

Aminosyror i livsmedel

Använda förkortningar

ILE	Isoleucin	LEU	Leucin	LYS	Lysin	MET	Metionin	CYS	Cystein	PHE	Fenylalanin
TYR	Tyrosin	THR	Treonin	TRP	Tryptofan	VAL	Valin	ARG	Arginin	HIS	Histidin
ALA	Alanin	ASP	Asparginsyra	GLU	Glutaminsyra	GLY	Glycin	PRO	Prolin	SER	Serin

Referenser

U.S. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service.

Composition of Foods 8:1-12. US Gov. Printing Office, Washington DC 1976-1984.

FAO. Amino acid content of foods and biological data on proteins. FAO Nutrition studies 24. Rome, 1970.

Søndergaard H. Aminosyreindholdet i danske levnedsmidler. Statens Levnedsmiddelinstitut, Publikation nr 98, November 1984.

Svanberg U, Gebre-Mehdin M, Ljungquist B, Olsson M. Breast Milk composition Ethiopian and Swedish mothers. III Amino acids and other nitrogenous substances. AM J Clin Nutr 1977;30:499-507.

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein	Kväve	Fakt	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Grönsaker																					
1201	Alfagrodor	4	0,64	6,25	270	210					145	135	145									
1153	Aubergine eller äggplanta	1,1	0,18	6,25	48	69	51	12	6	46	29	40	10	57	61	25	55	180	200	44	46	45
1002	Bambuskott konserv, utan lag	1,7	0,28	6,25	58	93	89	20	15	60		57	18	71	64	28	84	280	165	57	145	84
1004	Blomkål	3	0,48	6,25	110	160	145	43	22	100	62	100	34	175	115	52	220	240	330	110	130	150
1006	Bondbönor	5,6	0,89	6,25	250	430	370	43	77	230	195	210	56	270	460	135	230	630	850	230	250	250
1008	Broccoli	3	0,48	6,25	110	130	140	34	20	84	63	91	29	130	145	50	120	210	370	95	115	100
1014	Bruna bönor torkade	22	3,55	6,25	980	1670	1430	175	315	1090	490	910	275	2210	1060	540	850	265	2840	820	790	1350
M1051	Bruna bönor torkade kokta	8,4	1,35	6,25	380	580	620	81	54	380	189	350	108	850	405	210	325	108	1090	325	325	530
1010	Brysselkål	3,4	0,54	6,25	130	150	155	30	20	100	55	120	40	155	200	80	155	310	570	110	560	150
1027	Champinjoner	2,1	0,34	6,25	83	130	210	40	5	81	45	94	47	96	103	56	160	190	360	93	150	94
1328	Champinjoner konserv, utan lag	1,9	0,3	6,25	77	120	200	37	5	76	42	88	44	89	96	52	145	180	330	86	140	87
1031	Endivesallad	1	0,16	6,25	60	44	39	6		24		28	18	45	73	17						
1029	Friséesallad	1,2	0,2	6,25	72	98	63	14	10	53	40	50	5	63	62	23	62	130	165	58	59	49
1207	Gräslök	2,8	0,45	6,25	120	170	140	30		90	81	110	31	125	200	48	125	260	580	140	185	125
1017	Gröna bönor	1,8	0,29	6,25	66	110	88	22	18	67	42	79	19	90	73	34	84	255	187	65	68	99
1020	Gröna bönor konserv, utan lag	1,2	0,19	6,25	42	71	55	14	11	42	27	50	12	57	46	22	53	160	120	41	43	63
1158	Gröna eller gula ärter, torkade	21,5	3,45	6,25	930	1480	1620	210	240	590	860	860	210	1000	2040	480	900	2380	3490	860	830	930
1154	Gröna ärter	5,4	0,87	6,25	195	320	310	82	32	200	115	205	37	230	430	110	240	490	740	185	175	180
1155	Gröna ärter frysta	5,2	0,83	6,25	190	310	300	79	31	190	110	195	36	239	410	100	230	480	710	180	170	175
1157	Gröna ärter konserv, utan lag	4,4	0,7	6,25	160	265	260	67	26	165	93	165	30	190	350	87	195	400	600	150	140	150
1035	Grönkål	3,3	0,53	6,25	200	230	200	30	45	170	120	150	40	180	185	70	170	300	370	160	200	140
1036	Grönkål fryst	2,7	0,43	6,25	160	185	160	25	35	135	95	120	30	145	150	155	135	240	300	130	160	110
M1866	Gula ärter, torkade kokta	9	1,44	6,25	390	620	680	87	101	245	360	360	87	420	850	200	375	1000	1460	360	345	390
1042	Gurka	0,5	0,08	6,25	17	23	22	4	3	15	9	15	4	17	34	8	18	32	155	19	12	16
1095	Huvudsallad	1,4	0,22	6,25	52	81	63	13	2	47	23	45	17	73	55	22	68	135	240	48	46	47
1046	Isbergssallad	1	0,16	6,25	75	70	75	14	14	49	29	53	8	62	63	20	50	130	170	51	43	35
1217	Kajennpeppar	2	0,32	6,25	65	105	89	24	38	62	42	74	26	84	96	41	82	290	260	74	87	80
1048	Ketchup	1,5	0,24	6,25	36	51	47	11	5	39	15	36	8	39	30	24	39	185	600	29	31	43
1049	Kikärtor torkade	20,5	3,3	6,25	920	1540	1410	260	290	1180	590	790	165	920	1930	560	890	2390	3250	820	850	1050
1051	Kålrammi	1,7	0,27	6,25	78	67	56	13	7	39		49	10	50	105	19						
1059	Linser torkade	24	3,8	6,25	1030	1820	1710	190	230	1250	760	950	230	1180	2050	650	1030	2750	3900	990	1030	1250
1060	Linser torkade, kokta utan salt	7,8	1,25	6,25	340	600	560	65	75	410	250	320	75	390	680	210	340	900	1300	330	340	410

