6	4
Majrötir, ráar	0	0	0,04	0,05	1,2	16	17	283	50	0,5	0,23	0	4
Mandarinir	16,7	0	0,11	0,02	0,3	30,8	6	108	37	0,16	0,1	0,4	4
Perur	16	0	0,01	0,03	0,3	5	2	113	10	0,17	0,13		3
Rabarbur	19,7	0	0,03	0,03	0,4	13	3	280	140	0,3	0,23	0,12	4
Rosinur	4,7	0	0,09	0,03	0,5	1	9	785	80	2,4	0,3	0,4	4
Sitrónir	3,3	0	0,05	0,03	0,3	49	3	175	40	0,08	0,13	0,24	4
Súrepli	12	0	0,02	0,03	0,1	7	3	112	20	0,12	0,05		3;4
Tomatir	100	0	0,04	0,03	0,8	17	10,8	239	10	0,23	0,12	0,32	4