



# MÅL, VEKT OG PORSJONS- STØRRELSER FOR MATVARER

Publikasjonens tittel: Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Utgitt: 02/2015  
Utgitt av: Mattilsynet, Universitetet i Oslo og Helsedirektoratet  
Bestillingsnummer: IS-2286

Kontakt: Mattilsynet  
E-post: [postmottak@mattilsynet.no](mailto:postmottak@mattilsynet.no)  
Telefon: 22 40 00 00

Forfattere: Jorån Østerholt Dalane (prosjektleder)  
Thea Amalie Martinsen Bergvatn  
Ellen Kielland  
Monica Hauger Carlsen

Design: Wittusen & Jensen  
Trykkeri: Wittusen & Jensen  
Foto: Forsiden: Offset.com  
Side 9: Hans Dalane-Hval

# Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer

## Weights, measures and portion sizes for foods



## Forord

Prosjektet «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer» ble gjennomført av Mattilsynet og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo i 2013/2014.

Prosjektgruppen har bestått av Jorån Østerholt Dalane (prosjektleder), Thea Amalie Martinsen Bergvatn, Ellen Kielland og Monica Hauger Carlsen.

Prosjektgruppen takker Anne Marte Wetting Johansen og Anine C. Medin som deltok i planlegging og oppstart av prosjektet, og Camilla Reboli Kløvstad, Helene Astrup og Britt Marlene Kåsin som deltok i veiingen av matvarer. Prosjektet har mottatt støtte fra Throne Holst Stiftelse.

Vi takker alle som har bidratt med informasjon og opplysninger til prosjektet.

## Innhold

<b>Om «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer»</b>	<b>6</b>
<b>About «Weights, measures and portion sizes for foods»</b>	<b>7</b>
<b>Hulmål / Volume measures</b>	<b>8</b>
<b>Matvarer / Food items</b>	
Melk og meieriprodukter / Milk and dairy products	10
Ost / Cheese	11
Egg / Eggs	12
Fjørfe og kjøtt / Poultry and meat	13
Pølser / Sausages	17
Kjøttpålegg / Cold cuts	18
Kjøttprodukter / Meat products	19
Fisk / Fish	20
Fiskepålegg / Fish spread	21
Fiskeprodukter / Fish products	22
Skalldyr / Shellfish	23
Mel / Flour	24
Gryn o.l. / Grains	25
Pasta, ris, nudler / Pasta, rice, noodles	26
Frokostblanding / Breakfast cereal	27
Brød / Bread	28
Rundstykker og andre bakte produkter / Rolls etc.	29
Knekkebrød, flatbrød o.l. / Crisp breads etc.	30
Kjeks / Biscuits	31
Småkaker / Cookies	31
Kaker / Cakes	32
Nøtter, mandler, frø / Nuts, almonds and seeds	34
Poteter og potetprodukter / Potatoes and potato products	35
Grønnsaker, rå / Vegetables, raw	35
Grønnsaker, tilberedt / Vegetables, prepared	39
Grønnsaksprodukter / Vegetable products	40
Belgfrukter / Legumes	41
Frukt / Fruits	42
Bær / Berries	44
Produkter av frukt og bær / Fruit and berry products	45
Sukker, honning og søte pålegg / Sugar, honey and sweet spreads	46
Sjokolade og andre søtsaker / Chocolate and other sweets	47
Snacks / Snacks	48
Vegetarprodukter / Vegetarian products	48
Margarin, smør, matolje o.l. / Margarine, butter, oil etc.	49
Dressing, majones og majonesalat / Dressing, mayonnaise	49
Tran / Cod liver oil	49
Retter / Dishes	50
Sauser og annet middagstilbehør / Sauces etc.	51
Spedbarnsmat / Infant food	51
Dessert, iskem og tilbehør / Dessert, ice cream etc.	52
Diverse ingredienser / Miscellaneous ingredients	53
<b>Vektendringsfaktorer / Weight yield factors</b>	<b>54</b>
<b>Referanseliste</b>	<b>56</b>
<b>List of references</b>	<b>58</b>
<b>Vedlegg: Beskrivelse av prosjektet «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer»</b>	<b>60</b>
<b>Appendix: About the project «Weights, measures and portion sizes for foods»</b>	<b>64</b>

## Om «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer»

### Innledning

Hva veier maten vi spiser og hvor store er egentlig porsjonene? I forskning og i undervisningsøyemed, i planlegging av kosthold og i kostholdsveiledning trenger man standardmengder og -størrelser for matvarer. Heftet «Mål og vekt for matvarer» (Landsforeningen for kosthold og helse [LKH], 1989) ble sist revidert i 1989, og har i mange år vært standardreferansen for vekt og porsjonsstørrelser for matvarer. Imidlertid endres matvarer og matvaner over tid, og porsjonsstørrelser, bestikk, kopper og glass har endret størrelse de siste tyve årene. I 2013 ble det opprettet en prosjektgruppe bestående av ansatte ved Mattilsynet og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, med målsetning om å revidere og oppdatere mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer. Prosjektet ble gjennomført i 2013/2014.

Arbeidet i prosjektet baserte seg på gjennomgang av eksisterende data fra ulike kilder, veiing av matvarer og innhenting av informasjon fra produsenter og butikker. I tillegg ble det innhentet data om porsjonsstørrelser fra den nasjonale kostholdsundersøkelsen Norkost 3, kokebøker og andre kilder. Prosjektet er detaljert beskrevet i vedlegget bakerst i heftet.

### Referanser

Alle verdiene for mål og vekt har en referanse. Referansene er oppgitt i referanselisten.

### Utvalg av matvarer

Utvalget av matvarer i heftet er basert på matvarene i Matvaretabellen. Noen andre vanlige matvarer er også tatt med, for eksempel fileter av laks, ørret og kylling.

### Mengder

Porsjonsstørrelser vil variere fra person til person. Porsjonsstørrelsene i heftet er basert på faktiske porsjonsstørrelser fra den nasjonale kostholdsundersøkelsen Norkost 3 (Helsedirektoratet, Universitetet i Oslo og Mattilsynet, 2012) og data fra kokebøker o.l., og er ikke nødvendigvis i samsvar med de offisielle kostrådene (Helsedirektoratet, 2011; Helsedirektoratet, 2014). Porsjonene er gjennomsnittsstørrelser for voksne, og vil være for store for barn. For noen voksne kan porsjonsstørrelsene være for små eller for store.

### Spiselig del

En del av matvarene har oppgitt verdi for spiselig del, det vil si den andelen av matvaren som vanligvis spises. Spiselig andel er oppgitt i prosent. Dersom den spiselige andelen av matvaren er oppgitt, er også verdiene for brutto og netto matvare beregnet i heftet.

### Avrunding

Fra 20 gram og oppover er de fleste verdiene rundet av til nærmeste 0 eller 5. Dette gjelder ikke verdier for spiselig del.

### Vektendring

Ved tilberedning av mat kan vekten av maten øke eller minke, avhengig av om vann blir tilført eller fordampes. Eksempelvis vil ris øke i vekt fra rå til kokt tilstand, mens en kotelett vil veie mindre etter steking enn i rå tilstand på grunn av tap av vann. Gjennom vektendring vil derfor konsentrasjonen av næringsstoffer endres i en matvare. En vektendringsfaktor er en faktor som brukes til å beregne vektendring fra rå til tilberedt mat. En del av matvarene i heftet har vektendringsfaktorer som kan benyttes for å regne ut hvor mye vekten av en matvare endrer seg ved tilberedning.

### Eksempler på utregning<sup>1</sup>

1. Hvor mye endrer vekten seg fra 500 g rå laks til den er ferdig tilberedt (ovnsstekt):

I heftet er vektendringsfaktoren 0,92 oppgitt for fet fisk som er ovnsstekt. Dermed blir omregningen:

$$500 \text{ g rå laks} \times 0,92 = 460 \text{ g ovnsstekt laks}$$

2. Hvor mye couscous trengs for å få 200 gram ferdig tilberedt couscous?

I heftet er vektendringsfaktoren 2,51 oppgitt for tilberedt couscous. Dermed blir omregningen:

$$\frac{200 \text{ g tilberedt couscous}}{2,51} = 80 \text{ g tørr couscous}$$

### Litteraturliste

Helsedirektoratet (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge sykdommer*. Oslo: Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. (Rapport IS-2170). Oslo: Helsedirektoratet.