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
1061	Lök	1,2	0,19	6,25	42	41	56	10	21	30	29	28	17	27	160	19	33	64	190	49	37	35
1067	Majskolv	3,2	0,51	6,25	130	350	140	67	26	150	125	130	23	185	130	89	300	240	640	130	290	155
1068	Majskolv fryst	3,3	0,52	6,25	130	350	140	68	27	150	125	130	23	190	135	90	300	250	650	130	300	160
1070	Majskorn fryst	3	0,48	6,25	120	330	130	63	25	140	115	120	21	175	125	83	280	230	600	120	275	145
1072	Majskorn konserv, utan lag	2,9	0,46	6,25	110	370	80	56	47	150	110	110	19	140	120	80	220	180	560	110	260	150
1073	Mangold	1,8	0,29	6,25	150	130	99	19		11		83	17	110	120	36						
1012	Mungbönsgroddar	3	0,48	6,25	130	175	170	34	17	120	52	78	37	130	200	70	99	480	160	63		33
	Paprika, alla sorter	1,2	0,19	6,25	37	61	51	13	23	36	25	42	15	49	55	23	47	165	155	42	51	45
1084	Persiljeblad	2,2	0,35	6,25	87	150	135	30	11	110	60	90	35	130	90	45	145	220	185	110	160	100
1087	Pumpa eller vintersquash	1	0,23	6,25	39	57	37	12	9	39	34	30	14	43	56	19	42	107	175	37	36	39
1090	Purjolök	2,9	0,46	6,25	52	96	78	18	25	55	41	63	12	56	78	25	74	140	230	69	66	92
1091	Rabarber	0,9	0,14	6,25	25	36	37	10	1	25	16	20	10	39	30	17	27	43	72	26	22	26
1022	Röda bönor torkade kokta	7,8	1,25	6,25	350	600	510	63	115	390	175	330	100	790	380	195	300	94	1010	300	290	49
1094	Rödkål	1,4	0,22	6,25	70	72	65	14	12	44	24	48	14	59	79	28	48	137	310	31	272	81
1097	Salladskål eller kinesisk kål	1,2	0,19	6,25	68	70	71	7	13	35	23	39	12	53	67	21	69	86	288	35	25	38
1101	Sojaböner torkade	34	5,4	6,25	1470	2460	2020	410	310	1530	1200	1370	410	1530	2730	930	1530	3990	6440	1420	1580	1910
1102	Sojaböner torkade, kokta	11	1,76	6,25	480	790	650	135	100	490	390	440	135	490	880	300	490	1280	2080	460	510	620
1013	Sojabönsgroddar	13,1	2,1	6,25	390	660	550	90	40	320	260	460	180	440	380	210	370	1140	1120	310		590
1108	Sojadryck	2,5	0,4	6,25	110	180	150	30	23	110	88	100	30	112	200	68	110	290	470	105	116	140
1293	Sojaprotein, protein 92%	92	14,7	6,25	4120	6620	5450	1120	840	4120	3240	3680	1120	4120	3760	2500	4120	10800	17400	3830	4230	5150
1163	Sparris grön eller vit	3,1	0,49	6,25	110	135	145	29	36	72	48	85	30	120	145	47	145	360	500	99	160	120

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
1116	Sparris grön eller vit konserv u lag	2,1	0,34	6,25	79	93	100	21	25	51	34	60	21	82	100	33	100	250	350	69	115	81
1119	Spenat	1,9	0,3	6,25	62	110	88	19	3	88	46	65	31	88	100	33	82	170	210	75	62	71
1120	Spenat fryst	2,8	0,45	6,25	91	160	130	28	4	130	68	96	46	130	147	49	120	250	310	110	91	105
1121	Squash eller zucchini eller courgette	1,2	0,19	6,25	42	68	64	17	12	41	31	28	10	52	49	25	61	140	125	44	36	47
1003	Stjälkselleri eller blekselleri	0,7	0,11	6,25	20	31	26	5	4	9	19	19	9	26	20	11	22	115	86	21	17	20
1123	Surkål konserv, med lag	0,9	0,14	6,25	45	47	43	9	8	29	16	32	9	39	52	19	32	89	200	20	180	53
1103	Tofu eller sojabönsost	7,8	1,24	6,25	350	560	460	94	71	350	270	310	94	350	620	210	350	910	1460	320	360	430
1129	Tomat	1	0,16	6,25	24	38	38	2	14	26	18	26	8	26	26	15	29	140	380	26	19	27
1137	Tomatpasta konserv	3,8	0,6	6,25	73	105	110	19	22	80	51	86	26	77	76	60	120	470	1510	62	83	90
1138	Tomatpuré konserv, koncentrerad	1,7	0,27	6,25	32	46	48	9	10	35	22	36	11	34	32	26	51	210	670	28	38	40
1143	Vattenkrasse	2,9	0,46	6,25	115	205	165	25	9	140	78	165	36	175	185	51	175	240	240	140	120	74
1145	Vaxbönor	1,8	0,29	6,25	66	110	88	22	18	67	42	79	19	90	73	34	84	255	187	65	68	99
1149	Vignabönor eller svartögda torkade	23	3,65	6,25	930	1750	1540	325	250	1330	740	870	280	1090	1580	710	1040	2750	4320	940	1020	1140
1150	Vignabönor eller svatrögda bönor, torkade, kokta	5,1	1,29	6,25	210	390	345	72	57	300	167	195	63	245	350	157	235	620	970	210	230	260
1151	Vitkål	1,4	0,22	6,25	70	72	66	14	12	46	24	48	14	59	79	28	48	140	310	30	280	81
1152	Vitlök	6,4	1,02	6,25	220	310	270	76	65	185	81	160	66	290	630	115	130	490	810	200	100	190

