

# Användarhjälp till livsmedelsdatabasen

## Innehållsförteckning

Visa näringsinnehåll i ett enskilt livsmedel.....	1
Visa näringsinnehåll i flera livsmedel .....	1
Sök via vetenskapligt namn.....	2
Gör en egen lista med livsmedel .....	2
Ladda ner näringsinnehåll i hela livsmedelsdatabasen.....	2
Skriva ut.....	2
Spara näringsinnehållet som fil.....	2
Ny sökning .....	2
Gå tillbaka .....	2
Visa näringsinnehållet per portion eller valfri vikt.....	3
Innebär ea att näringsämnet saknas?.....	3
Visa mer detaljer om livsmedlet .....	3
Visa detaljer om beräknade livsmedel.....	3
Visa detaljer om näringsvärdet.....	4
Bilaga 1. Livsmedelsgrupper.....	5
Bilaga 2. Retentionsfaktorer .....	12

Här har vi samlat detaljerad information om de olika funktionerna i "Livsmedelsdatabasen - sök näringsinnehåll". I "Livsmedelsdatabasen - sök näringsinnehåll" finns även små hjälprutor inlagda. Du ser dem om du för pilen över rutor och funktioner du vill veta mer om.

### **Visa näringsinnehåll i ett enskilt livsmedel**

Vet du vilket livsmedel du är intresserad av är det enklast att använda "Sök via fritext". Fyll i sökordet och klicka på "Sök". I resultatlistan som dyker upp klickar du på livsmedlet så visas alla näringsvärden. Du kan även få upp näringsvärdena genom att kryssa i rutan framför livsmedlet och därefter klicka på "Visa".

### **Visa näringsinnehåll i flera livsmedel**

Vill du göra en mer generell sökning eller jämföra näringsinnehåll mellan olika livsmedel kan du antingen använda "Sök via fritext" eller "Sök via livsmedelsgrupper". För en komplett lista över livsmedelsgrupper, se bilaga 1. Klicka i rutorna framför de livsmedel du är intresserad av och därefter "Visa".

### **Sök via vetenskapligt namn**

I funktionen "Sök via fritext" går det bra att söka via vetenskapligt namn. Detta är baserat på huvudingrediensen i livsmedlet. För fil blir det *Bos taurus* eftersom huvudingrediensen i fil är mjölk från ko, *Bos taurus*.

### **Gör en egen lista med livsmedel**

Vill du kombinera olika livsmedel som du inte får via samma sökning kan du göra en egen lista. Klicka i boxarna på livsmedlet och välj "Lägg till lista". Upprepa sökningarna tills du har alla livsmedel du vill ha i din lista. Välj "Visa näringsvärden" så får du upp dina valda livsmedel. Vill du ta bort enstaka livsmedel från listan använder du det röda minustecknet. Vill du göra en helt ny lista klickar du på "Rensa lista". Listan sparas inte när du stänger ner webbläsaren men beroende på inställningarna på din webbläsare kan listan sparas en kortare period.

### **Ladda ner näringsinnehåll i hela livsmedelsdatabasen**

Genom att klicka på excelsymbolen uppe i det högra hörnet kan du ladda ner hela livsmedelsdatabasen. Använd gärna uppgifter ur livsmedelsdatabasen men ange alltid källan: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas version XXXX-XX-XX. När uppgifterna används, får data inte förändras. Hittar du något som verkar felaktigt i livsmedelsdatabasen ber vi dig kontakta oss.

### **Skriva ut**

För att skriva ut använder du enklast skrivarsymbolen i det övre högra hörnet.

### **Spara näringsinnehållet som fil**

För att spara näringsinnehållet för ett eller flera utvalda livsmedel i en egen fil gör du först en egen lista (se rubrik "Gör en egen lista med livsmedel"). Klicka på "Visa näringsvärden" och därefter excelsymbolen i den blå rutan. Använder du excelsymbolen i översta högra hörnet sparar du ner hela livsmedelsdatabasen till excel.

### **Ny sökning**

För att komma tillbaka till startsidan klickar du enklast på Livsmedelsverkets logotyp i övre vänstra hörnet.

### **Gå tillbaka**

Vill du komma tillbaka till föregående sida navigerar du enklast bakåt i webbläsaren, alltså pilen i övre vänstra hörnet. Vill du komma tillbaka till träfflistan klickar du istället på "Tillbaka till sökresultatet".

