

Melk, yoghurt og ost: næringsinnhold per 100 g

107 matvarer: melk, yoghurt, gulost, brunost og ferskost. Tall per 100 g fra Matvaretabellen. *Porsjon og kcal i porsjonen er beregnet av Kaloribasen.

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Brunost, uspesifisert	410	11,3	30,3	27	0	8 g 33 kcal
Fløtemysost, brunost	406	11	32	26	0	14 g 57 kcal
Fløtemysost, brunost, lett	356	12	41	16	0	8 g 28 kcal
Geitost, brunost	411	13	29	27	0	8 g 33 kcal
Gudbrandsdalsost, brunost	412	10	30	28	0	8 g 33 kcal
Gudbrandsdalsost, brunost, lett	360	12	42	16	0	8 g 29 kcal
Prim	268	7	42	8	0	15 g 40 kcal
Prim, lett	244	7	45	4	0	15 g 37 kcal
Prim, med jern, Sprett	272	7	43	8	0	15 g 41 kcal
Cottage cheese	97	13	1,5	4,3	0	16 g 16 kcal
Crème Chérie, mykost	335	14	0	31	0	30 g 101 kcal
Geitost, smørbar, dill, Snøfrisk	241	6	2,6	23	0	15 g 36 kcal
Geitost, smørbar, kantarell, Snøfrisk	241	6	2,6	23	0	15 g 36 kcal
Geitost, smørbar, naturell, Snøfrisk	254	7	2,5	24	0	15 g 38 kcal
Geitost, smørbar, rødlok og timian, Snøfrisk	242	6	2,7	23	0	15 g 36 kcal
Kremost, Philadelphia	281	6,1	2,7	27,3	0	15 g 42 kcal
Kremost, krydder	277	6	2,6	27	0	15 g 42 kcal
Kremost, lett, Philadelphia	196	7,8	5,3	16	0	15 g 29 kcal
Kremost, naturell	278	6	2,7	27	0	15 g 42 kcal
Kremost, pepper	278	6	2,7	27	0	15 g 42 kcal
Kremost, urter	278	6	2,7	27	0	15 g 42 kcal
Kvarg, 1 % fett, Kesam	66	10	4,3	1	0	300 g 198 kcal
Kvarg, 7 % fett, Kesam	108	7	4	7,1	0	300 g 324 kcal
Cheddar, gulost	389	25	0,3	32	0	20 g 78 kcal
Edamer, gulost	355	28	0	27	0	20 g 71 kcal
Geitost, hvit, Balsfjord	398	23	0	34	0	20 g 80 kcal
Geitost, hvit, Kvitlin	389	23	0	33	0	20 g 78 kcal
Goudaost	377	25,3	0	30,6	0	20 g 75 kcal
Gräddost	418	19	0	38	0	20 g 84 kcal
Gulost, uspesifisert	348	26,9	0	26,7	0	20 g 70 kcal
Jarlsberg, gulost	351	27	0	27	0	20 g 70 kcal
Jarlsberg, gulost, lett	268	31	0	16	0	16 g 43 kcal
Norvegia, gulost	351	27	0	27	0	14 g 49 kcal
Norvegia, gulost, fyldig	370	25	0	30	0	20 g 74 kcal
Norvegia, gulost, lett	268	31	0	16	0	20 g 54 kcal
Norvegia, gulost, vellagret	360	27	0	28	0	20 g 72 kcal
Norvegia, gulost, økologisk	351	27	0	27	0	20 g 70 kcal
Nøkkelost	351	27	0	27	0	15 g 53 kcal
Nøkkelost, lett	272	32	0	16	0	20 g 54 kcal
Pizzaost, revet	301	30	0,3	20	0	40 g 120 kcal
Port Salut, kittmodnet ost	321	24	0	25	0	20 g 64 kcal
Ridderost	422	20	0	38	0	20 g 84 kcal
Sveitserost, gulost	364	28	0	28	0	20 g 73 kcal
Østavind, gulost	396	27	0	32	0	20 g 79 kcal
Geitmelk, langtidsholdbar	69	3	4	4,5	0	320 g 221 kcal
Helmelk, 3,5 % fett, Tine	63	3,4	4,5	3,5	0	320 g 202 kcal
Helmelk, 3,5 % fett, laktosefri	60	4	3	3,5	0	320 g 192 kcal
Helmelk, 4 % fett, Q-meieriene	67	3,5	4,5	3,9	0	320 g 214 kcal
Helmelk, 4,1 % fett, økologisk	67	3	4,5	4,1	0	320 g 214 kcal
Helmelk, uspesifisert	64	3,4	4,5	3,6	0	320 g 205 kcal
Kaffemelk, 3,5 % fett	61	3	4,4	3,5	0	10 g 6,1 kcal
Kakao, med lettmelk, tilberedt	80	4,2	11,7	1,6	1	200 g 160 kcal
Lettmelk, 0,5 % fett, vitamin D, Q-meieriene	37	3,7	4,5	0,5	0	320 g 118 kcal
Lettmelk, 0,5 % fett, vitamin D, Tine	37	3,5	4,5	0,5	0	320 g 118 kcal
Lettmelk, 0,5 % fett, vitamin D, laktosefri	33	4	3,1	0,5	0	320 g 106 kcal

Melk, yoghurt og ost: næringsinnhold per 100 g (forts.)