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Frukt och bär																					
2003	Ananas	0,4	0,06	6,25			9	2		10	10		5									
2012	Apelsin	0,8	0,15	6,25	19	30	37	5	3	21	12	19	6	30	79	12	25	110	59	21	130	38
2024	Aprikoser	1,4	0,22	6,25	38	66	58	9	1	38	23	32	7	57	30	22	50	280	59	35	380	45
1001	Avocado	2	0,32	6,25	71	125	94	37	21	68	49	66	21	97	59	29	120	280	210	83	77	81
2033	Banan	1	0,16	6,25	33	71	48	11	17	38	24	34	12	47	47	81	39	115	110	37	40	47
2118	Banan kokbanan	1,3	0,21	6,25	36	59	60	17	20	44	32	34	15	46	110	64	51	110	120	45	50	41
2035	Banan torkad	3,9	0,62	6,25	170	360	170	74	63	200	120	170	45	280	175	330	220	500	400	190	230	230
2039	Blåbär	0,7	0,11	6,25	22	42	12	11	7	25	8	19	3	29	35	10	29	54	86	29	26	21
2046	Citron	1,1	0,18	6,25	30	27	55	15	14	38	22	15	7	40	66	15	64	150	125	105	58	30
2059	Dadlar torkade	2	0,32	6,25	47	88	60	22	45	56	30	52	50	66	66	30	100	130	210	95	110	66
2158	Druvjuice konserv	0,6	0,09	6,25	7	12	10	1		12	3	16		10	47	7	86	22	110	12	16	13
2060	Fikon	0,8	0,12	6,25	23	33	30	6	12	18	32	24	6	28	17	11	45	180	72	25	49	37
2065	Fikon torkade	3,6	0,58	6,25	110	160	140	30	60	90	160	120	31	135	81	52	220	850	350	120	240	180
2066	Fläderbär	0,7	0,11	6,25	27	60	26	14	15	40	51	27	13	33	47	15	30	58	96	36	25	32
2068	Grapefrukt	0,7	0,11	6,25	12	19	24	4	2	13	9	13	5	18	50	8	26	135	54	12	60	34
2081	Guava	0,8	0,13	6,25	30	55	23	5		2	10	31	7	28	21	7	41	52	110	41	25	24
2087	Jordgubbar	0,8	0,13	6,25	20	44	36	1	7	26	30	13	10	26	38	17	44	200	130	35	27	35
2094	Katrinplommon, vatten 32,5%	2,6	0,42	6,25	48	73	58	12	3	57	21	44	7	71	35	27	73	1000	85	51	75	62
2104	Körsbär sura, röda	1	0,16	6,25	17	27	35	4	3	18	11	20	6	25	15	12	24	540	35	22	29	30
2110	Körsbär söta	1,9	0,3	6,25	33	51	66	8	6	34	20	38	11	48	28	22	51	1020	66	42	56	57
2111	Lime	0,7	0,11	6,25				14	2				3									
2117	Mango	0,5	0,08	6,25	18	31	41	5		17	10	19	8	10	26	19	12	51	42	60	18	22
1076	Melon nät	0,9	0,14	6,25			24	4		28			5									
2119	Nektarin	0,9	0,15	6,25	15	33	35	36	11	21	24	32	5	47	20	20	47	110	170	18	32	39
2124	Papaya	0,6	0,09	6,25	8	16	25	2		9	5	11	8	10	10	5	49	33	18	18	10	15
2127	Persika	0,7	0,11	6,25	20	40	23	17	6	22	18	27	2	38	18	13	42	120	105	24	29	32

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
2131	Persikor konserv, med medelsöt lag	0,4	0,07	6,25	13	25	14	11	4	14	12	18	1	25	11	8	27	75	68	16	19	21
2133	Persikor torkade, vatten 32%	3,6	0,58	6,25	105	200	120	87	29	115	94	140	10	200	92	67	220	600	550	130	150	170
2136	Plommon	0,8	0,13	6,25	18	23	18	6	4	18	6	18		20	14	14	31	270	40	13	36	22
2139	Plommon konserv, med medelsöt lag	0,4	0,06	6,25	7	10	8	3	2	8	3	7		9	6	6	13	115	17	5	16	9
2140	Päron	0,4	0,06	6,25	11	20	14	5	4	10	3	10		14	7	4	13	77	28	11	11	14
2144	Päron konserv, med medelsöt lag	0,2	0,03	6,25	6	10	7	2	2	5	2	5		7	3	2	7	39	14	6	5	7
2145	Päron torkade, vatten 27%	1,9	0,29	6,25	54	94	66	22	18	49	16	49		66	32	20	62	370	135	54	51	67
2147	Russin	3,2	0,52	6,25	65	96	94	17	8	65	14	70	7	94	400	65	115	115	155	86	210	70
2153	Röda vinbär	1,2	0,22	6,25	10	25	27	40	19	25	21	33	6	33	86	44	50	149	250	36	40	57
2053	Småcitrus: clementin, mandarin, satsumas	0,6	0,1	6,25	18	17	32	9	8	22	13	9	4	24	39	9	39	84	77	63	34	18
2155	Vindruvor	0,7	0,12	6,25	5	14	15	22	11	14	12	18	3	18	49	24	28	81	140	20	22	32
2160	Äpple	0,4	0,06	6,25	16	24	24	4	6	10	8	14	4	18	12	6	14	68	40	16	14	16
	Nötter																					
8401	Cashewnötter	15,3	2,9	5,3	730	1300	820	270	280	790	490	590	240	1040	1740	400	700	1510	3620	800	690	850
8402	Hasselnötter torkade	13	2,45	5,3	570	1100	400	160	230	690	450	450	220	660	2160	330	710	1600	3540	700	510	670
8406	Jordnötter torkade	25,7	4,7	5,46	1000	1930	990	260	330	1470	1230	740	310	1160	3460	750	1130	3450	6090	1770	1250	1430
8408	Jordnötter, rostade, saltade	27	4,9	5,46	1040	2010	1040	280	340	1530	1290	780	320	1210	3600	780	1180	3590	6350	1850	1300	1500
8405	Jordnöttssmör	22,6	4,14	5,46	870	1700	870	220	290	1280	1080	660	270	1040	3050	660	990	3050	5300	1500	1120	1280
8414	Kokosnöt (kött)	3,4	0,64	5,3	130	250	150	62	66	170	105	120	39	200	550	77	170	330	760	160	140	170
8411	Kokosflingor torkade	6,9	1,3	5,3	270	510	300	130	140	350	210	250	81	420	1130	160	350	670	1570	330	280	360
8412	Kokosdryck, vattenextrakt av kokos	2,3	0,45	5,3	90	170	100	43	45	120	70	83	27	140	380	54	120	220	540	110	95	120
8427	Sömandel torkad	20	3,85	5,18	870	1550	670	230	360	1110	710	740	360	1030	2500	560	940	2350	5930	1240	1260	900
8416	Paranötter	14,3	2,65	5,46	600	1190	540	1010	350	750	460	460	260	910	2390	400	570	1360	3150	660	760	750
8417	Pekannötter	7,8	1,46	5,3	320	520	290	185	210	410	280	250	200	390	1110	230	338	710	1550	380	360	380
8419	Pistaschmandel	20,5	3,9	5,3	980	1680	1280	380	510	1180	710	720	280	1410	2190	540	990	2120	4920	1100	950	1350
8420	Pumpafrö eller squashfrön, torkade	24,5	4,65	5,3	1260	2080	1830	550	300	1220	1020	900	430	1970	4030	680	1160	2480	4320	1800	1000	1150
8422	Sesamfrön torkade, u skal	26,5	5	5,3	1290	2150	830	900	520	1530	1130	1180	470	1480	3330	680	1410	2270	4940	1900	1360	1310
8426	Solrosfrön torkade	23	4,3	5,3	1140	1660	940	490	450	1170	670	930	350	1320	2400	630	1120	2450	5580	1460	1180	1080
8428	Valnötter	14,3	2,7	5,3	570	990	390	280	350	630	440	450	190	720	2100	360	610	1480	2810	760	550	780