### **Visa näringsinnehållet per portion eller valfri vikt**

När du öppnat ett eller flera livsmedel kan du i den blå rutan själv välja hur du vill visa näringsvärdet. De alternativ som finns är:

- Per 100 g.
- Per portion. För de livsmedel där portion saknas anges näringsvärdet per 100 g.
- Valfri vikt (g). Välj den vikt du vill ha och klicka på ”räkna om egen vikt” så visas näringsvärdena beräknade utifrån den vikten.

### **Innebär ea att näringsämnet saknas?**

Då ett näringsämne inte finns i livsmedlet står det 0. Ea står för ej analyserat och finns då det saknas värden. För till exempel K-vitamin, transfett, summerade fettsyror och jod kan det ibland saknas värden.

### **Visa mer detaljer om livsmedlet**

När du fått upp näringsvärdena för ett livsmedel kan du få mer detaljer om livsmedlet genom att klicka på det understruken livsmedelsnamnet.

Detaljformuläret som öppnas innehåller uppgifter om:

- Projekt – anger vilket projekt som livsmedlet ingår i. Året anger provtagningsår med undantaget projekt 1989 som även innehåller äldre livsmedel.
- Livsmedelsnummer – genereras automatiskt från systemet och har ingen betydelse.
- Vetenskapligt namn.
- Sökord – anger vilka ord som ger träff på just detta livsmedel.
- Klassificering enligt LanguaL – en europeisk standard för klassificering av livsmedel. Bland annat anges om livsmedlet är värmebehandlat.
- Livsmedelsgrupper enligt Livsmedelsverket – anger vilken livsmedelsgrupp livsmedlet tillhör. Råvaror ingår i en livsmedelsgrupp medan blandade livsmedel och maträtter är procentuellt uppdelade i flera livsmedelsgrupper beroende av innehåll. Exempelvis äppelpaj ingår i grupperna äpple, margarin, vetemjöl och socker.

### **Visa detaljer om beräknade livsmedel**

För beräknade livsmedel finns information om ingredienser som ingår och mängden av respektive ingrediens före tillagning. Det visas även information om viktförändring, yield factor på engelska, under tillagning och förluster av följande vitaminer: vitamin A, vitamin C, tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folat och vitamin B12.

Tillagning kan både leda till viktökning, till exempel vid kokning av pasta, eller vikt förlust, till exempel vid stekning. Om faktorn är under 1 sker en vikt förlust. Om faktorn är över 1 sker en viktökning.

Vitaminförlusterna är beräknade utifrån retentionsfaktorer och är en kombination av livsmedelsgrupp, tillagningsmetod och vitaminets stabilitet, för en lista över retentionsfaktorer som används, se bilaga 2. Om det saknas information om näringsförluster används retentionsfaktor 1.

### **Visa detaljer om näringsvärdet**

Genom att klicka på det näringsvärde du är intresserad av kan du för cirka hälften av livsmedlen i databasen få bakgrundsinformation om värdet.

- Senast ändrad – anger när näringsämnet senast ändrades. Finns angivet för alla näringsämnen och alla livsmedel. Eventuella ändringar från förra versionen finns redovisade under ”Uppdateringar”. Uppdateringar nås enklast genom att klicka på frågetecknet i övre högra hörnet och därefter följa länken ”Uppdateringar” i högerspalten på sidan som öppnas, se figur 1.
- Värdetyp – anger bakgrunden till värdet, till exempel om näringsvärdet är baserat på ett livsmedelsprov eller är sammansatt av olika märken, olika sorter etc. Vanliga värdetyper i svenska livsmedelsdatabasen är ”Ett analysvärde från ett livsmedel”, ”Ett analysvärde av sammansatt prov”, ”Bästa val” som används för lånade värden, ”Medelvärde” eller ”Viktat värde” som används då flera analyser gjorts och värdet sedan beräknats som medelvärde eller viktats. Då värdet är 0 anges värdetyperna ”Under detektionsgränsen”, ”Spår” eller ”Logisk nolla”.
- Ursprung – anger om näringsvärdet är lånat eller analyserat, Vanliga ursprung är ”Analys SLV”, ”Analys oberoende labb”, ”Produktinformation” och ”Livsmedelstabell”.
- Publikation – anger referensen till näringsvärdet. Kan till exempel vara ett analysprotokoll, ett företag eller en annan nationell livsmedelsdatabas.
- Metodtyp – anger hur näringsvärdet är bestämt.
- Framtagningsmetod – anger om näringsvärdet är analyserat, beräknat eller överfört från liknande livsmedel.
- Referenstyp – anger i vilken form referensen till näringsvärdet finns. Då det finns analysprotokoll på Livsmedelverket anges ”Rapport”. Andra vanliga referenstyper är ”Fil eller databas” och ”Folder” vilket innebär ett analysprotokoll från industrin.
- Kommentar – här anges om näringsämnet exempelvis är tillsatt för att berika livsmedlet, såsom vitamin D i lättmjölk, eller om näringsvärdet är inlånat.