Landsforeningen for kosthold og helse (1989). *Mål og vekt for matvarer*. Oslo: Landsforeningen for kosthold og helse.

Universitetet i Oslo, Mattilsynet og Helsedirektoratet (2012). *Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11*. (Rapport IS-2000). Oslo: Institusjonene.

<sup>1</sup> Ikke tilsatt fett i tilberedningen

## About «Weights, measures and portion sizes for foods»

### Introduction

What does the food we eat weigh and how large are the portions? Standard amounts and sizes for foods are required for research and for teaching purposes and in nutritional planning and guidelines. The booklet "Weights and measures for foods" (the National Association for nutrition and health [LKH], 1989) was last issued in 1989 and which for many years was the standard reference for weight and portion sizes of foods. However, foods and food habits change over time and portion sizes, cutlery, cups and glasses have changed size over the last 20 years. In 2013 a project group was set up consisting of staff at the Norwegian Food Safety Authority and Department of Nutrition at University of Oslo, with the objective of revising and updating weights, measures and portion sizes for foods. The project was carried out in 2013/2014. The project work is based on the review of existing data from various sources, weighing of foods and gathering of information from producers and shops. In addition, data was gathered about portion sizes from the national nutritional survey Norkost 3, cookbooks and other sources. The project is described in detail in the appendix at the back of the booklet.

### References

All values for weights and measures have a reference. The references are given in the reference list.

### Choice of foods

Choice of foods in the booklet is based on foods in the Norwegian Food Composition table. Some other foods are also included, e.g. fillets of salmon, trout and chicken.

### Amounts

Portion sizes will vary from person to person. Portion sizes in the booklet are based on actual portion sizes from the National Nutritional Survey Norkost 3 (the Norwegian Directorate of Health, University of Oslo and the Norwegian Food Safety Authority, 2012) and data from cookbooks etc. and is not necessarily related to official nutritional advice (the Norwegian Directorate of Health, 2011; the Norwegian Directorate of Health, 2014). The portions are average sizes for adults and will be too large for children. For some adults, the portion sizes are too small or too large.

### Edible part

Some of the foods are assigned a value for the edible part, meaning the part of the foods that is usually eaten. The edible part is presented as a percentage. If the edible part of the product is given, the values for gross and net foods are also presented in the booklet.

### Rounding off

From 20 grams and above, most values are rounded off to the nearest 0 or 5. This does not apply to values for edible parts.

### Weight changes

In the preparation of food, the weight of the food may increase or decrease, depending on whether water is added or evaporates, respectively. For example, rice will increase in weight from a raw to cooked state while a cutlet will weigh less after cooking owing to water loss. Weight changes result in a change in the concentration of nutrients in a food item. A weight yield factor is a factor used to estimate weight change from raw to prepared food. Some of the foods in the booklet have weight yield factors that can be used to estimate how much the weight of a food item changes during preparation.

### Examples of calculation<sup>2</sup>

1. How much does 500 g raw salmon weigh after it has been prepared (roasted):

In the booklet, a weight yield factor of 0.92 is given for fatty fish that is roasted. Thus the conversion is:

$$500 \text{ g raw salmon} \times 0.92 = 460 \text{ g roasted salmon}$$

2. How much couscous is needed to get 200 grams of ready-to-eat couscous?

In the booklet, a weight yield factor of 2,51 is given for prepared couscous. The conversion is therefore:

$$\frac{200 \text{ g prepared couscous}}{2,51} = 80 \text{ g uncooked couscous}$$

### List of references

The National Association of Diet and Health (LKH) (1989). *Mål og vekt for matvarer* [Weights and measures for foods]. Oslo: LKH.

The Norwegian Directorate of Health (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge sykdommer*. Oslo: The Norwegian Directorate of Health.

The Norwegian Directorate of Health (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet* (Report IS-2170). Oslo: The Norwegian Directorate of Health.

University of Oslo, the Norwegian Food Safety Authority and the Norwegian Directorate of Health (2012). *Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-2011* [Norkost 3: National dietary survey conducted among adults in Norway]. Oslo: The Institutions.

<sup>2</sup> No fat added in preparation

## Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer Weights, measures and portion sizes for foods

### Hulmål

Hulmålene er gjennomgått i revideringen av «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer» i 2013/2014. Fremgangsmåten for hvordan de nye hulmålene er bestemt er beskrevet i vedlegget.

1 dl vann veier 100 g.

Hulmål	Mengde
Glass (lite)	1,5 dl
Glass (middels)	2 dl
Glass (stort)	3,2 dl
Kopp (liten)	1,2 dl
Kopp (middels) (kaffe)	1,7 dl
Kopp (middels) (te/kakao)	2,4 dl
Kopp (stor)	3,2 dl
Kaffebeholder (lite)	2,5 dl
Kaffebeholder (stort)	4,5 dl
Espresso (enkel)	3 cl
Espresso (dobbel)	6 cl
Kaffe latte	3 dl
Måleskje (ms) (flytende)	15 ml
Måleskje (ms) (ikke-flytende)	Strøken skje
Spiseskje (ss) (flytende)	11 ml
Spiseskje (ss) (ikke-flytende)	Toppet skje*
Teskje (ts) (flytende)	5 ml
Teskje (ts) (ikke-flytende)	Toppet skje*
Ett glass hvitvin	10 cl
Ett glass rødvin	12 cl
Ett glass sterkvin/søtvinn	6 cl
Ett glass brennevin	4 cl

### Volume measures

Volume measures have been revised in the revision of «Weights, measures and portion sizes for foods» in 2013/2014. The approach for how the new measures have been decided is described in the appendix.

1 dl of water weighs 100 g.

Volume measure	Amount
Glass (small)	1.5 dl
Glass (medium)	2 dl
Glass (large)	3.2 dl
Cup (small)	1.2 dl
Cup (medium) (coffee)	1.7 dl
Cup (medium) (tea/cocoa)	2.4 dl
Cup (large)	3.2 dl
Coffee cup, paper or plastic (small)	2.5 dl
Coffee cup, paper or plastic (large)	4.5 dl
Espresso (single)	3 cl
Espresso (double)	6 cl
Latte	3 dl
Measuring spoon (msp) (liquid)	15 ml
Measuring spoon (msp) (non-liquid)	Flat spoonful
Tablespoon (tbsp) (liquid)	11 ml
Tablespoon (tbsp) (non-liquid)	Heaped spoonful**
Teaspoon (tsp) (liquid)	5 ml
Teaspoon (tsp) (non-liquid)	Heaped spoonful**
A glass of white wine	10 cl
A glass of red wine	12 cl
A glass of fortified wine/dessert wine	6 cl
A glass of spirits	4 cl

\*Skje med topp som er like høy som skjeen er dyp.

\*\* Spoon with a heap as high as the depth of the spoon.





Kopp (stor) 3,2 dl



Kopp (middels) (te/kakao) 2,4 dl



Kopp (middels) (kaffe) 1,7 dl



Kopp (liten) 1,2 dl



Måleskje (flytende) 15 ml



Spiseskje (flytende) 11 ml



Teskje (flytende) 5 ml



Glass (lite) 1,5 dl



Glass (middels) 2 dl



Glass (stort) 3,2 dl



Kaffebeger (stort) 4,5 dl



Kaffebeger (lite) 2,5 dl

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Melk og meieriprodukter**  
**Milk and dairy products**

<b>Matvare</b> <b>Food item</b>	<b>Vekt pr dl, g</b> <b>Weight per dl, g</b>	<b>Vekt pr ss, g</b> <b>Weight per tbsp, g</b>	<b>Vekt pr ts, g</b> <b>Weight per tsp, g</b>
Drikkeyoghurt Yoghurt drink	100e*	11e	5e
Fløte Cream	100e	11e	5e
Fløteerstatning, vegetabilsk fløte Cream substitute, vegetable fat	100e	11e	5e
Kaffemelk Coffee creamer	100e	11e	5e 10g (porsjon / portion)
Krem/topping på boks Whipped cream, canned	25a	2,5a	
Melk Milk	100e	11e	5e
Melkepulver Instant coffee creamer	55a	6a	3a
Milkshake Milkshake	100e	11e	5e
Rømme, crème fraîche, kesam Sour cream, crème fraîche, quark	100a	18f	7f
Syrnet melk, kulturmelk, kefir Cultured milk, kefir milk	100e	11e	5e
Yoghurt Yoghurt	100e	18a	7a