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Potatis och rotfrukter																					
3001	Potatis	1,7	0,28	6,25	65	94	100	24	14	69	33	59	27	105	73	29	62	370	230	51	62	62
M3552	Potatis kokt	1,6	0,25	6,25	58	84	90	21	13	63	29	53	24	93	65	26	55	330	210	45	55	55
S3551	Potatis friterad	3,5	0,56	6,25	129	190	200	48	28	140	67	118	53	205	146	59	123	740	465	101	123	123
M3553	Potatis stekt	1,7	0,27	6,25	63	92	97	23	14	68	32	56	26	100	71	28	61	360	220	50	61	61
M3566	Potatis ugnsbakad med skal	1,6	0,25	6,25	58	84	90	21	13	63	29	53	24	93	65	26	55	330	210	45	55	55
3101	Kålrot	1,2	0,19	6,25	50	38	39	10	11	31	23	46	13	48	150	30	33	87	140	27		35
3104	Morot	1	0,16	6,25	29	38	35	9	1	26	14	26	1	43	32	12	77	140	185	27	24	35
3108	Palsternacka	1,6	0,26	6,25	54	72	69	16	4	47	25	49	16	69	151	27	59	172	146	41	92	59
3109	Pepparrot	4,5	0,72	6,25	86	112	122	22	4	76	48	86	22	130	960	79	71	215	360	79	295	108
3110	Rotselleri	1,5	0,24	6,25	46	62	60	15	3	38	22	41	12	72	38	22	60	182	365	38	38	43
3111	Rädisor	0,6	0,09	6,25	30	37	35	7	5	23	13	29	4	32	40	13	22	48	130	22	18	21
3120	Rättika	1	0,16	6,25	21	33	40	10	14	19	10	25	5	36	86	15	38	57	140	24	40	40
3113	Rödbeta	1,5	0,25	6,25	30	30	32	6	1	14	11	36	7	38	22	14	40	75	490	22	16	40
S3633	Rödbeta inlagd u lag	1,1	0,16	6,25	19	19	21	4	0	9	7	16	4	24	14	9	26	48	320	14	11	26

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Fett g	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Mjök, fil och ost																					
	Glass, medelvärde	4	0,62	6,38	220	400	320	110	37	210	175	190	56	290	155	120	150	330	890	87	370	230
8976	Sorbet	0,5	0,08	6,38	30	49	40	12	4	24	24	23	7	34	18	13	17	38	105	11	48	27
4228	Färmjök	6	0,94	6,38	340	580	510	155	35	280	280	270	85	450	200	170	270	330	1020	41		490
4200	Getmjök	3	0,47	6,38	185	280	260	73	41	140	160	145	40	220	105	80	105	190	560	45	330	160
4201	Bröstmjök, mogen	0,9	0,14	6,38	48	89	58	11	23	32	34	40	18	49	30	20	33	81	170	20	84	40
	Mjök, olika fetthalter	3,4	0,53	6,38	210	310	300	90	25	170	130	130	43	240	120	98	120	270	700	66	330	190
M8081	Mjök, chokladmjök, dryck	3,5	0,55	6,38	230	370	300	94	35	185	185	170	53	250	135	105	129	280	790	80	370	210
4216	Mjökpulver fett 1,5%	35	5,5	6,38	1980	3470	2920	880	240	520	1540	1540	480	2530	1160	1020	1100	2810	7540	720	3520	2090
4205	Mjök kondenserad, konserv, sockrad	7,9	1,24	6,38	670	810	650	230	76	430	360	390	115	580	320	240	300	670	1830	180	750	470
4120	Creme fraiche fett 34%	2	0,31	6,38	105	185	160	43	16	93	84	65	22	127	71	49	62	150	310	48	150	105
	Kaffegrädde/gräddfil	3	0,47	6,38	170	280	260	75	24	150	140	140	40	210	105	85	105	230	610	61	300	165
4103	Vispgrädde fett 40%	2,2	0,34	6,38	120	205	180	54	17	110	135	99	29	150	75	61	75	170	420	44	210	120
	Fil, yoghurt m fil fett: 3%	3,4	0,53	6,38	180	320	300	85	21	150	155	145	46	330	120	53	110	300	660	82	320	185
4223	Dophilus	5	0,78	6,38	270	480	440	125	31	220	230	210	68	340	170	77	165	440	970	120	470	270
4218	Fruktyoghurt fett 2,5%	3,3	0,52	6,38	180	320	300	86	21	145	150	140	45	220	115	51	110	290	640	81	310	180
4320	Messmör fett 5,5%	7	1,1	6,38	400	650	460	130	70	290	175	340	59	440	165	145	280	590	1220	130	560	360
4311	Mesost fett 17%	9	1,35	6,38	490	800	570	160	86	350	220	420	73	540	210	175	340	730	1500	160	690	450
4400	Keso fett 4%	12,3	1,93	6,38	710	1270	1000	370	115	660	660	540	135	750	560	410	640	830	2660	270	1450	690
4450	Ost fett 10%	30,5	4,8	6,38	1780	2980	2500	910	100	1640	1880	1010	400	2160	960	940	910	2210	6490	630	3510	1780
4484	Ost fett 17%	31	4,85	6,38	1790	3000	2500	920	100	1650	1890	1020	410	2200	970	950	920	2250	5600	630	3550	1790
4486	Ost fett 28%	28	4,4	6,38	1450	2550	2150	800	97	1370	1550	930	360	1900	820	800	820	1770	5050	530	2850	1410
4487	Ost fett 31%	26	4,05	6,38	1340	2400	1960	730	89	1250	1410	850	330	1740	750	730	750	1620	4600	480	2600	1290
4461	Ost gräddost fett 39%	21	3,3	6,38	1090	1920	1600	600	73	1030	1160	700	270	1420	610	600	610	1320	3770	400	2120	1060
4462	Camembertost fett 23%	21,5	3,35	6,38	1140	1890	1620	590	67	1040	1210	710	300	1420	660	610	590	1520	4150	420	2200	1210
4488	Lantbrieost fett 28%	19,8	3,1	6,38	1050	1740	1480	540	62	960	1120	650	280	1300	610	560	540	1400	3810	390	2020	1120
4465	Smältost fett 7%	18,1	2,85	6,38	990	1820	1450	510	170	970	790	880	260	1310	710	540	680	1510	4080	400	1680	1050
4467	Smältost fett 20%	16,9	2,65	6,38	930	1700	1350	480	160	900	740	820	240	1220	660	500	640	1400	3820	370	1560	980
4493	Parmesanost riven, fett 30%	41,5	6,5	6,38	2210	4040	3840	1110	270	2210	2340	1560	570	2860	1560	1630	1240	2600	9570	720	4880	2410
4489	Fetaost fett 25%	17,5	2,74	6,38	990	1590	1480	490	88	900	960	690	240	1210	660	490	575	1370	3480	355	1810	1010

