VÆLG MAGERT KØD

Fedt i 100 g råt kød:

Filet Royal **2 g**
Sauté skiver af svinefilet **2 g**
Medaljon af svinefilet **2 g**

Skinkeschnitzel af inderlår **2 g**
Wok strimler af inderlår **2 g**
Kalkun uden skind **2 g**
Kalveschnitzel af inderlår **2 g**
Roastbeef af inderlår **3 g**
Svinelever **3 g**
Hakket svinekød **3-6 g**
Tykstegsbøf **4 g**
Svinemørbrad **4 g**
Skinkestrimler, skinketern **4 g**
Skinkemignon **4 g**
Svinehjerte **4 g**
Kæbeklump * **5 g**
Svinebov, helt afpudset/tern **5 g**
Oksemørbrad **5 g**
Lammesteak af afpudset lammekølle **6 g**
Kylling uden skind **6 g**
Hakket svinekød **8-12 g**
Skinkeculotte, ca. 2 mm spæk ** **10 g**
Kylling med skind **12 g**

Nakkefilet/nakkekotelet **12 g**
Svinekam uden svær/svinekotelet, ca. 3 mm spæk **12 g**
Bov uden svær/bovsteak **13 g**
Lammekølle **14 g**
Okseculotte **15 g**
Hakket svinekød **16-18 g**
Oksehøjreb med kappe **17 g**
Svinekam **18 g**
Ribbenssteg af kogestykke **20 g**
Svinebryst i skiver af kogestykke **20 g**
Nakkekam **23 g**
Bacon *** **25 g**

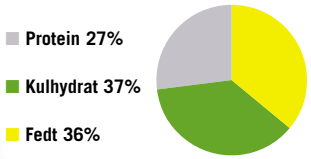
Svinebryst i skiver af stegestykke **30 g**
Oksetværreb **30 g**
Lammeryg **31 g**
And **39 g**

Der er ca. 20 udskæringer af svinekød, som kan kaldes magert kød – dvs. max 12 g fedt pr. 100 g.

Kilder: Levnedsmiddeltabeller, Levnedsmiddelstyrelsen, 1996
** Analyse fra Slagteriernes Forskningsinstitut, 1999*
*** Analyse fra Slagteriernes Forskningsinstitut, 1993*
**** Analyse fra Slagteriernes Forskningsinstitut, 1995*

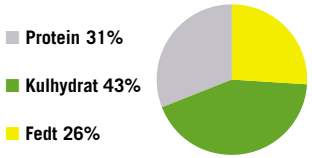
Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis koteletten spises med fedtkant

☐ **2200 kJ = 525 kcal**
☐ **Fedtindhold 21 g**



Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis koteletten spises uden fedtkant

☐ **1900 kJ = 450 kcal**
☐ **Fedtindhold 13 g**



SVINEKOTELETTER

En rå svinekotelet med 3 mm spæk, 2 cm tyk, vejer ca. 125 g og indeholder såvel rå som stegt 15 g fedt. Hvis fedtkanten skæres fra, falder fedtindholdet til 8 g fedt.

Det batter i fedtregnskabet at skære fedtkanten fra.

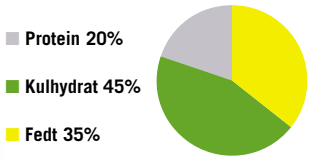
15 g fedt

15 g fedt

8 g fedt

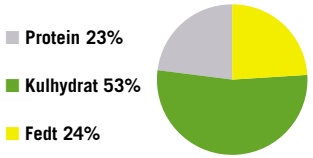
Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis saucen er med 1 dl kokosmælk 20% fedt

- **2870 kJ = 685 kcal**
- **Fedtindhold 26 g**



Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis saucen er med 1 dl kokosmælk light 6-8% fedt

- **2370 kJ = 565 kcal**
- **Fedtindhold 15 g**



MEDALJONER

En rå medaljon af svinefilet, 2 ½ cm tyk, vejer ca. 100 g og indeholder rå 2 g fedt og stegt 3 g fedt.

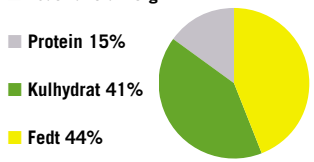
Når magert kød steges i fedtstof, suges der ikke fedt ind i kødet, men fedtet lægger sig som en tynd hinde omkring kødet – ofte under 1 g pr. 100 g – derfor er det ikke nødvendigt at tørstege. Derimod er det en god ide at kassere det fedtstof, som er tilbage på panden efter stegning.

