

Valgu, rasva ja kolesterooli sisaldus erinevates kondita küpsetatud lihades, munas, piimas, juustus, maksas, keeles ja linnupugus Nutridata¹ ja Nutritiondata² ja andmebaaside alusel.

KRH – küllastunud rasvhapped

MKRH – monoküllastumata rasvhapped

PKRH – polüküllastumata rasvhapped: (ω -3 RH) alfa-linoleenhape ja (ω -6 RH) linoolhape

	Valku g	Rasva g	Koleste- rooli mg	KRH g	MKRH g	PKRH g	PKRH ω -3 g	PKRH ω -6 g
Sealiha ¹	23,8	23,4	101	10,4	13	4	0,22	3,35
Sea sisefilee ¹	27,9	3,99	76,6	1,46	1,46	0,67	-	0,67
Sea välisfilee ¹	30,6	6,65	86,2	2,93	2,79	0,8	0	0,53
Veiseliha ¹	30,8	7	82,6	2,76	2,88	0,77	0,15	0,39
Kalkunifilee ¹	33,6	1,86	65,2	0,67	0,67	0,4	0	0,27
Kanafilee ¹	29,4	2,13	74,7	0,7	0,8	0,23	0	0
Kanakoib nahaga ¹	21,9	20,5	116	6,38	9,44	2,93	0,27	2,26
Lambaliha ¹	27,7	8,26	109	4,13	3,09	0,64	0,08	0,35
Vasikaliha (keedetud) ¹	28	3,92	99,4	1,61	1,71	0,22	0,01	0,14
Pardiliha ²	23,5	11,2	89	4,2	3,7	1,4	0,14	1,29
Pardiliha nahaga ¹	16,1	55,3	106	18,5	26,2	7,09	0,52	6,57
Haneliha ²	29	12,7	96	4,6	4,3	1,5	0,15	1,37
Haneliha nahaga ¹	20,9	41,2	114	11,6	21,7	4,39	0,27	4,12
Jänese (küüliku)liha ¹	25,3	10,4	62	4,2	2,04	3,36	1,08	2,04
Hirveliha ²	30,2	3,2	112	1,3,	0,6	0,6	0,09	0,4
Põdraliha ²	29,3	1,0	78	0,3	0,2	0,3	0,03	0,19
Muna, keedetud¹	12,5	10,3	360	2,7	4,0	1,9	0,1	1,3
Vutimuna, keedetud ¹	12,9	11,1	385	3,6	3,24	1,32	0	0,94
Piim 2,5%, keskmiselt¹	3,3	2,6	8,5	1,9	0,62	0,06	0	0
Juust, keskmise rasvasusega¹	25,7	25,7	73	16,9	6	0,6	0,2	0,4

Broilerimaks¹	23,7	4,12	654	1,3	1	1	0,4	0
Maksapasteet ¹	16	19,9	210	9,6	6,7	2,85	1,85	0,14
Veisekeel¹	23,8	19,6	151	8	9,5	0,74	0,39	0,17
Broileripugu (toores)¹	16,8	1	130	0,3	0,2	0,2	0,1	0