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Ost  
Cheese

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Blåmuggost Blue cheese	30g	porsjon portion
Brunost Brown cheese	8a	skive (skåret med ostehøvel slice (sliced with a cheese slicer)
	16g	til en brødskeive for a slice of bread
	12i	ferdigskivet pre-sliced cheese
Cottage cheese Cottage cheese	100a	desiliter decilitre
	16a	spiseskje tablespoon
Fetaost Feta cheese	60a	desiliter (terninger) decilitre (in cubes)
Gammelost Traditional Norwegian cheese, matured, Gammelost	15g	til en brødskeive for a slice of bread
Gomme Traditional Norwegian cheese, Gomme	115a	desiliter decilitre
	20a	spiseskje tablespoon
Hvitmuggost (brie, camembert o.l.) Soft-ripened cheese (brie, camembert etc)	13a	skive (skåret med kniv) slice (sliced with a knife)
Hvitost, gulost White or yellow hard to semi-hard cheese	40a	desiliter decilitre
	10a	skive (skåret med ostehøvel) slice (sliced with a cheese slicer)
	20g	til en brødskeive for a slice of bread
	13i	ferdigskivet pre-sliced cheese
Kremost Cream cheese	15g	til en brødskeive for a slice of bread
Mozzarella Mozzarella	40f	desiliter decilitre
	125o	stk one
Parmesan Parmesan	40a	desiliter decilitre
	6a	spiseskje tablespoon
Pultost Traditional Norwegian cheese, Pultost	10g	til en brødskeive for a slice of bread
Prim Sweet spread made of whey, Prim	15g	til en brødskeive for a slice of bread
Smelteost Cheese spread	10g	til en brødskeive for a slice of bread

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Egg**  
**Eggs**

Matvare Food item	Brutto (med skall), g Gross (with shell), g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Egg, kokt Egg, boiled	64d	88f	56b		
Egg, rå Egg, raw	63æ	88ak	55b	100ag	desiliter decilitre
Egg, stekt Egg, pan-fried			48d		
Eggehvite Egg white			37ag	100ag	desiliter decilitre
Eggeplomme Egg yolk			18ag	100ag	desiliter decilitre
Ergerøre Scrambled eggs				90ag 50g	desiliter decilitre porsjon portion
Omelett Omelette				125g	porsjon portion

Vektklassifisering av egg Classification of eggs		
XL	ekstra store egg extra large eggs	over 73 g more than 73 g
L	store egg large eggs	63-73 g
M	mellomstore egg medium eggs	53-63 g
S	små egg small eggs	under 53 g less than 53 g

Kjøtt- og fjørfebransjens landsforbund, Animalia & Nortura (2011). *Den norske kjøtt- og fjørfebransjens retningslinje for egg*. Oslo: Organisasjonene.

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Fjørfe, rå  
Poultry, raw

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Andekjøtt, med skinn Duck meat, with skin		100j		375d
Andekjøtt, uten skinn Duck meat, without skin		100j		395d
Gåsekjøtt, med skinn Goose meat, with skin		100j		365d
Gåsekjøtt, uten skinn Goose meat, without skin		100j		485d
Hønskjøtt Chicken, hen meat		100j		215d
Kalkunkjøtt Turkey meat		100j		195f
Kylling, hel, med skinn Chicken, with skin	1400y	71y	990b	195f
Kylling, hel, uten skinn Chicken, without skin	1200y	66y	785b	195f
Kylling, lår, med skinn Chicken, thigh and drumstick, with skin	215y	78y	170b	195f
Kylling, lår, uten skinn Chicken, thigh and drumstick, without skin	185y	74y	140b	195f
Kylling, lårklubbe, med skinn Chicken, drumstick, with skin	100y	69y	70b	195f
Kylling, lårklubbe, uten skinn Chicken, drumstick, without skin	90y	66y	60b	195f
Kylling, vinge, med skinn Chicken, wing, with skin	30y	66y	20b	195f
Kylling, vinge, uten skinn Chicken, wing, without skin	22y	56y	12b	195f
Kyllingfilet Chicken breast fillet	175x	100h	175b	195d

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Fjørfe, tilberedt, hjemmelaget**  
**Poultry, prepared, home-made**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Andekjøtt, ovnsstekt Duck meat, roasted		100j		150g
Gåsekjøtt, ovnsstekt Goose meat, roasted		100j		150g
Hønskjøtt, kokt Hen meat, boiled		100j		150g
Kyllingfilet, kokt Chicken breast fillet, boiled	120d	100h	120b	150g
Kyllingfilet, ovnsstekt Chicken breast fillet, roasted	140d	100h	140b	150g
Kyllingfilet, stekt i panne Chicken breast fillet, pan-fried	140d	100h	140b	150g

**Fjørfe, tilberedt, kjøpt**  
**Poultry, prepared, industrially made**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Kylling, hel, med skinn, grillet Rotissari chicken, with skin	725y	73y	530b	150g
Kylling, lår, med skinn, grillet Rotissari chicken, thigh and drumstick, with skin	150y	77y	115b	150g
Kylling, lårklubbe, med skinn, grillet Rotissari chicken, drumstick, with skin	65y	68y	45b	150g
Kylling, vinge, med skinn, grillet Rotissari chicken, wing, with skin	18y	69y	12b	150g

**Lam, rå**  
**Lamb, raw**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Kotelett, kjøtt med fettrand Chops, with fat	145o	73ø	105b	270d
Kotelett, kjøtt uten fettrand Chops, fat trimmed		58ø		270d
Lår, med mørbrad Leg, with shank and sirloin		79ab		265d

**Lam, tilberedt**  
**Lamb, prepared**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Kotelett, stekt Chops, cutlet, pan-fried	80d	72o	60b	150g
Lårstek med mørbrad, ovnsstekt Leg, with shank and sirloin, roasted		100j		150g

**Storfe, kalv, rå**  
**Beef, veal, raw**

Matvare Food item	Spiselig del, % Edible part, %	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Entrecôtekam Rib-eye steak, fillet steak	78ab	195d
Kalvekjøtt Veal		200f
Storfekjøtt Beef		200f
Ytrefilet Striploin	100j	200d

**Storfe, kalv, tilberedt**  
**Beef, veal, prepared**

Matvare Food item	Spiselig del, % Edible part, %	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Entrecôtekam, stekt Rib-eye steak, fillet steak, roasted	71j	150g
Kalvekjøtt, tilberedt Veal, prepared		150g
Storfekjøtt, tilberedt Beef, prepared		150g
Ytrefilet, stekt Striploin, roasted	100j	150g

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Svin, rå**  
**Pork, raw**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Bacon Bacon			20a (skive / rasher)	
Familieribbe Rib with loin		86j		230d
Flatbiff Inside round		100å		200d
Kotelett, kam, med fettrand Chops, loin with bones	170o	77å	130b	200d
Nakkekotelett Pork neck chops	220o	83å	180b	230d
Sideflesk Side bacon		93ae		150w
Svinekjøtt Pork meat				200f

**Svin, tilberedt**  
**Pork, prepared**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Bacon, stekt Bacon, pan-fried		100j	6d (skive / rasher)	
Familieribbe, stekt Rib with loin, roasted		80j		150g
Flatbiff, stekt Inside round, roasted		100j		150g
Kotelett, kam med fettrand, stekt Loin chops with bones, roasted	130d	79j	100b	150g
Nakkekotelett, stekt Pork neck chops, roasted	145d	77j	110b	150g
Sideflesk, stekt Side bacon, pan-fried		100j		55d
Svinekjøtt, tilberedt Pork meat, prepared				150g

Tilgjengeligheten av data om kjøttprodukter varierte mye, derfor inneholder de nye standardene for mål, vekt og porsjonsstørrelser mye informasjon om noen produkter, slik som kylling, og mindre informasjon om andre produkter, for eksempel lam.

Porsjonsstørrelsene er beregnet fra den spiselige delen av kjøttet. Det må derfor beregnes mer kjøtt dersom stykningsdelen ikke er 100 % spiselig.

The availability of data about meat products varied a great deal. Therefore, the new standards for measures, weights and portion sizes contain more information about certain products, e.g. chicken, and less information about other products, e.g. lamb.

Portion sizes are calculated based on the edible part of the meat. More meat must be allowed if the cuts are not 100 % edible.



