

Magre kjøttprodukter

Vi får ofte spørsmål her på klinikken om hvilke kjøttprodukter som er magre. Mange har en formening om at rødt kjøtt er «usunt» og hvitt kjøtt er «sunt». Dette blir litt unyansert da listen over rødt kjøtt som kan være gode alternativer er noe lengre enn man kunne tro.

Tabellen under oppgir kalorier, fett, mettede fettsyrer og omega 3/6 per 100 gram i en rekke kjøtt- og fiskeprodukter.

Listen er sortert etter mengde fett per 100 gram. Anbefalt fettinnhold i kjøttprodukter er som følger:

- Under 5 % = magert
- Under 10 % = OK
- 10-20 % - av og til
- Over 20 % - unngå/sjelden

Det oppfordres til å variere mellom hvit fisk, laks og makrell for å følge anbefalingen om 2-3 fiskemiddager i uka.

| Matvare | Kilokalorier | Fett | Mettede fettsyrer | Omega-3 | Omega-6 |
|---|--------------|------|-------------------|---------|---------|
| | kcal | g | g | g | g |
| Torsk, i skiver, rå | 75 | 0,3 | 0 | 0,2 | 0 |
| Kylling, bryst, filet, uten skinn, rå | 104 | 1 | 0,3 | 0 | 0,1 |
| Elg, ytterlår, stek, rå | 100 | 1,3 | 0,4 | 0 | 0,3 |
| Kalkun, bryst, filet, uten skinn, rå | 114 | 1,4 | 0,5 | 0 | 0,2 |
| Svin, ytrefilet, rå | 110 | 1,6 | 0,5 | 0 | 0,2 |
| Storfe, flatbiff, rå | 105 | 1,7 | 0,8 | 0 | 0 |
| Storfe, mørbrad, rå | 109 | 2,3 | 1 | 0 | 0,1 |
| Storfe, ytrefilet, rå | 109 | 2,3 | 1 | 0 | 0,1 |
| Reinsdyr, bog, stek, rå | 118 | 3,6 | 1,4 | 0,1 | 0,5 |
| Storfe, indrefilet, rå | 118 | 3,7 | 1,6 | 0 | 0,1 |
| Lam, indrefilet, rå | 116 | 3,8 | 1,6 | 0,1 | 0,1 |
| Karbonadedeig, rå | 115 | 4,2 | 1,7 | 0 | 0,2 |
| Kylling, bryst, filet, med skinn, rå | 126 | 4,6 | 1,3 | 0,1 | 0,7 |
| Kylling, lår (overlår og lårklubbe), kjøtt uten skinn, rå | 148 | 8,5 | 2,4 | 0,2 | 1,3 |
| Storfe, kotelettkam, rå | 170 | 9,9 | 4,3 | 0,1 | 0,2 |
| Grillpølse, med mindre fett | 161 | 11 | 4,6 | 0,2 | 1,4 |
| Svin, koteletter, kam uten fettrand, stekt | 240 | 13 | 4,6 | 0,1 | 1,4 |
| Storfe, entrecôtekam, rå | 200 | 13 | 6 | 0,2 | 0,4 |
| Grillpølse, kalkun og kylling | 193 | 13 | 4,1 | 0,3 | 2,2 |
| Svin, mørbrad, rå | 215 | 16 | 5,4 | 0,2 | 1,8 |
| Wienersnitzel, rå | 244 | 16 | 5,2 | 0,4 | 1,8 |
| Laks, oppdrett, rå | 224 | 16 | 3 | 3,6* | 1,2 |
| Lam, fåriskalkjøtt, rå | 230 | 18 | 7,6 | 0,5 | 0,5 |
| Svin, grillben, rå | 247 | 20 | 7,5 | 0,2 | 2,4 |
| Grillpølse | 261 | 21 | 9,9 | 0,3 | 1,9 |
| Makrell, rå, vill (høst) | 293 | 25 | 5,3 | 6,3* | 0,5 |
| Svin, koteletter, kam med fettrand, stekt | 348 | 26 | 9,6 | 0,3 | 3 |

Kilde: Matvaretabellen.no

- Evjeklinikkens fagteam