2 g fedt

3 g fedt

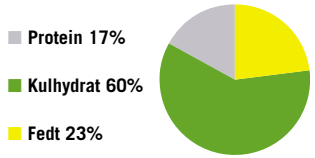
Energiindhold og -fordeling i retten på tallerkenen med frikadeller af hakket svinekød med 10% fedt og 50 g Thousand Island dressing 36% fedt

- **2280 kJ = 545 kcal**
- **Fedtindhold 26 g**



Energiindhold og -fordeling i retten på tallerkenen med frikadeller af hakket svinekød med 10% fedt og ½ dl mager skysauce 4% fedt

- **2090 kJ = 500 kcal**
- **Fedtindhold 12 g**



FRIKADELLER

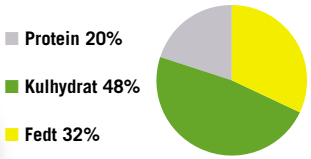
Hakket svinekød fås med henholdsvis 3-6%, ca. 10% og 16-18% fedt – og derfor afhænger fedtindholdet i en stegt frikadelle af kødets fedtindhold. Den magre, stegte frikadelle indeholder 3 g fedt, den mellemste 4 g og den fedeste 7 g fedt.

Der bliver 16 frikadeller af ½ kg hakket kød, dvs. ca. 60 g rå fars pr. frikadelle.

Det er vigtigt, at frikadellerne tages af panden, når de er stegt. Ligger de 15 minutter på panden, efter den er taget af varmen, kan optagelsen af fedt fordobles.

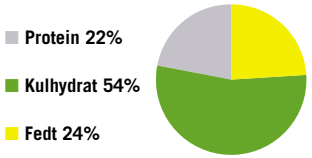
Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis flæskestegen spises med svær og fedtkant

- **2575 kJ = 615 kcal**
- **Fedtindhold 21 g**



Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen hvis, flæskestegen spises med svær men uden fedtkant

- **2310 kJ = 550 kcal**
- **Fedtindhold 15 g**



11 g fedt

8 g fedt

4 g fedt

FLÆSKESTEG

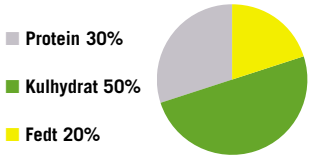
En rå skive svinekam med én svær vejer ca. 60 g og indeholder rå 11 g fedt og stegt 8 g fedt. Når fedtkanten mellem kød og svær skæres fra er fedtindholdet kun 4 g.

Fedtindholdet i en skive flæskesteg halveres, hvis fedtkanten mellem kød og svær skæres fra. Det samme gælder for flæskestege af nakkekam og ribbensstege.

Det batter i fedtregnskabet at skære fedtkanter fra.

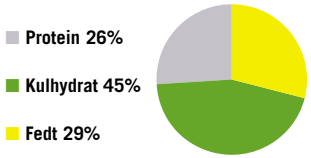
Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallekenen. Saucen har 3% fedt

- **2110 kJ = 500 kcal**
- **Fedtindhold 11 g**



Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallekenen. Saucen har 3% fedt

- **2650 kJ = 630 kcal**
- **Fedtindhold 21 g**



SKINKESCHNITZLER

En rå skinkeschnitzel af inderlår, 1 cm tyk, vejer ca. 125 g og indeholder såvel rå som stegt 3 g fedt. Hvis den paneres i æg og rasp og steges, er fedtindholdet 12 g.

Paneret kød optager naturligvis mere fedt end ikke paneret kød. Derimod betyder det ikke så meget, om det panerede kød er stegt i lidt eller meget fedtstof. Det er derimod vigtigt at fjerne paneret kød fra panden, når det er stegt. Ligger skinkeschnitzlen 15 minutter på panden, efter den er taget af varmen, kan optagelsen af fedt øges med 4 g til 16 g fedt.

3 g fedt

3 g fedt

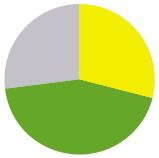
12 g fedt

Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen. Saucen har 3% fedt

☐ **2100 kJ = 500 kcal**

☐ **Fedtindhold 16 g**

- **Protein 27%**
- **Kulhydrat 44%**
- **Fedt 29%**



STEGT FLÆSK

En rå skive svinebryst af stegestykke, ½ cm tyk, vejer ca. 30 g og indeholder rå 9 g fedt og stegt 2 g fedt.

Fede kødstykker afsmelter fedt, når de steges. Jo længere tid – og jo højere temperatur de tilberedes ved, jo mere fedt smelter af.

Kassér fedtet som er tilbage på panden efter stegning.

9 g fedt

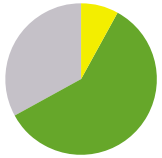
2 g fedt

Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis retten laves af skinketern, uden bruning og kogt i bouillon

☐ **1900 kJ = 450 kcal**

☐ **Fedtindhold 4 g**

- **Protein 33%**
- **Kulhydrat 59%**
- **Fedt 8%**

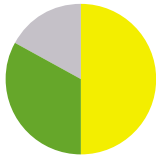


Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis retten laves af tern af nakkefilet, med bruning i 10 g smør og med ½ dl piskefløde

☐ **3350 kJ = 800 kcal**

☐ **Fedtindhold 44 g**

- **Protein 17%**
- **Kulhydrat 33%**
- **Fedt 50%**



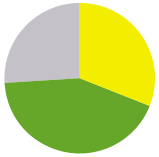
SAMMENKOGTE RETTER

Fedtindholdet i sammenkogte retter afhænger af:

- Kødets fedtindhold fx skinke 4% fedt, bov 5% fedt eller nakkefilet 12% fedt.
- Om kødet brunes i fedtstof eller bare koges i bouillon/sauce. Det gøres på følgende måde: Bring flåede tomater og bouillon i kog i en gryde. Kom kødet i. Kødet skal lige være dækket. Når væsken koger, skrues ned på svag varme. Læg låg på. Tilsæt grøntsager, krydderier m.v. og kog til det er mørt.
- Om saucen tilsættes fløde med forskelligt fedtindhold eller bouillon.