**Vilt****Venison**

Matvare Food item	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Viltkjøtt, rå Venison, raw	200d
Viltkjøtt, tilberedt Venison, prepared	150g

**Pølser****Sausages**

Matvare Food item	Vekt pr stk, g Weight per item, g
Falukorv Swedish sausage	400/800o
Grillpølse Grill sausage, hot dogs	60o
Grillpølse, kylling og kalkun Grill sausage, chicken and turkey	60o
Grillpølse, med mindre fett Grill sausage, lean	60o
Kjøttpølse Meat sausage	90/150o
Kjøttpølse, med mindre fett Meat sausage, lean	90o
Knakkpølse Mild dinner sausage, Knakkpølse	65o
Kylling- og kalkunpølse, med mindre fett Chicken and turkey sausage, lean	60o
Kylling- og kalkunpølse, med ost Chicken and turkey sausage, with cheese	60o
Medisterpølse Pork sausage	400o
Ostegrill Grill sausage, with cheese	80o
Sosisser Cocktail sausage	30ag
Wienerpølse Wiener/frankfurter	65o
Wienerpølse, med mindre fett Wiener/frankfurter, lean	65o

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Kjøttpålegg**  
**Cold cuts**

<b>Matvare</b> <b>Food item</b>	<b>Vekt pr skive, g</b> <b>Weight per slice, g</b>
Bayonneskinke Smoked picnic shoulder	15m
Fenalår Cured leg of mutton	15ag
Fleskepølse Pork sausage	15f (til en brødslice / for a slice of bread)
Fårepølse Mutton sausage	5n
Kalkunfilet Turkey ham, for sandwiches	11o
Kalverull Veal roll	12ag
Kokt skinke Boiled ham	12o
Lammerull Lamb roll	12a
Leverpostei Liver paste	20g (til en brødslice / for a slice of bread)
Morrpølse Sausage, cured, Morr	2a
Okserull Rolled beef	9o
Reinsdyrpølse Reindeer sausage	3,5a
Ribberull Pork roll	14a
Roastbiff Roast beef	13a
Salami Salami	7a
Salami, dansk type Salami, Danish	10a
Salami, med mindre fett Salami, lean	7o
Servelat Bologna	9o
Servelat, med mindre fett Bologna, lean	9o
Spekeskinke Smoke-cured ham	8a
Stabburpølse Sausage, Stabburpølse	4,5a
Svinekam, røkt Pork loin, smoked	15f
Sylte Head cheese	11m
Westfalerskinke Cured ham	12ag

## Kjøttprodukter

### Meat products

Matvare Food item	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Bogskinke, hermetisk Boiled ham, canned		25a	skive slice
Hamburger, rå Ground meat, raw		100o	stk one
Karbonade, stekt Beef patties, fried	150g	100o	stk one
Kjøttboller, hermetisk Meat balls, canned	150g	9a	stk one
Kjøttboller, kylling og kalkun Chicken and turkey meat balls	150g	15a	stk one
Kjøttkaker Meat rissoles	150g	55o	stk one
Kjøttpudding Meat loaf	150g	30a	skive slice
Kyllingnuggets, dagligvare Chicken nuggets, industrially made		20o	stk one
Kyllingnuggets, fastfood Chicken nuggets, fastfood		16a	stk one
Medisterkaker, stekt Pork patties, fried	150g	80o	stk one
Ostepanetter med kylling Chicken schnitzel, with cheese		75o	stk one
Reinsdyrkaker, hermetisk Reindeer meat balls, canned	150g	15ag	stk one
Wienersnitzel Wienerschnitzel		150o	stk one

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Fet fisk**

**Fatty fish**

Matvare Food item	Vekt pr stk, g Weight per item, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Fet fisk, rå Fatty fish, raw		175d
Fet fisk, tilberedt Fatty fish, prepared		150g
Laksefilet, rå Salmon fillet, raw	125x	175d
Laksefilet, tilberedt Salmon fillet, prepared	110d	150g
Ørretfilet, rå Trout fillet, raw	160o	175f
Ørretfilet, tilberedt Trout fillet, prepared	140d	150g

**Mager fisk**

**Lean fish**

Matvare Food item	Vekt pr stk, g Weight per item, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Lutefisk Cod, traditional Norwegian dish, Lutefisk		500p
Mager fisk, rå Lean fish, raw		270d
Mager fisk, tilberedt Lean fish, prepared		200g
Rødspette, fylt, forfritert, frossen Plaice, filled, pre-fried, frozen	150o	200g
Rødspettefilet, kavringpanert, rå Plaice fillet, rolled in breadcrumbs, raw	100o	200g
Seibiff, panert, frossen Saithe, rolled in flour, frozen	90o	200g
Torsk, forfritert, fylt, frossen Cod, filled, pre-fried, frozen	150o	200g
Torskefilet, panert, rå Cod fillet, rolled in flour, raw	100o	200g
Torskefilet, rå Cod fillet, raw	125x	270d
Torskefilet, tilberedt Cod fillet, prepared	90d	200g

Skillet mellom fet og mager rå fisk er satt ved 5 g fett pr. 100 g. Fet fisk omfatter først og fremst laks, ørret, kveite, makrell, sild og ål mens torsk, sei, rødspette, steinbit, sik og uer er eksempler på mager fisk (Vitenskapskomiteen for mattrygghet [2006]. *Et helhetssyn på fisk og annen sjømat i norsk kosthold*. Oslo: VKM).

The distinction between fatty and lean raw fish is set at 5 g per 100 g fish. The most common fatty fishes are salmon, trout, Atlantic halibut, mackerel, herring and eel, while cod, pollock, plaice, wolf fish, whitefish and red perch are examples of lean fish (Norwegian Scientific Committee for Food Safety (VKM) [2006]. *A comprehensive assessment of fish and other seafood in the Norwegian diet*. Oslo: VKM).

## Fiskepålegg

### Fish spread

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Ansjos, hermetisk Anchovies, canned	20ag	stk one
Brisling, hermetisk Sprat, canned	25g	til en brødskeive for a slice of bread
Gaffelbiter Anchovy fillets, canned	5ag	stk one
Kabaret Fish in aspic	40m	skive slice
Kaviar Caviar	15g	til en brødskeive for a slice of bread
	15a	spiseskje tablespoon
Kryddersild, sursild Pickled herring	25g	til en brødskeive for a slice of bread
Laks, røkt/gravet Salmon, smoked/cured	25a	skive slice
Makrell i tomat, hermetisk Mackerel fillet, in tomato sauce, canned	40g	til en brødskeive for a slice of bread
Makrell, kaldrøkt/varmrøkt Mackerel, cold smoked, warm smoked	25g	til en brødskeive for a slice of bread
Rognleverpostei Roe paste, canned	15g	til en brødskeive for a slice of bread
Ørret, røkt/gravet Trout, smoked, dry salted	20a	skive slice

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

---

**Fiskeprodukter**  
**Fish products**

<b>Matvare</b> <b>Food item</b>	<b>Vekt pr porsjon, g</b> <b>Weight per portion, g</b>	<b>g/enhet</b> <b>g/unit</b>	<b>Enhet</b> <b>Unit</b>
Fiskeboller Fish balls	150g	25a	stk one
Fiskeburger, fastfood Fish burger, fastfood		130a	stk one
Fiskekaker Fish cakes	150g	55o	stk one
Fiskekarbonader Fish patty	150g	100o	stk one
Fiskepaté Fish paté		50n	skive slice
Fiskepinner Fish fingers		25o	stk one
Fiskepinner, stekt Fish fingers, fried	150g	22d	stk one
Fiskepudding Fish pudding	150g	40a	skive slice
Torskerogn Cod roe		45ag	skive slice
Tunfisk, hermetisk Tuna, canned		14a	spiseskje tablespoon
		95a	desiliter decilitre

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Skalldyr  
Shellfish

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Blåskjell, hermetisk Mussel, canned		100j	8f	70ag	desiliter decilitre
Blåskjell, rå Mussel, raw	15ag	49an	8b	115r,v 70ag	porsjon portion desiliter decilitre
Hummer, kokt Lobster, boiled		28an		150r,v	porsjon portion
Kamskjell, rå Scallop, raw	10am	80h	8am		
Krabbe, kokt Crab, boiled		40ai		150r,v	porsjon portion
Krabbepinne, crabsticks Crab sticks		100j	17m		
Kreps, kokt Crawfish, boiled		12an		150r,v	porsjon portion
Reker, i lake Shrimps, in brine		100j		70a	desiliter decilitre
Reker, innbakt, forfritert Shrimps, battered, pre-fried		100j	7a	190d	porsjon portion
Reker, innbakt, forfritert, stekt Shrimps, battered, pre-fried, prepared		100j	5,5d	150g	porsjon portion
Reker, kokt Shrimps, boiled		33ai		150r,v	porsjon portion
Snegler, hermetisk Snails, canned		100an		70m	desiliter decilitre
Østers Oyster	100am	10an	10b		