## **Bilaga 1. Livsmedelsgrupper**

### **Grönsaker o baljväxter**

Algprodukter

Baljväxter

Baljväxter färska frysta kokta

Baljväxter groddade

Baljväxter inlagda marinerade

Baljväxter kokta konserverade

Baljväxter torkade

Grönsaker

Grönsaker färska

Grönsaker inlagda marinerade

Grönsaker frysta kokta konserverade

Grönsaker stekta wokad

Grönsaker torkade

Grönsaks- rotfrukts- baljväxträtter och produkter

Grönsaksjuice rotfruktsjuice

Rotfrukter

Rotfrukter färska

Rotfrukter inlagda marinerade

Rotfrukter kokta konserverade

Rotfrukter stekta wokade

Rotfrukter torkade

Svamp

Svamp färsk

Svamp fryst kokt konserverad

Svamp m olja vinäger ättika

Svamp stekt

Svamp torkad

Vegetabiliska produkter

Vegetabiliska produkter ex soja produkter

Quorn

### **Frukt o bär**

Bär färska frysta

Frukt färsk fryst

Frukt o bär konserverade

Frukt o bär torkade

Fruktjuice mm

Juice must

Nektar

Övriga fruktdrycker (Smothie m frukter)

### **Potatis**

Potatis rå kokt bakad

Potatisprodukter o rätter

## Bröd o spannmål

### Bröd

#### Hårt bröd

Hårt bröd uppfyller nyckelhål

Hårt bröd uppfyller inte nyckelhålet

#### Mjukt bröd

Mjukt bröd m fullkorn uppfyller nyckelhålet

Mjukt bröd uppfyller nyckelhålet

Mjukt bröd uppfyller inte nyckelhålet

#### Riskakor

#### Smörgåskex

#### Tacoskal

### Bulgur couscous vete

Bulgur couscous vete tillagat

Bulgur couscous vete rätter

Bulgur couscous vete torr

### Flingor

Flingor uppfyller nyckelhålet

Flingor uppfyller inte nyckelhålet

### Mathavre

Mathavre tillagad

Mathavrerätter

### Matråg

Matråg tillagat

Matrågsrätter

### Mjöl stärkelse korn gryn

Havre mjöl gryn korn

Korn mjöl gryn

Majs mjöl gryn korn

Råg mjöl gryn korn

Stärkelse potatismjöl

Vete mjöl gryn korn

Övrigt mjöl gryn korn

### Ris risnudlar

Ris mjöl gryn

Ris risnudlar tillagade

Risrätter

### Pasta

Pasta tillagad

Pasta torr

Pastarätter

### Välling

Välling drickfärdig

Vällingpulver

Vällingpulver havre

Vällingpulver majs

- Vällingpulver övrigt
- Gröt
- Pizza paj pirog färdig smörgås
- Övriga blandade gryn
  - Övriga gryn blandade gryn tillagade
  - Övriga blandade gryn rätter
- Deg och gräddade skal och bottnar

### **Ost o mjölkprodukter**

- Grädde creme fraiche
  - Grädde o creme fraiche m mjölkfett
  - Grädde o creme fraiche m veg. fett blandat fett
  - Gräddpulver
- Mesvaror
  - Mesvaror get
  - Mesvaror övriga
- Mjolk fil yoghurt
- Mjolk
  - Mjolk ko
    - Naturell mjolk
      - Naturell mjolk uppfyller nyckelhålet
      - Naturell mjolk uppfyller inte nyckelhålet
    - Smaksatt mjolk
      - Smaksatt mjolk uppfyller nyckelhålet
      - Smaksatt mjolk uppfyller inte nyckelhålet
  - Mjolkpulver
  - Fårmjolk
  - Getmjolk
  - Human mjolk
- Fil yoghurt o syrade produkter
  - Naturell fil yoghurt
    - Naturell fil youghurt uppfyller nyckelhålet
    - Naturell fil youghurt uppfyller inte nyckelhålet
  - Smaksatt fil yoghurt
    - Smaksatt fil youghurt uppfyller nyckelhålet
    - Smaksatt fil youghurt uppfyller inte nyckelhålet
- Ost
  - Hård ost m.m.
    - Hård ost m.m. uppfyller nyckelhålet
    - Hård ost m.m. uppfyller inte nyckelhålet
  - Smältost
    - Smältost uppfyller nyckelhålet
    - Smältost uppfyller inte nyckelhålet
  - Dessertost
    - Dessertost uppfyller nyckelhålet
    - Dessertost uppfyller inte nyckelhålet