Matvare	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Lettmelk, 0,5 % fett, vitamin D, uspesifisert	37	3,6	4,5	0,5	0	320 g 118 kcal
Lettmelk, 0,7 % fett, økologisk	37	3	4,7	0,7	0	320 g 118 kcal
Lettmelk, 1 % fett, uspesifisert	41	3,5	4,5	1	0	320 g 131 kcal
Lettmelk, 1,0 % fett, Q-meieriene	42	3,7	4,5	1	0	320 g 134 kcal
Lettmelk, 1,0 % fett, Tine	41	3,5	4,5	1	0	320 g 131 kcal
Lettmelk, 1,0 % fett, laktosefri	37	4	3,1	1	0	320 g 118 kcal
Lettmelk, 1,0 % fett, laktoseredusert	43	4	4,5	1	0	320 g 138 kcal
Lettmelk, 1,2 % fett, langtidsholdbar	45	4	4,5	1,2	0	320 g 144 kcal
Lettmelk, 1,2 % fett, økologisk	42	3	4,7	1,2	0	320 g 134 kcal
Lettmelk, kakaosmak, vitamin D	48	4	5,3	1,1	0,3	320 g 154 kcal
Lettmelk, uspesifisert	39	3,6	4,5	0,8	0	320 g 125 kcal
Melk, uspesifisert	43	3,5	4,5	1,2	0	320 g 138 kcal
Milkshake, sjokoladesmak	74	4	11,1	1,5	0,2	320 g 237 kcal
Sjokolademelk, Litago	48	4	5,9	0,8	0,4	320 g 154 kcal
Sjokolademelk, Sjakomelk	62	4	8,5	1,2	0,3	320 g 198 kcal
Sjokolademelk, av pulver og helmelk	86	3,5	10	3,5	0,4	320 g 275 kcal
Sjokolademelk, av pulver og lettmelk	63	3,6	10	0,9	0,4	320 g 202 kcal
Sjokolademelk, av pulver og melk	67	3,6	10	1,3	0,4	320 g 214 kcal
Sjokolademelk, uten tilsatt sukker, Litago Uten	50	4	4,6	1,3	2	320 g 160 kcal
Skummet melk, Styrk	39	5	4,6	0,1	0	320 g 125 kcal
Skummet melk, Tine	33	3,5	4,5	0,1	0	320 g 106 kcal
Syrnet melk, Kefir, med smak, Q-meieriene	60	3,1	7,9	1,8	0	320 g 192 kcal
Syrnet melk, Kulturmjølk	53	3	4,4	2,6	0	320 g 170 kcal
Syrnet melk, Skumma Kulturmjølk	33	3,2	4,1	0,4	0	320 g 106 kcal
Syrnet melk, blåbær, laktosefri, Biola	51	3	9,4	0,1	0,1	320 g 163 kcal
Syrnet melk, blåbær, mager, Biola	49	3	9,1	0,1	0	320 g 157 kcal
Syrnet melk, blåbær/bringeber, BioQ	56	2,9	10,3	0,1	1	320 g 179 kcal
Syrnet melk, bringebær, Biola	51	3	9,4	0,1	0	320 g 163 kcal
Syrnet melk, jordbær, Biola	52	3	9,7	0,1	0,1	320 g 166 kcal
Syrnet melk, naturell, Biola	40	3	4,8	1	0	320 g 128 kcal
Syrnet melk, rødbete/eple/lime, Biola	46	3	6,5	0,9	0,1	320 g 147 kcal
Syrnet melk, økologisk, Kefir, Tine	55	3	4	3	0	320 g 176 kcal
Varm sjokolade, av helmelk	159	4,4	14,2	9,3	0,5	200 g 318 kcal
Varm sjokolade, av lettmelk	139	4,5	14,2	7,1	0,5	200 g 278 kcal
Skyr, banan	74	10	8	0,2	0,1	90 g 67 kcal
Skyr, bringebær	54	9	4	0,2	0	130 g 70 kcal
Skyr, med smak, kunstig søtet	58	10	4	0,2	0,3	160 g 93 kcal
Yoghurt, blåbær, 0 % fett, Yoplait	45	4	6	0,1	2	125 g 56 kcal
Yoghurt, jordbær, Q-meieriene	72	4,4	7,5	2,7	0	18 g 13 kcal
Yoghurt, jordbær, Tine	86	4	10,5	3,1	0	125 g 108 kcal
Yoghurt, med coulis og granola, kjøpt i kafe/bakeri	157	5	17	7,2	2	100 g 157 kcal
Yoghurt, med coulis, kjøpt i kafe/bakeri	79	3	11,1	2,5	0,3	205 g 162 kcal
Yoghurt, med fruktpuré og müsli, kjøpt i kafé/bak...	165	4,8	8,6	12	1	190 g 314 kcal
Yoghurt, med müsli og skogsbær, Go Morgen	117	4	17,1	3,4	1	195 g 228 kcal
Yoghurt, naturell	69	4	5,6	3,4	0	7 g 4,8 kcal
Yoghurt, naturell, 10 % fett, gresk/tyrkisk	107	5	3,8	8	0	18 g 19 kcal
Yoghurt, naturell, 2 % fett, gresk/tyrkisk	69	9,2	3,4	2,1	0	18 g 12 kcal
Yoghurt, naturell, laktosefri	68	4	5,3	3,4	0	18 g 12 kcal
Yoghurt, naturell, økologisk	69	4	5,6	3,4	0	7 g 4,8 kcal
Yoghurt, vanilje	71	4,5	7,5	2,6	0	18 g 13 kcal
Yoghurt, vanilje, 0 % fett, Yoplait	45	4,5	6	0,1	1	125 g 56 kcal
Yoghurt, vanilje, laktosefri	82	4	9,7	3	0	18 g 15 kcal