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Mel**  
**Flour**

<b>Matvare</b> <b>Food item</b>	<b>Vekt pr dl, g</b> <b>Weight per dl, g</b>	<b>Vekt pr ms, g</b> <b>Weight per msp, g</b>	<b>Vekt pr ss, g</b> <b>Weight per tbsp, g</b>	<b>Vekt pr ts, g</b> <b>Weight per tsp, g</b>
Bokhvetemel Buckwheat flour	65a	10a	11f	4,5f
Byggmel Barley flour	60a	9a	9a	4a
Finbakstmel Wheat flour, cake flour	65a	10a	11a	4,5a
Glutenfri fin kakemiks Gluten free cake mix	40f	7f	8f	3,5f
Glutenfritt mel, grovt Gluten-free flour, wholemeal	45a	8a	9a	4a
Glutenfritt mel, lyst Gluten-free flour, white	40a	7a	8a	3,5a
Grovbakstmel Wholemeal flour	65a	10a	11a	4,5a
Havrekli Oatbran	50a	7a	7a	3a
Havremel Oatmeal	55a	7a	7a	3a
Hvetekim Wheatgerm	35a	5a	5a	2a
Hvetekli Wheatbran	25a	4a	3,5a	1,5a
Hvetemel, sammalt Wheat flour, wholemeal	60a	9a	9a	3,5a
Hvetemel, siktet Wheat flour	55a	9a	9a	4a
Maismel, polenta Cornmeal, polenta	65a	12a	12a	4,5a
Maisstivelse Corn starch	60a	9a	9a	3,5a
Potetmel, potetstivelse Potato starch	70a	11a	11a	4,5a
Rismel Rice flour	70a	11f	11f	4,5f
Rugmel, sammalt Rye flour, wholemeal	55a	9a	9a	4a
Rugmel, siktet Rye flour	50a	9a	9a	4a
Soyamel Soy flour	45a	8a	9f	4f



Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Gryn o.l.  
Grain etc

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr ms, g Weight per msp, g	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Bokhvete, hele korn Buckwheat, grain	75a	12a	10a	
Bulgurgryn, kokt Bulgur, cooked				225d
Bulgurgryn, tørr Bulgur, uncooked	80a	13a	13a	75f
Byggryn Pearl barley	80a	13a	13a	
Couscous, kokt Couscous, cooked				190d
Couscous, tørr Couscous, uncooked	75a	11a	11a	75v
Havregryn Rolled oats	40a	5a	6a	100g (frokostblanding/ breakfast cereal)
Hirse, hele korn Millet, grain	80am	13f	12am	
Hvete, hele korn Wheat, grain	60a	9a	9a	
Quinoa, kokt Quinoa, cooked				185d
Quinoa, tørr Quinoa, uncooked	70a	11a	11a	75v
Semulegryn, hvetegryn Semolina, wheat meal	70a	10a	10a	
Sorghum Sorghum	75f	12f	10f	

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Pasta, ris, nudler**  
**Pasta, rice, noodles**

Matvare Food item	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Fersk pasta Fresh pasta	110d		
Fersk pasta, kokt Fresh pasta, cooked	195g		
Fersk pasta, Ravioli Fresh pasta, Ravioli		35a 3,5a	desiliter decilitre stk one
Fersk pasta, Tortellini Fresh pasta, Tortellini		45a 5a	desiliter decilitre stk one
Fullkornpasta, kokt Whole-grain pasta, cooked	195g		
Fullkornpasta, tørr Whole-grain pasta, uncooked	85d	30f	desiliter decilitre
Grøttris Porridge rice		90a	desiliter decilitre
Hurtigris, kokt Pre-boiled rice, cooked	160g		
Hurtigris, tørr Pre-boiled rice, uncooked		50a	desiliter decilitre
Lasagneplater, kokt Lasagne sheets, cooked		45d	stk one
Lasagneplater, tørr Lasagne sheets, uncooked		17a	stk one
Makaroni, kokt Macaroni, cooked	195g		
Makaroni, tørr Macaroni, uncooked	75d	40a	desiliter decilitre
Nudler, med egg, kokt Egg noodles, cooked	220d		
Nudler, med egg, tørr Egg noodles, uncooked	85g		
Nudler, uten egg, kokt Noodles, without egg, cooked	180d		
Nudler, uten egg, tørr Noodles, without egg, uncooked	85g		
Pasta, kokt Pasta, cooked	195g		
Pasta, tørr Pasta, uncooked	75d	30a	desiliter decilitre
Ris, kokt Rice, cooked	160g		
Ris, tørr Rice, uncooked	55d	80a	desiliter decilitre
Spagetti, kokt Spaghetti, cooked	195g		
Spagetti, tørr Spaghetti, uncooked	65d		

## Frokostblanding

### Breakfast cereal

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Corn flakes Corn flakes	14a	3a	35g
Corn flakes, søtet, type Frosties Corn flakes, sweetened, Frosties	16a	3a	35g
Frokostkorn med sjokoladesmak Breakfast cereal, chocolate flavored	15a	3a	35g
Havreputer Oat pillows	12a	2,5a	35g
Müsli, kornblanding Muesli	50a	7a	100g
Puffet havre, havrenøtter Puffed oats	9a	2a	35g
Puffet hvete, hvetenøtter Puffed wheat	9f	2f	35g
Puffet hvete, med sukker og honning, type Honnikorn Puffed wheat, with sugar and honey, Honnikorn	13a	2,5f	35g
Puffet ris Puffed rice	9a	2a	35g
Ristet havre, med frukt, olje, type Crüsli Breakfast cereal with oats, fruit and oil, Crüsli	40a	6a	100g
Ristet hvete og ris, type Spesial K Breakfast cereal with wheat and rice, Special K	20a	3,5a	35g
Ristet hveteflak, type All-bran regular Breakfast cereal, All-bran regular	18a	3,5a	35g
Ristet hvetekli, type All-bran plus Breakfast cereal, All-bran plus	25a	4a	35g

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

**Brød**  
**Bread**

Hjemmelaget Home-made	Vekt pr skive (tynn), g Weight per slice (thin), g	Vekt pr skive (middels), g Weight per slice (medium), g	Vekt pr skive (tykk), g Weight per slice (thick), g
Brød, ekstra grovt Bread, extra coarse	35a	45a	55a
Brød, grovt Bread, coarse	35a	45a	55a
Brød, halvgrovt Bread, semi-coarse	35a	45a	55a
Glutenfritt brød, fint Gluten-free bread, fine	30a	40a	50a
Glutenfritt brød, grovt Gluten-free bread, coarse	35a	45a	55a
Loff Bread, white	40a	50a	60a

Kjøpt Industrially made	Vekt pr skive (tynn), g Weight per slice (thin), g	Vekt pr skive (middels), g Weight per slice (medium), g	Vekt pr skive (tykk), g Weight per slice (thick), g
Brød, ekstra grovt Bread, extra coarse	40a	50a	60a
Brød, grovt Bread, coarse	30a	40a	50a
Brød, halvgrovt Bread, semi-coarse	30a	40a	50a
Loff, formstekt Bread, white, square-shaped	30a	40a	50a
Loff, spiral Bread, white, spirally shaped	20a	30a	40a
Pumpernikkel Pumpernickel		40o	
Rugbrød, grovt Bread, rye, coarse		60o	

## Rundstykker og andre bakte produkter

## Rolls etc

Hjemmelaget Home-made	Vekt pr stk, g Weight per item, g
Rundstykke, fint Rolls, fine	45a
Rundstykke, grovt Rolls, coarse	70a

Kjøpt Industrially made	Vekt pr stk, g Weight per item, g
Baguette, halvsteikt Baguette, half-baked	75/150o,u
Hamburgerbrød Hamburger bun	80o,u
Lompe Potato soft flatbread	25/35o,u
Pitabrød Pita bread	75o,u
Pizzabunn Pizza crust	550a
Pølsebrød Hot dog bun	30/60o,u
Rundstykke, fint Rolls, fine	85a,u
Rundstykke, grovt Rolls, coarse	70/100/145a,o,u
Tortilla, hvetelefse, fin Tortilla, wheat flour	40/60o,u
Tortilla, hvetelefse, fullkorn Tortilla, wheat flour, wholemeal	40/60o,u
Tortilla, maislefse Tortilla, corn flour	40u