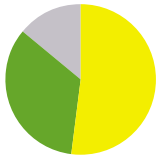
Energiindhold og -fordeling i salaten som vist med bacon, 50 g rå. Brød serveres til

- ☐ **775 kJ = 185 kcal**
- ☐ **Fedtindhold 6 g**

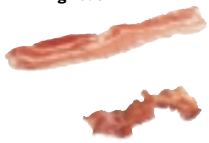


Energiindhold og -fordeling i salaten som vist med 25 g oliven og 25 g feta. Brød serveres til

- ☐ **1090 kJ = 260 kcal**
- ☐ **Fedtindhold 15 g**



RÅ 4 g fedt



STEGT 2 g fedt

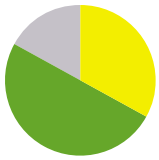
BACON

En rå skive bacon vejer ca. 17 g og indeholder rå 4 g fedt og stegt 2 g fedt.

4 g fedt

Energiindhold og -fordeling i tomatmad med bacon

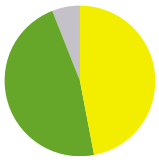
- ☐ **470 kJ = 110 kcal**
- ☐ **Fedtindhold 4 g**



6 g fedt

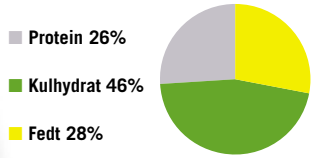
Energiindhold og -fordeling i tomatmad med light mayonnaise

- ☐ **515 kJ = 125 kcal**
- ☐ **Fedtindhold 6 g**



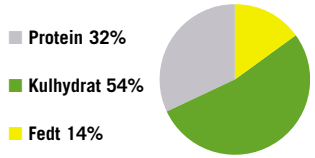
Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis der bruges 1 spsk olie ved tilberedning

- ☐ **2820 kJ = 670 kcal**
- ☐ **Fedtindhold 19 g**



Energiindhold og -fordeling i retten som vist på tallerkenen, hvis der bruges 1 tsk olie ved tilberedning

- ☐ **2440 kJ = 580 kcal**
- ☐ **Fedtindhold 9 g**



WOKMAD

Wokretter af magert kød og med masser af grøntsager er sund mad, men brug ikke for store mængder olie ved tilberedningen.

Sauté skiver af svinefilet eller wok strimler af inderlår med 2% fedt er velegnede til wokretter.

Wok strimler tilberedes således: Dup kødet tørt med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Lad olien blive godt varm i en wok/pande ved kraftig varme. Læg kødet på. Lad kødet blive brunt inden det vendes på wok/pande. Steg kødet på alle sider i alt 1-1½ minut. Tag kødet op på en tallerken og hold det varmt. Steg lynstegte grøntsager. Vend kødet i retten lige før servering. Smag retten til.

ENERGI

Det daglige energibehov afhænger af alder, køn og fysisk aktivitet:
Kvinder ca. 8500 kJ = 2100 kcal pr. dag
Mænd ca. 11500 kJ = 2700 kcal pr. dag

For et middagsmåltid vil et fornuftigt niveau være:
Kvinder ca. 2100 kJ = 500 kcal
Mænd ca. 2850 kJ = 675 kcal

ENERGIFORDELING

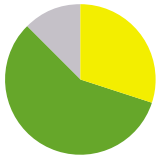
Energifordelingen er forholdet mellem den mængde energi, man får fra protein, kulhydrat og fedt. Energien måles i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal).

Den anbefalede energifordeling er baseret på den samlede mængde mad og behøver derfor ikke at passe for hvert måltid men over nogle dage. Energifordelingen gælder for alle over 3 år.

Protein 10-15%

Kulhydrat 55-60%

Fedt max 30%



Med max 30% af energien fra fedt svarer det til:
Kvinder max 65 g fedt pr. dag
Mænd max 90 g fedt pr. dag

Opskrifter og anden dokumentation for retterne i denne folder findes på www.15opskrifter.dk – under afsnittet Sundhed og Ernæring.

DANSKE SLAGTERIER
Axeltorv 3
1609 København V
Telefon 3311 6050
www.15opskrifter.dk

Varenummer 5452505 - Foto: Jes Buusmann
Tryk: Rosendahls Bogtrykkeri - Esbjerg (08.03)

SPAR
PÅ FEDTET
VALGET ER DIT