

Energiindhold og energifordeling i udvalgte fødevarer:

100 g netto.

Fødevarer	Energi kJ 100 g	Fedt	Kulhydrat		Protein
			Kulhydrat	Fibre g	
Kartofler	354 kJ	0,1 g	19,0 g	1,0 g	1,6 g
Pasta	528 kJ	0,5 g	25,8 g	0,7 g	4,2 g
Ris	432 kJ	0,1 g	23,0 g	1,0 g	2,2 g
Flütes	1172 kJ	4,3 g	51,3 g	4,0 g	8,0 g

Kilde: En varm kartoffel, Levnedsmiddelstyrelsen 1994

Kosttabeller Ankerhus , Kosttabelforlaget 2000

Nedenfor ses fordelingen i %.

Udregningen er foretaget med tallene i ovennævnte skema.

Ved forbrænding i kroppen omdannes fedt, kulhydrat og protein til følgende energimængder:

1 g fedt svarer til 38 kJ

1 g kulhydrat svarer til 17 kJ

1 g protein svarer til 17 kJ

Fibre giver ingen energi

Fødevarer	Energi kJ	Fedt	Kulhydrat	Protein	
Kartofler	354	1%	91%	8%	
Pasta	528	4%	83%	14%	

Ris	432	1%	91%	9%
Flutes	1172	14%	74%	12%