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

---

**Knekkebrød, flatbrød o.l.**  
**Crisp breads etc**

<b>Matvare</b> <b>Food item</b>	<b>Vekt pr stk, g</b> <b>Weight per item, g</b>
Flatbrød Flatbread, hard	4ag/20a
Flatbrød, med havre Flatbread, hard, with oats	5m
Glutenfritt knekkebrød Gluten-free crisp bread	13t
Glutenfritt knekkebrød, hjemmelaget Gluten-free crisp bread, home-made	13u
Knekkebrød, lyst Crisp bread, light	14t
Knekkebrød, med ekstra fiber Crisp bread, with extra fiber	11t
Knekkebrød, med havre Crisp bread, with oats	18t
Knekkebrød, med rug, grovt Crisp bread, with rye, brown	12i
Knekkebrød, med rug, type Husman Crisp bread, with rye, Husman	14t
Knekkebrød, tynt, type Rugsprø, Finncrip Crisp bread, thin, Rugsprø, Finncrip	11t
Riskaker, lettsaltet Rice cake, with salt	1,5a/7t
Riskaker, usaltet Rice cake, without salt	6u
Tacobåter, trays, tubs Taco boats	20u
Tacoskjell Taco shell	12u

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

**Kjeks**  
**Biscuits**

Matvare Food item	Vekt pr stk, g Weight per item, g
Barnekjeks Biscuit, for children	3s
Barnekjeks med sjokolade Biscuit, with chocolate, for children	7/13o
Bixit Biscuit, with oats, Bixit	16s
Cookies, små Cookies, small	11a,s
Cookies, store Cookies, large	55/85a,o
Cream cracker Cream cracker	11a
Digestive, havrekjeks Biscuit, with oats, Digestive	15s
Frokost cracker Cracker, Frokost	9s
Gjende Biscuit, Gjende	7s
Kaptein Cracker, Kaptein	7s
Kavring Rusk	9n
Kjeks fylt med syltetøy eller frukt Biscuit, filled with jam or fruit	13a,s
Kjeks med havre og sjokolade Biscuit, with oats and chocolate	13s
Kjeks med kremfyll Biscuit, filled	13s
Kornmo Cracker, Kornmo	9s
Marie Biscuit, Marie	4s
Salte kjeks Cracker, fatty and salted	5ag
Sibas, havrekjeks Biscuit, with oats, Sibas	16s
Start Cracker, Start	7s
Vaffelkjeks Wafer, filled	5s

**Småkaker**  
**Cookies**

Matvare Food item	Vekt pr stk, g Weight per item, g
Kokosmakroner Coconut macaroon	20o/60a
Kransekakestang Almond sticks	40o
Marengs Meringue	3a
Pepperkaker Gingersnaps	7a
Peppernøtter Ginger nuts	5m
Serinakaker Cookie, Serinakake	10ag

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Kaker**  
**Cakes**

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Berlinerbolle Berliner, filled doughnut	65a,u	stk one
Bløtkake Sponge cake, layered, filled with whipped cream and jam	95g	porsjon portion
Croissant Croissant	45/80a,u	stk one
Cupcakes Cupcakes	60a	stk one
Delfiakake Confectionery cake	25ag	skive slice
Donuts Doughnuts	65a,o,u	stk one
Eplepai, eplekake Apple pie, apple cake	80g	porsjon portion
Formkake Pound cake	45a	skive slice
Fyrstekake Macaroon cake, Norwegian Prince cake	80g	porsjon portion
Glutenfrie boller, hjemmelaget Gluten-free sweet bun, home-made	60a	stk one
Glutenfrie vaffer Gluten-free waffles	85a 17a	plate waffel hjerte piece
Gulrotkake Carrot cake	80g	porsjon portion
Hvetebolle, rosinbolle, hjemmelaget Sweet bun, raisin bun, home-made	60a	stk one
Hvetebolle, rosinbolle, kjøpt Sweet bun, raisin bun, industrially made	50/80/115a,u	stk one
Kakelefse, tykklefse, kjøpt Soft Norwegian flatbread, lefse, filled, industrially made	55/120u	stk one
Kakelefse, type Vestlandslefsa Soft Norwegian flatbread, Vestlandslefsa	35u	stk one
Kanelbolle, skillingsbolle, hjemmelaget Cinnamon roll, home-made	65a	stk one
Kanelbolle, skillingsbolle, kjøpt Cinnamon roll, industrially made	50/100/140a,u	stk one
Marsipankake Sponge cake, layered, filled with whipped cream and jam, covered with marzipan	95g	porsjon portion
Mazarin Swedish almond cake, macaroon tea cake	55u	stk one



Kaker  
Cakes

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Muffins, kjøpt Muffins, industrially made	35/100/150a,u	stk one
Muffins, med glasur og pynt, hjemmelaget Muffins, with icing, home-made	35a	stk one
Muffins, uten glasur og pynt, hjemmelaget Muffins, home-made	30a	stk one
Napoleonskake Napoleon cake	150i	stk one
Ostekake Cheese cake	80g	porsjon portion
Rullekake Swiss roll	25ag	skive slice
Rømmevafler Waffles, made with sour cream	75a 15a	plate waffel hjerte piece
Sjokoladekake Chocolate cake	80g	porsjon portion
Skolebrød, skolebolle Sweet bun, with custard, icing and desiccated coconut	115/160a,o,u	stk one
Smultringer Doughnuts	45a,u	stk one
Solskinnsbolle, kjøpt Sweet bun, with vanilla custard, bakery made	100/125/160a,u	stk one
Sukkerbrød Sponge cake, plain	80g	porsjon portion
Terteskjell Tart shell	30o	stk one
Vafler Waffles	85a 17a	plate waffel hjerte piece
Vannbakkels, med fyll Cream puff, filled	35ag	stk one
Vannbakkels, uten fyll Cream puff	20n	stk one
Vørterkake, hvetekake Malt loaf, bread cake	45ag	skive slice
Wienerbrød, med eggekrem Danish pastry, with custard filling	80a,u	stk one
Wienerbrød, med syltetøy Danish pastry, with jam	50/80m	stk one

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Nøtter, mandler og frø**  
**Nuts, almonds and seeds**

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr stk, g Weight per item, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Cashewnøtter Cashew nuts	60a	1,5a	20z	neve handful
Gresskarkjerner, squashfrø Pumpkin seeds, squash seeds	60a		9a	spiseskje tablespoon
Hasseløtter Hazelnuts	60a	1a	20z	neve handful
Kastanjer, ristede Chestnuts, roasted	70ag	8ar		
Linfrø Linseeds, flax seeds	60a		8a	spiseskje tablespoon
Macadamianøtter Macadamia nuts	60a	2a	20z	neve handful
Mandler Almonds	60a	1a	20z	neve handful
Paranøtter Brazil nuts	65a	3a	20z	neve handful
Peanøtter Peanuts	60a	1a	20z	neve handful
Peanøttsmør Peanut butter			17a 15g	spiseskje tablespoon til en brødslike for a slice of bread
Pekannøtter Pecan nuts	45a	1,5a		
Pinjekjerner Pine nuts	60a		10a	spiseskje tablespoon
Pistasjnøtter Pistachio nuts	50a	0,5a		
Sesamfrø Sesame seeds	60a		9a	spiseskje tablespoon
Solsikkefrø Sunflower seeds	55a		8a	spiseskje tablespoon
Valnøtter Walnuts	45a	2,5a	20z	neve handful

Nøttene er klassifisert etter en tradisjonell inndeling av plantebaserte matvarer i Norge. Denne inndelingen kan avvike fra botanisk kategorisering. Alle nøttene er uten skall.

All nuts are classified in accordance with a traditional division of plant-based foods in Norway. All nuts are without shells.