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Fett g	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Kött och fågel																					
	Fågel																					
5300	Andbröst kött	19,9	3,2	6,25	1020	1680	1690	540	310	830	760	860	280	1050	1270	520	1270	1940	3120	1110	990	860
5301	Ankkött	18,3	2,93	6,25	940	1540	1560	490	280	770	700	780	250	960	1170	480	1160	1790	2860	1020	900	780
5302	Ankkött med skinn	11,5	1,84	6,25	540	900	910	290	180	460	390	470	145	570	770	280	780	1100	1700	930	690	500
5303	Duvkött	17,5	2,8	6,25	840	1290	1600	450	125	1260	530	730	170	1040	1060	450	1040	1460	2240	870	730	670
5304	Duvkött med skinn	18,5	2,95	6,25	890	1360	1690	470	130	1330	560	770	180	1100	1120	470	1100	1540	2370	920	780	710
5305	Fasankött	23,5	3,75	6,25	1320	1990	2140	680	300	900	790	1160	330	1690	1430	940	1430	2290	3460	1050	860	1010
5306	Fasankött med skinn	22,5	3,6	6,25	1220	1870	2020	650	310	860	720	1120	300	1220	1400	860	1400	2160	3280	1220	900	970
5307	Gåskött	23	3,7	6,25	1070	1910	1800	550	290	960	740	1030	290	1100	1400	640	1400	2060	3380	1470	1100	880
5308	Gåskött med skinn	15,9	2,55	6,25	750	1330	1250	380	200	670	510	710	200	780	990	440	980	430	2360	1010	770	630
5309	Hönskött	21	3,35	6,25	1050	1680	1980	600	220	840	840	940	240	1110	1480	660	1310	2050	3420	1040	870	940
5310	Hönskött med skinn	18,7	3	6,25	960	1500	1760	540	200	750	750	840	220	990	1320	580	1170	1020	3050	930	780	840
5312	Kalkonkött med skinn	21	3,35	6,25	1010	1550	1810	570	220	770	770	870	220	1040	1410	600	1280	1520	3190	1210	940	870
5311	Kalkonkött	22	3,5	6,25	1090	1690	1970	630	250	980	740	910	250	1120	1370	630	1260	2040	3480	1090	1090	910
5370	Kycklinghjärta	15,6	2,5	6,25	830	1360	1300	380	210	700	560	700	200	880	1000	410	980	1510	2310	860	790	630
5313	Kycklingkött	21,5	3,45	6,25	1070	1550	1750	570	290	820	690	890	240	1030	1340	640	1270	1930	3130	1410	1070	760
5314	Kycklingkött med skinn	17,1	2,75	6,25	850	1230	1400	450	230	660	550	710	190	820	1070	510	1010	1530	2490	1120	850	600
S5381	Kycklingkött med skinn, grillad	24,5	3,9	6,25	1210	1760	2000	650	330	940	780	1020	270	1180	1530	720	1450	2200	3570	1610	1210	860
5371	Kycklinglever	19,4	3,1	6,25	940	1690	1550	450	210	910	870	920	290	1390	1210	520	1080	1760	2260	950	900	900
	Gris																					
5405	Bacon	13,4	2,14	6,25	680	1070	1200	365	111	540	470	580	141	730	810	490	810	1240	1820	620	490	540
5200	Bog	18,5	2,96	6,25	950	1480	1660	500	154	740	650	800	195	1010	1120	680	1120	1720	2520	860	680	740
5407	Bog, konserv i gelé	16,6	2,65	6,25	850	1330	1490	450	140	660	580	720	175	900	1010	610	1010	1540	2260	770	610	660
5201	Filé	20,6	3,3	6,25	1060	1650	1850	560	172	830	730	890	220	1120	1250	760	1250	1910	2800	960	760	830
5366	Hjärta	16,5	2,65	6,25	790	1500	1370	420	290	740	550	740	190	870	1110	420	1060	1500	2640	900	760	760
5203	Kotlett med späckrand 5 mm	19,4	3,1	6,25	990	1550	1740	530	161	780	680	840	205	1050	1180	710	1180	1800	2650	900	710	780
5367	Lever	22	3,5	6,25	1120	1970	1690	540	420	1090	740	950	310	1370	1340	600	1300	2000	2850	1270	1200	1200
5368	Njure	16,7	2,65	6,25	690	1360	1350	350	190	770	620	680	230	1040	980	390	970	1370	1880	1010	830	760
5207	Sida/stekfläsk, rimmat	11,6	1,86	6,25	600	930	1040	315	97	465	410	500	123	630	710	430	710	1080	1580	540	430	465
5241	Skinka, ytterlår	19,7	3,15	6,25	1010	1570	1760	540	164	790	690	850	210	1070	1200	720	1200	1830	2700	910	720	790
5411	Skinka kokt, fett 2,7%	22	3,5	6,25	1130	1760	1970	600	185	880	770	950	230	1200	1340	810	1340	2040	2990	1020	810	880
5369	Tunga	16,5	2,65	6,25	870	1560	1720	490	610	840	610	840	200	1080	1420	500	1340	1820	2800	1580	1130	1190

