

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

det gode svinekød

Fedtindhold i kødtyper pr. 100 g råt kød			
Filet Royal	1 g	Svinetunge	10 g
Sauté-skiver af svinefilet	1 g	Lammekølle	10 g
Medaljon af svinefilet	1 g	Skinkeculotte, ca. 2 mm spæk	10 g
Mørbrad Royal	1 g	Svinekotelet, fadkotelet	10 g
Skinkeschnitzel af inderlår	2 g	Nakkekotelet	11 g
Wokstrimler af inderlår	2 g	Kylling med skind	12 g
Kalkun uden skind	2 g	Bovsteaks	12 g
Kalveschnitzel af inderlår	2 g	Svinekam uden svær	12 g
Roastbeef af inderlår	3 g	Nakkefilet, afpudset	12 g
Svinelever	3 g	Skinkesteg, yderlår med svær	12 g
Svinenyre	3 g	Svinebov med svær	13 g
Hakket svinekød, 3-6%	3-6 g	Okseculotte	15 g
Oksetykstegsbøf	4 g	Slag til rullesteg og rullepølse	16 g
Skinke Bites	4 g	Hakket svinekød, 16-18%	16-18 g
Skinke Flanksteak	4 g	Oksehøjrebsfilet med fedtkant	17 g
Svinemørbrad	4 g	Svinekam til flæskesteg	18 g
Skinkestrimler, skinketern	4 g	Ribsteaks og svinebryst uden svær, 2 mm spæk	18 g
Skinkemignon	4 g	Svinebryst i skiver af kogestykke	20 g
Skinkeklump	4 g	Bacon	21 g
Svinehjerter	4 g	Entrecote med fedtkant	21 g
Kæbeklump	5 g	Nakkekam til flæskesteg	23 g
Svinebov, helt afpudset/tern	5 g	Ribbenssteg af kogestykke	23 g
Hamburgerryg	5 g	Helt revelsben af stegestykke uden svær	24 g
Oksehøjrebsfilet, afpudset	5 g	Revelsben i skiver/Spareribs af stegestykke	24 g
Oksemørbrad	6 g	Svinebryst i skiver af stegestykke	30 g
Lammesteak af afpudset lammekølle	6 g	Oksetværreb	30 g
Kylling uden skind	6 g	Lammeryg	31 g
Hakket svinekød, 8-12%	8-12 g	And med skind	39 g

Kilde: 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, hvis du er forbruger - på www.diaetistforum.dk, hvis du er diætist, underviser eller vejleder. Arbejder du som slagter, i kantine eller med catering så besøg os - på www.detailogfoodservice.dk.



danish meat association

Axelborg, Axeltorv 3, 1609 København V.
Tlf. 33 73 25 00, Fax 33 73 25 10, www.danishmeat.dk
Udarbejdet af Danske Slagterier -
finansieret af Svineafgiftsfonden.

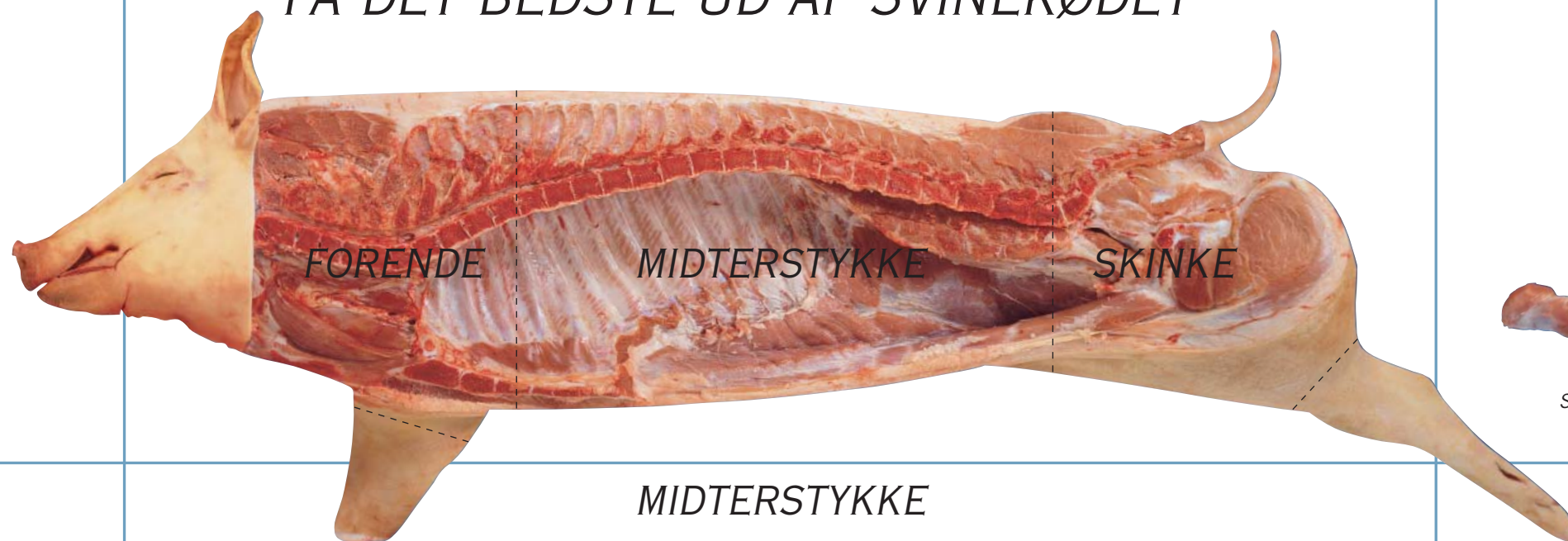
Tryk: Ludvigsen&Co.

SÅDAN SKAL
SVINET SKÆRES!



danish meat association

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



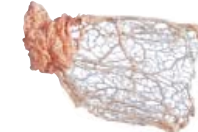
Tunge



Nyre



Lever i skiver



Svinenet

TERN OG STRIMLER



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