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Poteter og potetprodukter  
Potatoes and potato products

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Pommes frites French fries				45ag	135g	porsjon portion
Potet, kokt Potato, boiled	35/65/120d	83j	30/55/100d		170d	porsjon portion
Potet, rå Potato, raw	35/65/120a	83af	30/55/100b	60a	170g	porsjon portion
Potetmos Mashed potatoes				100ag	200g	porsjon portion
Potetsalat Potato salad				100a	19a	spiseskje tablespoon

Grønnsaker, rå  
Vegetables, raw

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Agurk Cucumber	335a	97ac	325b	55a	6a	skive slice
Alfalfaspirer Alfalfa sprouts		100j		20ar		
Artiskokk Artichoke, globe	330ag	43au	140b			
Asparges Asparagus	30a	53av	16b			
Aubergine Aubergine	350aq	81av	285b	30aq	25al	skive slice
Babygulrot Baby carrot		100j	4/10a			
Basilikum Basil		64av		5a		
Blomkål Cauliflower	650a	74ad	480b		30a	bukett floret
Brenneste Nettle		100j		5f		
Brokkoli Broccoli	460a	86ac	395b		25a	bukett floret
Cherrytomat Cherry tomato		100j	15a	65a		
Chili, rød Chili pepper, red	10aq	73an	7b			
Dill Dill		90an		12f		
Endivesalat Chicory, endive		86an		30f		

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Grønnsaker, rå  
Vegetables, raw

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Fennikel Fennel	150aq	93an	140b	45al		
Gresskar Pumpkin		70av		55f		
Gressløk Chives		100j		18ag	3ag	spiseskje tablespoon
Grønnskål Kale		61av		55ag		
Gulrot Carrot	60/90/140a	89av	55/80/125b	40a (raspet/ grated)		
Hodekål Cabbage	1250a	92k	1150b	35a (snittet/ shredded)		
Hvitløk Garlic	55a	79au	45b		2,5a	fedd (med skall) clove (with skin)
Hvitløk, kinesisk Garlic, chinese	25a	92a	23b			
Ingefærrot Ginger root		94au			3a	cm rot cm of root
Isbergsalat, issalat Iceberg lettuce	510a	92ac	470b	25a	40a	blad leaf
Jalapeño Jalapeño	15c	92av	14av			
Jordskokk Jerusalem artichoke	25a	69an	17b	55a		
Kassava Cassava	490c	84av	410av			
Kinakål Cabbage, chinese	800ag	92ac	735b	30ag		
Knaskegulrot, snackgulrot Baby carrots		100j	25a			
Knutekål Kohlrabi	240c	46av	110as	55f		
Koriander Coriander		78au		5f		
Kålrot Swede	1000a	83k	830b	55a		
Løk, gul/rød Onion, yellow/red	170a	93k	160b	55a		
Mais Sweet corn	250o	56ac	140b	70f		

Grønnsaker, rå  
Vegetables, raw

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Mangold, sølvbete Leaf beet, mangold		92av		30n		
Nepe Turnip	50aq	77ac	40b	55f		
Paprika Sweet pepper	170a	85af	145b	55f	10a	skive slice
Pastinakk Parsnip	125am	80an	100b	55f		
Pepperrot Horse-radish		73an			2,5a	cm rot cm of root
Persille Parsley		80at		12ag		
Persillerot Parsley root	100am	91ac	90b	55f		
Purreløk Leek	250a	83ac	210b	45a	2a	skive slice
Rabarbra Rhubarb	135c	75av	100am	50aq		
Radicchio rosso Raddichio salad		91av		30f		
Rapidsalat Rapid lettuce		94j		10a		
Reddik Radish	4,2c	94ac	4ag	50ag		
Romanosalat Romaine salad		94an		30f		
Rosenkål Brussel sprouts	15ag	80an	12b	65ag		
Ruccolasalat Rocket salad		100j		11a		
Rødbete Beetroot	140ag	86ac	120b	55f		
Rødkål Cabbage, red	1500aq	80an	1200b	35f		
Sellerirot Celariac root	780a	70ac	545b	50a		
Sikorisalat Chicory, endive		80au		20ag		
Sjalottløk Shallot	18/60a	72au	13b/45b	55f		

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Grønnsaker, rå**  
**Vegetables, raw**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Skorsonnerot, svartrot Salsify, black	50/120a	63an	30/75b	55a		
Sopp, kantarell Mushroom, chanterelle	6a	89an	5,5b	30ar		
Sopp, shiitake Mushroom, shiitake		100j	8a	30a		
Sopp, sjampinjong Mushroom, common	20ag	89an	18b	35ag		
Sopp, østers Mushroom, oyster	8a	89av	7b	30f		
Spinat, frossen Spinach, frozen		100j			14a	terning cube
Spinat, rå Spinach, raw		70an		12a		
Spisskål Cabbage, spring green	1000aq	80an	800b	35f		
Squash, zucchini Squash, zucchini	300aq	95an	285b	55a	15a	skive slice
Stilkselleri, stangselleri Celery	500ag	76ac	380b	50ag	33ag	stilk stalk
Søtpotet Sweet potato	180c	72an	130av	60f		
Tomat Tomato		100j	95a	65a	13a	skive slice
Vårløk Scallion, spring onion	20aq	96av	19b	40a		

Grønnsakene er klassifisert etter en tradisjonell inndeling av plantebaserte matvarer i Norge. Denne inndelingen kan avvike fra botanisk kategorisering.

The vegetables are classified in accordance with a traditional division of plant-based foods in Norway.

**Grønnsaker, tilberedt**  
**Vegetables, prepared**

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Blomkål, kokt Cauliflower, cooked	480d 30d	stk one bukett floret
Brokkoli, kokt Broccoli, cooked	440d 35d	stk one bukett floret
Gulrot, kokt Carrot, cooked	50/75/120d	stk one
Hodekål, kokt Cabbage, cooked	1125d	stk one
Kålrot, kokt Swede, cooked	780d	stk one
Løk, gul/rød, kokt Onion, yellow/red, cooked	157d	stk one
Paprika, kokt Sweet pepper, cooked	125d	stk one
Persillerot, kokt Parsley root, cooked	85d	stk one
Rosenkål, kokt Brussel sprouts, cooked	12,5d	stk one
Rødkål, kokt Cabbage, red, cooked	1175d	stk one
Søtpotet, kokt Sweet potato, cooked	120d	stk one

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Grønnsaksprodukter**  
**Vegetable products**

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Agurker, syltede Cucumber, pickled	55ag	5ag	skive slice
Asparges, hermetisk Asparagus, canned		10ag	stk one
Bambusskudd, hermetisk Bamboo shoots, canned	60a	3a	stk one
Grønnsaksblanding, wokblanding, frossen Wok mix, frozen	50a		
Ingefær, syltet Ginger, pickled		5g	porsjon (til sushi) portion (for sushi)
Kapers, hermetisk Capers, canned	60a	3a	stk one
Nori, tørket tang Nori, seaweed, dried		2,5o	stk one
Oliven, grønne, pickles Olives, green, pickled	50a	3/7a	stk one
Oliven, svarte, i olje, hermetisk Olives, black, in oil, canned	50a	3/6a	stk one
Rødbeter, syltede Beetroot, pickled	70ag	12ag	skive slice
Sopp, sjampinjong, hermetisk Mushroom, button, canned	75ag		
Surkål Sauerkraut	100a		
Tomat, hermetisk Tomatoes, canned	100e		
Tomat, soltørket Tomatoes, sun-dried		3a	stk one
Tomat, soltørket, innlagt i olje Tomatoes, sun-dried, in oil		7a	stk one
Tomatketchup Tomato ketchup	110ag	20a	spiseskje tablespoon
Tomatpuré Tomato purée	100e	18a	spiseskje tablespoon
Vannkastanjer, hermetisk Water chestnuts, canned	65a		



## Belgfrukter

### Legumes

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Bønner, brune, kokt Beans, brown, cooked		190d	porsjon portion
Bønner, brune, tørre Beans, brown, dry	80ag	80ah	porsjon portion
Bønner, grønne, frosne Beans, green, frozen		3f	stk one
Bønner, grønne, rå Beans, green, raw		3a	stk one
Bønner, hvite, i tomatsaus, hermetisk Beans, white, in tomato sauce, canned	110a	19a	spiseskje tablespoon
Bønner, hvite, store, hermetisk Beans, white, large, canned	85a	3a	stk one
Bønner, hvite, tørre Beans, white, dry	80ag		
Bønner, mung, tørre, Beans, mung, dry	80ag		
Bønner, røde, kidney, hermetisk Beans, red, kidney, canned	90a	18a	spiseskje tablespoon
Bønner, røde, kidney, tørre Beans, red, kidney, dry	80ag		
Bønner, soya, tørre Beans, soya, dry	80ag		
Bønner, svarte, hermetisk Beans, black, canned	90a	15a	spiseskje tablespoon
Erter, frosne Peas, frozen	60a		
Erter, hermetisk Peas, canned	70ag	19f	spiseskje tablespoon
Erter, tørre Peas, dry	80ag		
Kikerter, hermetisk Chick peas, canned	75a	19a	spiseskje tablespoon
Kikerter, tørre Chick peas, dry	80ag		
Linser, hermetisk Lentils, canned	100a	18a	spiseskje tablespoon
Linser, kokt Lentils, cooked		215d	porsjon portion
Linser, tørre Lentils, dry	85a	85ah	porsjon portion
Sukkererter Sugar snap peas		3,5a	stk one