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Fett g	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Kalv																					
5043	Innanlår	21	3,35	6,25	1010	1580	1650	500	170	810	710	840	210	970	1310	670	1210	1850	2820	1070	910	840
5358	Lever	19,4	3,1	6,25	850	1600	1440	350	150	930	640	830	280	1250	1110	530	1070	1660	2240	1050	950	1000
5360	Njure	15,3	2,45	6,25	600	1200	1130	310	190	630	560	630	190	880	950	350	880	1330	1670	960	730	730
5361	Tunga	16,2	2,6	6,25	650	1090	1400	360	140	590	470	620	175	780	910	350	880	1270	1860	930	720	590
	Lamm																					
5351	Hjärta	17,1	2,75	6,25	900	1560	1480	380	270	790	570	790	220	960	1160	440	1070	1450	2600	1040	600	900
5352	Lever	22	3,5	6,25	950	1720	1860	530	320	1090	670	950	280	1270	1160	810	1160	1900	2670	1090	1160	1020
5353	Njure	16,2	2,6	6,25	670	1270	1320	340	230	800	520	700	210	910	910	570	850	1420	1990	960	910	780
5006	Kotlett	18,3	2,95	6,25	915	1505	1680	470	155	740	740	800	171	1000	1240	530	1150	1680	2710	970	860	740
5009	Stek rå	19,8	3,15	6,25	980	1610	1800	500	167	790	790	850	183	1070	1320	570	1230	1800	3000	1040	910	790
5354	Tunga	15,3	2,45	6,25	760	1250	1400	390	130	610	610	660	142	830	1030	440	960	1400	2250	810	710	610
5011	Tunnbringa	17,8	2,85	6,25	880	1450	1620	455	151	710	710	770	165	970	1200	510	1110	1620	2620	940	830	710
	Nöt																					
5101	Biff renskuren	22	3,52	6,25	1060	1690	1830	560	155	840	740	950	240	1160	1340	770	1340	1940	3150	1130	920	880
5362	Hjärta, nötkalv	16,6	2,65	6,25	800	1490	1540	420	170	770	610	770	180	64	1040	450	1040	1540	2390	900	770	770
5108	Högre	18,6	3	6,25	890	1430	1550	470	130	710	620	800	200	980	1130	650	1130	1640	2650	950	770	740
5363	Lever	20	3,2	6,25	860	1570	1700	480	290	1000	610	860	260	1150	1060	740	1060	1730	2430	990	1050	930
5112	Märgpipa eller bog	19,9	3,2	6,25	950	1520	1650	510	140	760	670	860	220	1050	1210	700	1210	1750	2830	1020	830	790
5364	Njure	15,8	2,55	6,25	630	1340	1110	330	195	680	580	660	200	910	1060	380	980	1440	1740	1060	760	760
S5611	Rostbiff tillagad	24	3,85	6,25	1150	1840	2000	610	170	920	810	1040	260	1270	1460	840	1460	2110	3420	1230	1000	960
5365	Tunga	16,2	2,6	6,25	670	1300	1530	41	155	670	540	750	150	880	1060	410	700	1450	2360	960	960	700
	Ren, vilt och övrigt kött																					
5154	Renskav fryst	19,3	3,1	6,25	950	1760	1850	600	240	860	740	890		1020	1290	680	1230	2030	3260	920	740	740
5150	Renstek rå	21	3,35	6,25	1040	1920	2020	650	260	940	810	970		1110	1410	740	1340	2220	3560	1010	810	810
5180	Rådjurskött	21	3,35	6,25	1070	1680	1910	570	270	940	810	970	270	1110	1410	770	1340	2020	3630	1180	1070	940
5030	Hästkött	19	3,05	6,25	880	1400	1520	430	130	670	610	610	195	880	1120	700	1120	1760	2430	1060	790	760
5080	Kaninkött	22	3,5	6,25	1230	1830	2220	670	165	910	910	1090	280	1300	1510	670	1340	2180	3560	1160	890	910
	Köttprodukter																					
5503	Blodpudding eller blodkorv, fett 14%	11	1,76	6,25	265	900	830	132	81	650	200	300	92	720	580	405	770	930	1360	1020	920	475
5511	Falukorv fett 23%	9,9	1,58	6,25	410	690	710	190	62	350	300	360	79	490	520	240	680	770	1310	960	770	420
5514	Fläskkorv, kokt	9,1	1,46	6,25	380	600	600	190	160	360	230	350	115	440	540	250	540	710	1680	670	740	390
S5253	Hamburgare stekt, fryst	16,1	2,6	6,25	750	1190	1290	360	110	570	520	520	165	750	950	590	950	1500	2060	900	670	640

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväv g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
5527	Varmkorv grillad	13,2	2,1	6,25	570	970	1120	260	82	480	380	480	110	700	760	310	820	1080	1770	1180	1010	570

