

## Mejeriprodukters næringsindhold





## Mejeriprodukters næringsindhold pr. 100 g

Enhed	Energik kJ	Protein g	Kulhydrater		Fedt				Vand g	Vitaminer						Mineraler					
			Total g	Heraf tilsat sukker g	Fedtsyrer			A RE		B2 mg	Niacin NE	B6 mg	Folacin µg	B12 µg	Kalций mg	Fosfor mg	Magnesium mg	Zink mg	Jod µg	Selen µg	
					Total	Heraf mætt.	Heraf mono.														Heraf poly.
					g	g	g														g
<b>Fast ost/skæreost/gul ost</b>																					
Ost fast modnet, alle typer 10+	720	29,0	<0,2	0	6,0	3,6	1,5	0,2	63	75	0,32	10,2	0,08	60	1,6	900	600	31	4,0	13,8	10,2
Ost fast modnet, alle typer 20+	950	30,2	<0,2	0	11,0	7,1	3,0	0,3	54	100	0,32	7,1	0,08	60	1,6	900	600	31	4,0	13,8	10,0
Ost fast modnet, alle typer 30+	1.100	28,7	<0,2	0	16,0	10,4	4,3	0,5	50	140	0,32	6,8	0,09	60	1,5	850	570	30	4,0	13,8	9,5
Ost fast modnet, alle typer 45+	1.390	24,8	<0,2	0	25,8	16,7	7,0	0,7	44	230	0,33	5,8	0,09	60	1,4	750	500	27	4,0	13,8	8,5
<b>Skimmelost</b>																					
Skimmelost 30+	840	25,0	<0,2	0	11,0	7,1	3,0	0,3	61	100	0,45	7,6	0,25	62	1,1	850	570	20	2,4	13,8	8,5
Skimmelost 45+	1.200	21,5	<0,2	0	22,2	14,3	6,0	0,6	53	210	0,40	6,0	0,25	76	1,3	650	430	20	2,4	13,8	7,0
Skimmelost 50+	1.400	20,2	<0,2	0	27,7	18,0	7,5	0,8	47	260	0,45	5,7	0,23	56	1,3	600	400	21	3,7	10,3	7,0
Skimmelost 60+	1.620	17,0	<0,2	0	34,9	22,6	9,4	1,0	44	320	0,42	4,6	0,23	63	1,4	510	340	21	3,7	10,3	6,3
Skimmelost 70+	1.860	12,4	<0,2	0	44,1	28,5	11,9	1,3	40	390	0,50	3,8	0,23	36	1,2	370	250	23	5,1	13,8	4,0
<b>Umoden/frisk ost</b>																					
	Stor variation i næringsværdien afhængig af produktionsmetoden.																				
Rygeost 5+	300	12,4	4,3	0	0,5	0,3	0,1	0,0	82,6	10	0,45	3,1	0,07	3	1,0	280	210	12	0,6	13,8	4,0
Rygeost 40+	620	9,9	4,3	0	10,3	6,7	2,8	0,3	76	90	0,45	2,6	0,07	3	1,0	290	190	82	0,6	13,8	3,5
Hytteost 20+	430	12,2	1,5	0	5,4	3,5	1,5	0,2	80	50	0,30	3,0	0,07	3	0,6	70	50	5	0,4	13,8	4,0
Flødeost 30+	540	15,0	3,5	0	6,0	3,9	1,6	0,1	80	50	0,30	3,0	0,07	27	0,6	120	80	10	0,6	13,8	6,5
Flødeost 50+	840	10,0	4,0	0	15,0	10,0	4,1	0,4	69	140	0,30	2,7	0,06	27	0,6	90	50	12	0,6	13,8	6,5
Feta 40+	1.070	19,4	1,5	0	19,2	12,4	5,2	0,5	55	170	0,45	6,3	0,25	62	1,1	300*	200	20	2,4	13,8	6,5
Feta 50+	1.260	17,8	1,5	0	25,2	16,3	6,8	0,7	51	220	0,45	6,0	0,25	62	1,1	300*	200	20	2,4	13,8	6,0
Frisk ost tilsat krydderier, urter mv.	Beregnes ud fra tilsætnings andel og et tilsvarende mejeriprodukt i tabellen.																				
<b>Smelteost</b>																					
Smelteost 30+	1.070	26,4	0,6	0	16,5	10,7	4,4	0,5	54	150	0,43	6,1	0,03	7	1,0	650	900	26	2,6	13,8	9,0
Smelteost 45+	1.330	24,2	0,6	0	24,2	15,9	6,6	0,7	48	220	0,43	5,6	0,03	7	1,0	630	800	26	2,6	13,8	8,0

\* Værdien gælder feta i tern. Feta i blokke indeholder 500 mg Ca/100 g.

Værdierne er baseret dels på mejeriernes egne næringsstofangivelser dels på Fødevarestyrelsens database.

Tallene er gennemsnitstal og dækker hovedsagelig danske mejeriprodukter. Tabellen gælder både for konventionelle- og økologiske mejeriprodukter.

Variationen i mejeriprodukter er stor og næringsstofindhold varierer for mange produktgrupper afhængig af produktionsmetoden.

Tablet over næringsindhold for specifikke produkter findes på [www.mejeri.dk](http://www.mejeri.dk) under mappen "Fra ko til forbruger".

## Fedtindholdet i ost

Ost er koncentreret mælk.

Mælk består af ca. 10% næringsstoffer og 90% vand. Ved fremstilling af ost koncentrerer mælken, og en del af vandet (vallen) tappes fra.

Ost består derfor af:

- protein
- fedt
- vitaminer, mineraler og en lille mængde kulhydrat
- vand



Danbo 30+ pr. 100 g

- Protein 29 g
- Fedt 16 g
- Vitaminer, mineraler 5 g
- Vand 50 g

Fedtindholdet i ost kan angives som % eller +



angiver, hvor stor en procentdel af produktet, der er fedt.

Ostens fedtindhold kan aflæses direkte af tabellen som total fedt pr. 100 g, og er den måde fedt angives på for andre fødevarer.



angiver, hvor stor en procentdel af tørstofindholdet, der er fedt og anvendes kun for ost.

Tørstofindholdet er den del af produktet, der ikke er vand.

Beregning af + andel af fedt

$$+ \text{ andelen af fedt beregnes således: } \frac{\text{Fedt i g pr. 100 g}}{100 - \text{vandindholdet pr. 100 g}} \times 100$$

Eksempler på beregning af fedtindhold i % og +:

**Flødeost:**

Af tabellen kan aflæses at flødeost indeholder 6 g fedt og 80 g vand pr. 100 g ost:

■ Indholdet af fedt i % er 6%

■ Indhold af fedt i + er:  $\frac{6}{100 - 80} \times 100 = \underline{\underline{30+}}$

**Skæreost:**

Af tabellen kan aflæses at skæreost indeholder 16 g fedt og 50 g vand pr. 100 g ost:

■ Indhold af fedt i % er 16%

■ Indhold af fedt i + er:  $\frac{16}{100 - 50} \times 100 = \underline{\underline{30+}}$

I en skæreost er fedtindholdet angivet som + ca. dobbelt så højt som fedtindholdet angivet som % for samme ost. Denne tommelfingerregel gælder kun for skæreoste.