

## HVOR LIDT FEDT ER DER I, NÅR DET KOMMER TIL STYKKET?

Fedtindhold i kødtyper pr. 100 g råt kød			
<b>Filet Royal</b>	<b>1 g</b>	<b>Svinetunge</b>	<b>10 g</b>
<b>Sauté-skiver af svinefilet</b>	<b>1 g</b>	Lammekølle	10 g
<b>Medaljon af svinefilet</b>	<b>1 g</b>	<b>Skinkeculotte, ca. 2 mm spæk</b>	<b>10 g</b>
<b>Mørbrad Royal</b>	<b>1 g</b>	<b>Svinekotelet, fadkotelet</b>	<b>10 g</b>
<b>Skinkeschnitzel af inderlår</b>	<b>2 g</b>	<b>Nakkekotelet</b>	<b>11 g</b>
<b>Wokstrimler af inderlår</b>	<b>2 g</b>	Kylling med skind	12 g
Kalkun uden skind	2 g	<b>Bovsteaks</b>	<b>12 g</b>
Kalveschnitzel af inderlår	2 g	<b>Svinekam uden svær</b>	<b>12 g</b>
Roastbeef af inderlår	3 g	<b>Nakkefilet, afpudset</b>	<b>12 g</b>
<b>Svinelever</b>	<b>3 g</b>	<b>Skinkesteg, yderlår med svær</b>	<b>12 g</b>
<b>Svinenyre</b>	<b>3 g</b>	<b>Svinebov med svær</b>	<b>13 g</b>
<b>Hakket svinekød, 3-6%</b>	<b>3-6 g</b>	Okseculotte	15 g
Oksetykstegsbøf	4 g	<b>Slag til rullesteg og rullepølse</b>	<b>16 g</b>
<b>Skinke Bites*</b>	<b>4 g</b>	<b>Hakket svinekød, 16-18%</b>	<b>16-18 g</b>
<b>Skinke Flanksteak*</b>	<b>4 g</b>	Oksehøjrebsfilet med fedtkant	17 g
<b>Svinemørbrad</b>	<b>4 g</b>	<b>Svinekam til flæskesteg</b>	<b>18 g</b>
<b>Skinkestrimler, skinketern</b>	<b>4 g</b>	<b>Ribsteaks og svinebryst uden svær, 2 mm spæk</b>	<b>18 g</b>
<b>Skinkemignon</b>	<b>4 g</b>	<b>Svinebryst i skiver af kogestykke</b>	<b>20 g</b>
<b>Skinkeklump*</b>	<b>4 g</b>	<b>Ribbenssteg af kogestykke</b>	<b>20 g</b>
<b>Svinehjerte</b>	<b>4 g</b>	<b>Bacon</b>	<b>21 g</b>
<b>Kæbeklump</b>	<b>5 g</b>	Entrecote med fedtkant	21 g
<b>Svinebov, helt afpudset/tern</b>	<b>5 g</b>	<b>Nakkekam til flæskesteg</b>	<b>23 g</b>
<b>Hamburgerryg</b>	<b>5 g</b>	<b>Helt revelsben af stegestykke uden svær</b>	<b>27 g</b>
Oksehøjrebsfilet, afpudset	5 g	<b>Revelsben i skiver/Spareribs af stegestykke</b>	<b>27 g</b>
Oksemørbrad	6 g	<b>Svinebryst i skiver af stegestykke</b>	<b>30 g</b>
Lammesteak af afpudset lammekølle	6 g	Oksetværreb	30 g
Kylling uden skind	6 g	Lammeryg	31 g
<b>Hakket svinekød, 8-12%</b>	<b>8-12 g</b>	And med skind	39 g

\* Slagteriernes Forskningsinstitut, 1993

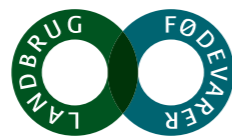
Kilde: [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)

## MERE FEDTFATTIGT END MANGE TROR

Der er magre udskæringer af svinekød, som er lige så magre som de magreste udskæringer af kalkun og kylling. Magre kødstykker optager ikke fedt ved stegning i fedtstof - der lægger sig en tynd hinde af fedtstof omkring kødet ofte under 1 g fedt pr. 100 g råt kød. Fede kødstykker afsmelter fedt under stegning - mest fra svinebryst, stegestykke i skiver til stegt flæsk - hvor der afsmelter ca. 22 g fedt pr. 100 g råt kød.

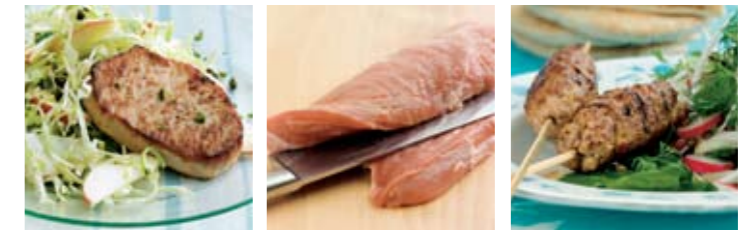
Magert kød er kød med max 10 g fedt pr. 100 g. Der er ca. 20 udskæringer af svinekød, som kan kaldes magert kød.