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Fisk och skaldjur																					
5700	Ansjovis eller Skarpsill, inlagd	12,5	2	6,25	660	970	990	380	40	540	460	520	130	730	650	280	720	1170	1400	740	500	480
5701	Böckling	22,5	3,6	6,25	1120	1800	2200	720	250	900	790	1040	235	1330	1260	500	1440	2300	3000	1010	830	970
5704	Fiskbullar konserv, utan buljong	6,4	1	6,25	330	500	590	200	40	270	260	290	84	390	350	140	330	610	930	250	270	310
5853	Hummer, konserv eller kokt	18,7	3	6,25	870	1610	1470	540	240	750	690	870	210	900	1550	360	1260	2030	2930	1230	810	960
5606	Hälleflundra	18,7	3	6,25	970	1500	1820	590	180	760	900	830	175	1070	1140	450	1160	1960	2940	810	640	900
5608	Kolja	18,4	2,95	6,25	970	1560	1790	530	490	760	650	880	210	1060	1080	530	1260	1910	2750	850	760	910
5854	Krabba kokt	17,3	2,75	6,25	790	1470	1330	490	220	680	630	790	190	820	1410	330	1140	1850	2670	1120	730	870
5851	Kräfta	14,6	2,35	6,25	680	1260	1150	420	190	590	540	680	165	700	1220	280	980	1590	2290	960	630	750
5611	Lax	18,4	2,95	6,25	940	1470	1650	590	125	790	620	850	190	1090	1000	440	1120	1760	2300	880	560	680
5715	Lax kallrökt	21,5	3,45	6,25	1080	1570	1860	840	190	860	730	940	210	1290	1740	580	1200	2000	2600	980	740	830
5714	Lax konserv	20,5	3,3	6,25	1020	1520	1780	790	180	820	690	890	200	1250	1680	560	1160	1910	2500	960	730	790
5612	Makrill	17,6	2,8	6,25	870	1320	1540	500	135	700	620	760	185	1040	1020	790	1040	1660	2090	820	590	700
5807	Musslor konserv, utan lag	15,8	2,5	6,25	760	1210	1260	430	250	670	670	730	200	980	1180	380	880	1760	2210	810	660	810
5803	Ostron	9,5	1,52	6,25	460	730	760	260	150	400	400	440	120	590	710	230	530	1060	1340	490	400	490
5602	Regnbåge eller renbågslox	18,6	3	6,25	950	1490	1670	600	130	800	630	860	195	1100	1010	450	1130	1790	2350	890	570	690
5852	Räkor	18,1	2,9	6,25	840	1560	1420	520	230	720	660	840	202	870	1500	350	1210	1970	2830	1180	780	920
5859	Räkor kokta	24	3,85	6,25	1110	2070	1880	690	310	960	880	1110	270	1150	2000	460	1610	2610	3760	1570	1040	1230
5614	Rödspätta	17,1	2,75	6,25	770	1210	1420	490	145	630	580	710	160	880	1120	380	1120	1750	2110	1620	790	850
5717	Sardiner konserv, i olja	24	3,8	6,25	810	1640	1670	690	155	940	720	930	220	1250	1340	950	1260	2100	2700	1330	870	930
5718	Sardiner konserv, i tomatsås	20,5	3,3	6,25	990	1520	1720	590	130	790	790	890	200	1190	1150	690	1220	1940	2300	1050	760	820
5603	Sej fryst	20,5	3,3	6,25	1080	1740	2000	590	230	850	720	980	230	1180	1310	590	1410	2130	3120	950	850	1020
5615	Sik	21,5	3,45	6,25	1135	1820	2100	620	240	890	760	1030	240	1240	1380	620	1480	2240	3270	1000	890	1070
5617	Sill	16,5	2,65	6,25	800	1340	1600	510	145	640	560	730	170	970	950	480	1060	1620	2130	830	610	700
S6651	Sill, inlagd, kylkonserv	12,1	1,94	6,25	600	970	1440	390	100	480	420	500	125	700	700	330	870	1200	1510	700	430	500
5619	Strömming	16,2	2,6	6,25	780	1320	1550	500	140	620	540	720	165	960	930	470	1040	1580	2070	800	600	700
5722	Tonfisk konserv, i olja	24	3,85	6,25	1270	1800	2190	690	165	960	840	1040	270	1420	1340	1190	1460	2190	3000	1040	810	920
5725	Tonfisk konserv, i vatten, avrunnen	24,5	3,95	6,25	1300	1850	2250	710	170	980	870	1060	280	1460	1380	1220	1500	2250	3070	1060	830	950
5622	Torsk	17	2,7	6,25	790	1220	1450	520	120	630	600	680	155	870	980	330	980	1660	2280	790	520	680
5680	Torskrom, sillrom m fl, rå	24,5	3,85	6,25	1330	2040	1890	570	200	900	940	890	270	1520	1240	500	1560	1560	2640	820	1260	1440
5623	Vitling	18,3	2,9	6,25	950	1530	1760	520	200	750	630	860	200	1040	1150	520	1240	1870	2740	840	750	890
5624	Ål	14,6	2,35	6,25	660	1020	1380	390	110	560	490	620	130	760	850	500	880	1280	1910	890	590	820
5724	Ål rökt	18,6	3	6,25	930	1400	1730	540	150	770	650	830	165	1040	1100	740	1190	1790	2400	1100	800	800

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Ägg																					
5903	Ägg	12,6	2	6,25	730	1150	990	440	260	710	560	610	180	950	830	320	770	1350	1540	460	510	990
5904	Äggula	16,4	2,6	6,25	890	1440	1310	420	240	710	730	810	200	1070	1130	420	860	1570	1730	510	650	1390
5905	Äggvita	10,1	1,62	6,25	630	940	790	440	260	660	450	490	160	860	630	260	700	1230	1360	400	400	760
	Bröd och spannmål																					
	Mjöl och gryn																					
6001	Bovete, hela eller krossade korn	11,1	1,9	5,83	480	820	720	210	230	510	280	440	210	680	930	280	570	1060	1670	740	460	570
6002	Bovetmjöl ljus	6,6	1,13	5,83	280	490	430	120	140	300	170	260	120	410	550	170	340	630	990	440	270	340
6150	Corn Flakes	8,4	1,34	6,25	320	1330	64	190	110	440	230	260	39	440	190	240	710	460	1800	260	900	420
6304	Grahamsmjöl	10	1,72	5,83	400	700	340	160	165	480	280	330	140	530	520	250	430	570	2800	450	980	520
6050	Havregryn ångpreparerade	13,3	2,3	5,83	570	1040	600	230	390	760	440	480	190	850	920	320	710	1120	3000	780	760	780
6080	Hirs, hela eller krossade korn	10,5	1,8	5,83	430	990	290	250	200	500	340	350	135	520	490	220	700	740	2600	360	770	490
6308	Kalaspuffar	7,4	1,26	5,83	315	530	200	130	145	380	230	230	110	350	250	190	280	420	2500	290	770	400
6100	Korngryn eller kornflingor	9,2	1,58	5,83	410	740	350	160	200	540	270	330	130	570	440	240	400	540	2400	360	1200	480
6101	Korntmjöl fullkorn	9,2	1,58	5,83	410	740	350	160	210	540	270	330	130	570	440	240	400	540	2400	360	1200	470
6152	Majsmjöl polenta	7,8	1,25	6,25	290	980	210	150	125	390	300	290	50	380	320	210	590	490	1480	290	700	390
6450	Majsstärkelse	0,3	0,05	6,25	12	39	9	6	5	16	12	12	2	15	13	9	24	20	59	12	28	12
6402	Makaroner/Spaghetti	12,5	2,19	5,7	570	960	280	200	175	700	240	350	140	640	500	310	440	590	4500	460	1620	660
6401	Makaroner/Spaghetti, kokta	4,2	0,74	5,7	190	330	96	69	59	240	81	120	34	210	170	105	150	200	1510	155	550	220
6302	Mannagryn	10,1	1,77	5,7	420	750	230	150	160	540	230	270	120	510	260	230	330	720	3600	380	1380	510
6452	Potatismjöl eller potatisgryn	1	0,16	6,25	38	54	61	13	8	40	19	32	16	82	45	16	35	210	125	29	38	37
6208	Ris, parboiled	7,4	1,24	5,95	320	570	275	174	113	385	210	245	104	485	560	161	435	660	1120	335	335	370
6209	Ris, parboiled kokt	2,6	0,43	5,95	112	198	95	60	39	133	73	86	36	168	194	56	151	230	385	116	116	129
6200	Ris, polerat	6,8	1,14	5,95	295	520	250	160	104	355	194	230	96	445	510	148	400	600	1030	310	310	340
6220	Ris, polerat, kokt	2,3	0,37	5,95	96	170	81	52	34	115	63	74	31	144	167	48	130	196	335	100	100	111