- Färskost o kvarg
  - Färskost kvarg uppfyller nyckelhålet
  - Färskost kvarg uppfyller inte nyckelhål
- Ost med vegetabiliskt fett
  - Ost med vegetabiliskt fett uppfyller nyckelhål
  - Ost med vegetabiliskt fett uppfyller inte nyckelhålet
- Osträtter
- Vegetabiliska produkter och mjölkersättning
  - Mjolk veg. prod. el mjölkersättning
- Fil o youghurt veg. prod. el mjölkersättning

### **Kött fisk skaldjur rom ägg**

- Blodmat
  - Blod
  - Blodprodukter o rätter
- Fisk o skaldjur
  - Fisk färsk fryst kokt
    - Fisk färsk fryst kokt mager <5% fett
    - Fisk färsk fryst tillagad fet > 5% fett
  - Fisk inlagd konserverad
  - Fisk stekt
    - Fisk stekt mager < 5% fett
    - Fisk stekt fet > 5% fett
  - Fisk o skaldjursprodukter o rätter
  - Rom, kaviar
  - Skaldjur bläckfisk färsk fryst kokt
  - Skaldjur bläckfisk konserverad
  - Fisk rökt
- Fågel
  - Kyckling
  - Kalkon
  - Övrig fågel
  - Fågel produkter o rätter
- Inälver och organ
  - Inälvor o organ oblandade
  - Inälver organ produkter o rätter
  - Leverpastej paté mm
- Korv
  - Korv fågel
  - Korv nöt gris lamm häst
  - Korv vilt ren
  - Korvrätter
- Kött köttprodukter o rätter
  - Kött färskt fryst tillagat
    - Får lamm färskt fryst tillagat

Get färsk fryst tillagad  
Gris färsk fryst tillagad  
Hjort färskt fryst tillagat  
Häst färsk fryst tillagad  
Nöt kalv färskt fryst tillagat  
Ren färsk fryst tillagad  
Rådjur färsk fryst tillagad  
Småvilt färskt fryst tillagat  
Vildsvin färskt fryst tillagat  
Älg färsk fryst tillagad

Köttprodukter köttträtter

Sylta

Ägg o äggrätter

Ägg kokt rått

Ägg stekt

Ägg produkter o rätter

### **Fett o olja**

Flytande matfettsblandning

Margarin el matfettsblandning fetthalt  $\geq 70$  % fett

Margarin el matfettsblandning fetthalt  $< 70$ % fett

Olja

Smör

Övrigt fett (ister, talg, kokosfett)

### **Övrigt**

Öl vin sprit

Öl

Folköl

Mellanöl starköl

Lättöl svagdricka

Öl alkoholfri

Vin

Avalkoholiserat vin

Starkvin

Vin 10- 15% alkohol

Cider alkoholisk drink

Likör

Starksprit

Drycker sötade

Mjöldryck chokladdryck milkshake smothie m yoghurt

Lightdrycker u energi

Saft läsk cider u alkohol

Sportdrycker energidrycker

Övriga sötade drycker vattenchoklad

Godis snacks glass läsk sylt o bakverk

- Bullar kakor tårtor mm
  - Mjuk kaka
  - Tårta, konditori, bakelse
  - Vetebröd, munkar
  - Söta kex, småkakor
  - Wienerbröd
  - Skorpor
  - Söt deg, gräddade söta pajskal, smet o glasyr
  - Övriga bakverk
- Chips popcorn o dyl
- Efterrätter
- Glass
  - Mjölkbaserad glass
  - Isglass, sorbet
  - Övrig glass
- Nötter frön
- Naturgodis frukt o nötblandningar
- Sötsaker choklad tuggummi
  - Choklad
  - Godis ej choklad
  - Godis som innehåller choklad
  - Frukt o nötgodisblandningar
  - Sockettfritt godis
  - Tuggummi
- Sylt marmelad gelé äppelmos o dyl
- Söta soppor kräm o sås
  - Söta soppor kräm o sås pulvret
  - Söta soppor kräm o sås tillagad
- Kost- o näringspreparat
- Smak o bak
  - Buljong
    - Buljong koncentrerad
    - Buljong tillagad
  - Gelatin agar agar
  - Jäst bakpulver
  - Kakaoprodukter
    - Kakaopulver
    - Oboy pulver
  - Kryddor
  - Salt
  - Sockett sirap honung
  - Sötningsmedel
  - Ättika vinäger
- Kaffe te med mjölk
- Drycker utan energi
  - Kaffe

