

Retentionsfaktorer - anger förlust av näringsämnet under tillagning, 1 - ingen förändring, <1 - näringsförlust

	Vitamin C	Ref	Tiamin	Ref	Riboflavin	Ref	Vitamin B 6	Ref	Folat	Ref	Vitamin B12	Ref
Grönsaker o baljväxter												
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
Nötter, frön												
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
Potatis												
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
Rotfrukter												
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
Ost o mjölkprodukt												
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
Kött, köttprodukter o inälvsmat												
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
Fågel												
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
Fisk o skaldjur												
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
Ägg												
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
Bröd och spannmål												
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=Norfoods 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 medelvärde av de andra tillagningsmetoderna.