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväve g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
6202	Ris, puffat rostat	6,3	1,06	5,95	340	530	270	190	110	270	360	320	94	410	520	190	260	580	1020	370	270	290
6215	Rismjöl	6,0	1	5,95	270	510	230	160	76	320	230	200	80	410	480	150	360	550	950	280	270	340
6250	Rågkross eller rågflingor ångpre	9,2	1,58	5,83	360	630	400	145	155	440	240	350	115	540	520	240	440	680	2000	440	840	440
6251	Rågmjöl fullkorn	8,2	1,41	5,83	320	560	350	130	140	390	210	310	100	480	470	210	400	610	1850	400	750	400
6204	Råris	7,4	1,24	5,95	320	570	275	174	113	385	210	245	104	485	560	161	435	660	1120	335	335	370
6205	Råris kokt	2,5	0,42	5,95	110	195	92	59	38	130	71	84	35	165	189	55	145	220	380	115	115	130
6206	Snabbris	7,7	1,3	5,95	340	600	285	182	118	400	220	260	109	510	590	169	455	690	1170	350	350	390
6207	Snabbris kokt	2,4	0,41	5,95	107	189	90	57	37	127	70	82	34	160	185	53	144	215	370	111	111	123
6301	Vetegroddar	27,5	4,7	5,8	990	1970	710	465	750	1320	890	800	330	1320	1360	610	1080	1460	8000	1180	3100	1550
6303	Vetekli	16,6	2,6	6,31	550	1070	700	260	440	680	520	570	210	810	1270	490	910	1320	3300	1040	1010	780
6306	Vetemjöl	8,5	1,49	5,7	360	640	210	134	149	445	200	240	97	420	330	200	285	375	2900	315	1000	445
	Bröd, kakor och kex																					
6701	Formbröd	8,8	1,41	6,25	340	610	200	130	140	420	190	230	92	390	310	190	250	350	2700	300	940	420
6770	Grahamsbröd	8,9	1,42	6,25	340	600	260	130	130	400	180	230	100	430	400	180	310	500	2500	360	840	430
6504	Grahamsknäcke	13	2,25	5,83	520	920	450	210	210	630	360	430	180	700	680	330	560	740	3600	590	1290	680
6552	Grahamsskorpor	11,1	1,9	5,85	440	780	380	180	185	530	300	360	150	590	570	280	480	630	3000	500	1080	570
6702	Korvbröd eller hamburgerbröd	8,5	1,49	5,7	370	640	210	140	165	450	200	250	89	580	340	195	280	420	2700	350	980	450
6707	Långfranska eller småfranska	8,3	1,46	5,7	370	630	200	135	160	440	200	250	88	570	340	190	280	410	2700	350	960	440
6856	Mariekek	7,4	1,18	6,25	300	510	105	105	93	350	140	200	67	350	240	165	240	330	2400	280	800	380
6857	Maräng	1,9	0,3	6,25	120	170	150	81	48	125	84	90	29	160	120	48	130	230	250	75	75	140
6852	Pepparkakor	5,3	0,85	6,25	200	370	120	77	85	260	115	135	55	240	190	110	115	210	1600	180	570	260
6308	Rågknäcke	10	1,72	5,83	400	680	430	160	170	480	260	380	125	580	570	260	480	740	2200	480	910	480
6604	Rågsiktsbröd	7,1	1,2	5,83	280	460	270	120	110	360	135	230	80	410	340	160	310	520	1800	330	750	370
6853	Rån, fyllda	3,3	0,53	6,25	125	230	64	53	85	160	85	90	37	145	115	69	105	145	1090	105	420	185
6854	Småkakor	5,5	0,88	6,25	230	390	81	86	86	240	97	150	33	260	165	115	150	210	1740	185	570	245
6851	Smörgåskek	7	1,12	6,25	280	480	93	93	83	340	130	180	70	320	220	130	220	300	2000	240	730	340
6904	Sockerkaka	5,5	0,89	6,25	270	420	240	115	100	280	130	165	61	300	240	125	220	365	1300	190	430	320
6505	Veteknäcke	10	1,72	5,83	410	740	240	155	170	520	230	280	110	480	380	230	330	430	3400	360	1150	510
6551	Veteskorpor	8,8	1,5	5,85	360	650	210	135	150	450	200	240	100	420	330	195	200	380	2900	320	1000	450
6804	Wienerbröd	7,1	1,14	6,25	310	500	180	120	110	330	140	210	63	340	330	150	250	400	1950	270	580	330

Aminosyror i livsmedel, mg per 100 g ätlig del

Värdena är i princip oförändrade sedan de publicerades i andra upplagan av Livsmedelstabeller (1986).

Kod	Livsmedel maträtt	Protein g	Kväv g	Faktorer	ILE	LEU	LYS	MET	CYS	PHE	TYR	THR	TRP	VAL	ARG	HIS	ALA	ASP	GLU	GLY	PRO	SER
	Övrigt																					
8550	Buljong kött, pulver eller tärning	20	3,2	6,25	270	400	540	54	16	230	80	290	38	450	770	450	610	1020	13	740	480	480
8301	Choklad ljus	8	1,28	6,25	400	730	620	180	100	390	250	230	80	540	280	200	260	630	1460	190	770	440
8302	Choklad mörk	6	0,96	6,25	180	280	210	48	31	220	62	180	56	280	250	79	210	450	710	200	230	240
8603	Gelatinblad eller gelatinpulver	86	13,8	6,25	1360	2460	3890	670	2	1850	120	1600	4	2370	6610	580	8570	5110	9150	22	13	3190
8650	Jäst	12,1	1,94	6,25	600	810	930	170	43	470	390	620	155	780	640	250	740	1180	1590	600	410	640
8807	Kaffe bryggt	0,1	0,02	6,25	2	4 spår		1 spår		3	2	1	1	3	0	1	3	5	15	4	3	1
8801	Kaffe på pulver, drickfärdigt	0,1	0,02	6,25	2	4 spår		1 spår		3	2	1	1	3	0	1	3	5	15	4	3	1
8803	Kakaopulver fett 20-22%	23,5	3,8	6,25	710	1070	880	220	380	790	580	760	230	1190	1170	310	860	1820	2980	800	920	960
8703	Senap svensk	5,7	1,05	5,4	240	410	350	95	130	240	170	250	120	300	400	170	270	450	1130	290	440	240
8651	Torrjäst	37	5,92	6,25	1840	2490	2840	520	130	1420	1180	1890	460	2370	1950	770	2250	3600	4850	1840	1240	1950
9202	Öl eller pilsner, alkohol 2,8%	0,4	0,06	6,25	9	12	12	4		9	6	10	6	15	12	8	19	22	59	17	53	12