Søger du information om svinekød og ernæring samt opskrifter, så besøg os på [www.svinegodt.dk](http://www.svinegodt.dk), hvis du er forbruger - på [www.diaetistforum.dk](http://www.diaetistforum.dk), hvis du er diætist eller anden ernæringsprofessionel, underviser eller vejleder.

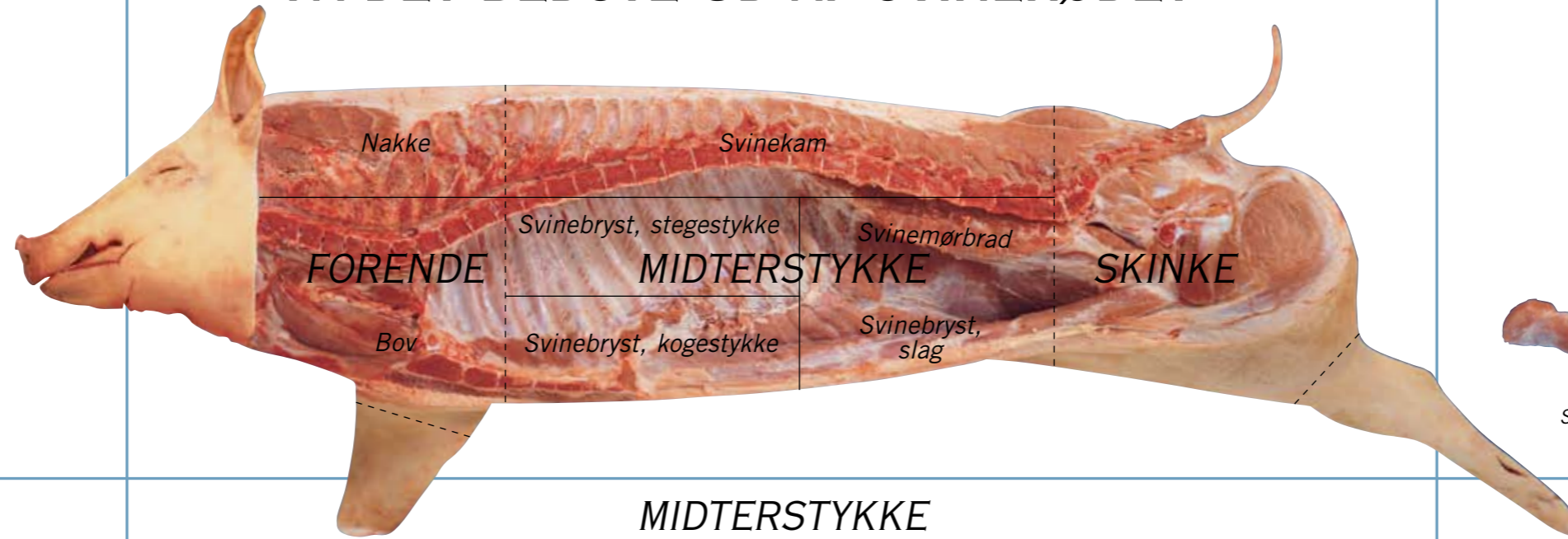


Landbrug & Fødevarer  
Axelborg, Axeltorv 3  
DK 1609 København V  
T +45 3339 4000 W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

SÅDAN SKAL  
**SVINET SKÆRES!**



# FÅ DET BEDSTE UD AF SVINEKØDET



## HOVED



Kæbeklump

## SVINEMØRBRAD



Svinemørbrad



Mørbrad Royal

## FORENDE

### Nakke



Nakkekam



Nakkefilet



Nakkekotelet

### Bov



Bov



Rullesteg



Bovblad



Bovsteak

## MIDTERSTYKKE

### Svinekam



Svinekam



Svinekam uden svær



Filet Royal

### Svinebryst stegestykke



Stegestykke



Helt revelsben



Svinekotelet



Medaljon



Sauté-skive



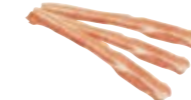
Hamburgerryg



Revelsben



Stegestykke i skiver



Bacon

### Svinebryst kogestykke



Kogestykke



Ribbenssteg

### Svinebryst slag



Slag



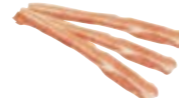
Rullepølse/rullesteg



Ribsteak



Kogestykke i skiver



Bacon

## SKINKE

### Inderlår



Inderlår



Skinkeschnitzel

### Yderlår



Skinkesteg



Skinkeculotte

### Klump



Klump



Skinke Bites



Skinke Flanksteak

### Lårtunge



Røget skinke



Skinkemignon

## HAKKET KØD



3-6% fedt



8-12% fedt



16-18% fedt

Hakked kød kommer typisk fra bov og skinke

## BEN OG SKANK



Nøgleben



Ben



Ribben



Skank

## INDMAD



Hjerte



Lever



Tunge



Nyre



Lever i skiver



Svinenet

## TERN OG STRIMLER



Tern og strimler skæres af skinke, bov og nakke.  
Wokstrimler skæres af inderlår