- Te
- Vatten mineralvatten
- Soppa sås matig sallad
- Soppa mat
  - Soppa mat tillagad
    - Soppa mat tillagad på pulver
    - Soppa mat tillagad ej pulver
  - Soppa mat pulvret
- Såser
  - Pulvret till sås o dressing
  - Sås dressing majonnäs
    - Sås dressing majonnäs på pulver
    - Sås dressing majonnäs ej på pulver
  - Senap ketchup HP sås soja "smaksättare"
- Sallad blandad mat
- Majonnässallad röror

## Bilaga 2. Retentionsfaktorer

Retentionsfaktorer - anger förlust av näringsämnet under tillagning, 1 - ingen förändring, <1 - näringsförlust												
	Vitamin C	Ref	Thiamin	Ref	Riboflavin	Ref	Vitamin B 6	Ref	Folat	Ref	Vitamin B12	Ref
<b>Grönsaker o bär/växter</b>												
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,75	NLG	0,85	NLG
Frukt o bär												
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,5	NF	0,75	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	0,5	NF	0,75	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	0,5	NF	0,75	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,5	NF	0,75	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,75	NLG	0,85	NLG
<b>Nöter, frön</b>												
Kalla rätter	1	SL	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	1	SL	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Kokning	1	SL	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Stekning	1	SL	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Ugnstekning/bakning/grillning	1	SL	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
<b>Potatis</b>												
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,6	NF	0,75	NF	0,7	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	0,6	NF	0,75	NF	0,7	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	0,6	NF	0,75	NF	0,7	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,6	NF	0,75	NF	0,7	NF	0,6	NF	0,75	NLG	0,85	NLG
<b>Rotfrukter</b>												
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,45	NF	0,7	NF	0,65	NF	0,6	NF	0,75	NLG	0,85	NLG
<b>Ost o mjölkprodukt</b>												
Kalla rätter	0,75	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,5	NF	1	SLV	0,9	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	0,5	NF	1	SLV	0,9	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	0,5	NF	1	SLV	0,9	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,5	NF	1	SLV	0,9	NF	0,9	NF	0,75	NLG	0,85	NLG
<b>Kött, köttprodukter o inälvsmat</b>												
Kalla rätter	0,8	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,8	NF	0,7	NF	0,8	NF	0,7	NF	0,75	NLG	0,75	NLG
Kokning	0,8	NF	0,7	NF	0,7	NF	0,5	NF	0,7	NLG	0,65	NLG
Stekning	0,8	NF	0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,75	NLG	0,8	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,8	NF	0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,85	NLG	0,8	NLG
<b>Fågel</b>												
Kalla rätter	0,8	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,8	NF	0,7	NF	0,8	NF	0,7	NF	0,75	NLG	0,75	NLG
Kokning	0,8	NF	0,7	NF	0,8	NF	0,5	NF	0,7	NLG	0,65	NLG
Stekning	0,8	NF	0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,75	NLG	0,8	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,8	NF	0,7	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,85	NLG	0,8	NLG
<b>Fisk o skaldjur</b>												
Kalla rätter	0,8	NF	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	0,8	NF	0,9	NF	0,8	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	0,8	NF	0,9	NF	0,9	NF	0,95	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	0,8	NF	0,9	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	0,8	NF	0,9	NF	0,8	NF	0,9	NF	0,75	NLG	0,85	NLG
<b>Ägg</b>												
Kalla rätter	1	SL	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	1	SL	0,95	NF	0,9	NF	0,8	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	1	SL	0,95	NF	0,95	NF	0,9	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	1	SL	0,95	NF	0,9	NF	0,8	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	1	SL	0,95	NF	0,8	NF	0,8	NF	0,75	NLG	0,85	NLG
<b>Bröd och spannmål</b>												
Kalla rätter	1	SL	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV	1	SLV
Tillagning m värme	1	SL	0,8	NF	0,95	NF	0,65	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Kokning	1	SL	0,85	NF	0,9	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,9	NLG
Stekning	1	SL	0,8	NF	0,95	NF	0,6	NF	0,7	NLG	0,85	NLG
Ugnstekning/bakning/grillning	1	SL	0,8	NF	0,95	NF	0,75	NF	0,75	NLG	0,85	NLG

Ref = referens NF=Nutrients 2000, NLG=Nutrient Losses and Gains in the Preparation of Foods, 1997, SLV=Livsmedelsverket

Retentionsfaktorn 1 innebär att det antingen inte sker någon näringsförlust (ex kalla rätter) alternativt att det inte finns bättre värden tillgängliga

Tillagning med värme är medelvärdet av de andra tillagningsmetoderna.