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Frukt**  
**Fruits**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Ananas Pineapple	1300am	51s	665b	65ag	desiliter decilitre
Appelsin Orange	150/250/350a	78aa	115/195/275b	35a 70a	båt section desiliter decilitre
Aprikos Apricots	37c	93av	35av		
Avocado Avocado	175/300a	74av	130/220b	60a (biter/pieces) 90a (mos/mashed)	desiliter decilitre
Banan Banana	180a	66aa	120b	75a	desiliter decilitre
Carambola, stjernefrukt Carambola, starfruit	90av	97au	85b		
Cherimoya Cherimoya	305a	69av	210b	75f	desiliter decilitre
Drue, med stein Grapes, with seeds	6c	96av	6ag	70ag	desiliter decilitre
Drue, uten stein Grapes, without seeds	4a	100h	4b	70f	desiliter decilitre
Eple Apple	100/140/180a	91l	90/125/165b	50a	desiliter decilitre
Fersken Peach	170c	87an	150av		
Granateple Pomegranate	285a	66av	190b	60a	desiliter decilitre
Grapefrukt Grapefruit	260c	50av	130av		
Guava Guava	65c	88av	55av		
Kaktusfiken Prickly pear	105a	75av	80b		
Kiwi Kiwi fruit	100a	74av	75b	15a 65a	skive slice desiliter decilitre
Klementin Clementine	80/110a	77av	60/85b		
Kokosnøtt Coconut	520c	52av	270aq		

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Frukt  
Fruits

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Kumquat Kumquat	20c	93av	19av		
Lime Lime	80a	84av	65b	10a	båt/skive section
Litchi Lychee	20a	60av	12b		
Mango Mango	470c	71av	335av	70ag	desiliter decilitre
Melon, galia Melon, galia	550aq	65au	360b	55f 70f	skive slice desiliter decilitre
Melon, honning Melon, honeydew	800aq	46av	370b	55a 70f	skive slice desiliter decilitre
Melon, kantalupe Melon, cantaloupe	550aq	51av	280b	70f	desiliter decilitre
Melon, vann Melon, water	1500ag	46an	690b	80a 70ag	skive slice desiliter decilitre
Nektarin Nectarine	125aq	91av	115b	75f	desiliter decilitre
Papaya Papaya	400aq	62av	250b	60aq	desiliter decilitre
Pasjonsfrukt Passion fruit	30c	61au	18av		
Plomme Plums	35q/55a/110a	94ad	30/50/105b	65a	desiliter decilitre
Pomelo Pomelo	815a	61au	495b	20a 60a	båt section desiliter decilitre
Pære Pear	160/230a	90av	145/205b	60a	desiliter decilitre
Sharon, kakifrukt Persimmon, kaki fruit	155a	82av	125b	75a	desiliter decilitre
Sitron Lemon	150a	53av	80b	15a	skive slice

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Bær**  
**Berries**

Matvare Food item	Brutto, g Gross, g	Spiselig del, % Edible part, %	Netto, g Net, g	Vekt pr dl, g Weight per dl, g
Aronia, svartsurbær Black chokeberries		100j		55f
Bjørnebær Blackberries		100j	6a	55a
Blokkebær, mikkelsbær Bog blueberries		100j		55f
Blåbær Blueberries		100j		55a
Bringebær Raspberries		100j	5a	50a
Hyllebær Elderberries		94an		55f
Jordbær Strawberries	10/20/30c	98ad	10/20/30a	60a
Kirsebær Cherries	8am	86ac	7b	60ag
Molter Cloudberries		100j	3m	50ag
Moreller Cherries, sweet	10q	89ac	9b	60ag
Nype Rosehip		65an		60m
Physalis Cape gooseberries	4,8a	94av	4,5b	60a
Rips Redcurrants		100j	0,7am	50ag
Rognebær Rowan-berries		100j		55f
Solbær Blackcurrants		100j		50ag
Stikkelsbær Gooseberries	3c	98an	3al	60ag
Tranebær Cranberries		100j		55f
Tyttebær Lingonberries, cowberries		100j		55a

Frukt og bær er klassifisert etter en tradisjonell inndeling av plantebaserte matvarer i Norge. Denne inndelingen kan avvike fra botanisk kategorisering.

Fruits and berries are classified in accordance with a traditional division of plant-based foods in Norway.

**Produkter av frukt og bær**  
**Fruit and berry products**

Matvare Food item	Spiselig del, % Edible part, %	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Ananas, hermetisk Pineapple, canned		105ag	40ag	ring ring
Aprikos, hermetisk Apricots, canned		105ag	20ag	stk (halv) half a piece
Aprikos, tørket Apricots, dried		50al	7al	stk one
Daddel, tørket Dates, dried	84au		8ag/19m	stk one
Eple, tørket Apple, dried		25ag	5ag	ring ring
Fersken, hermetisk Peach, canned		105ag	45ag	stk (halv) half a piece
Fiken, tørket Figs, dried	96av	80ag	20ag	stk one
Fruktcocktail, hermetisk Fruit cocktail, canned		110ag		
Plomme, hermetisk Plums, canned		120ag	15ag	stk piece
Pære, hermetisk Pear, canned		105ag	45ag	stk (halv) half a piece
Rosiner Raisins		60a		
Svisker Prunes	85an	75ag	8ag	stk one
Syltetøy, marmelade Jam, marmalade		115a	20g 16a	porsjon portion spiseskje tablespoon

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

---

**Sukker, honning og søte pålegg**  
**Sugar, honey and sweet spreads**

<b>Matvare</b> <b>Food item</b>	<b>Vekt pr dl, g</b> <b>Weight per dl, g</b>	<b>Vekt pr ms, g</b> <b>Weight per msp, g</b>	<b>Vekt pr ss, g</b> <b>Weight per tbsp, g</b>	<b>Vekt pr ts, g</b> <b>Weight per tsp, g</b>	<b>g/enhet</b> <b>g/unit</b>	<b>Enhet</b> <b>Unit</b>
Honning Honey	140ag	22a	22a	11a	15g	til en brødskeive for a slice of bread
Melis Icing sugar	55a	9a	8a	4a		
Sirup Syrup	140ag	19a	16a	7,5a		
Sjokoladepålegg, nøttepålegg Chocolate spread, nut spread					15g	til en brødskeive for a slice of bread
Sukker, brunt Sugar, brown	70a	10a	10a	5,5a		
Sukker, hvitt Sugar, white	90a	14a	13a	5a	2ag	sukkerbit sugar cube
Vaniljesukker Vanilla sugar		9a	9a	4,5a		

Sjokolade og andre søtsaker  
Chocolate and other sweets

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Drops Drops, sweets	3ag	stk one
Drops, fylt Drops, filled	5ag	stk one
Geléfrukter, type Seigmenn Fruit jellies	5ag	stk one
Hvit sjokolade White chocolate	4/8f	rute square
Karamell Caramel	5/15a	stk one
Karamell, med sjokoladetrekk Caramel, chocolate covered	6/12a	stk one
Kokesjokolade Cooking chocolate	4o 100u	rute square plate bar
Kokosbolle Snowball	30/75a,u	stk one
Konfekt Chocolates, filled	5/15u,ag	stk one
Lakris Liquorice	5/15/20a,n,o	stk one
Lakriskonfekt Liquorice sweets	3/20m,u	stk one
Marsipan Marzipan	10a 65/200u 20a	bit piece gris pig skive à 0,5 cm slice of 0.5 cm
Marsipanbrød Marzipan bar	25/40/65u	stk one
Melkesjokolade Milk chocolate	4/8m	rute square
Melkesjokolade, porøs Milk chocolate, aerated	3/45u	bit bar
Mørk sjokolade Dark chocolate	4/8m	rute square
Pastiller Pastilles	1m	stk one
Sjokolade, fylt Chocolates, filled	35/85u	stk one
Sjokolade med gelé og marsipan, type Troika Chocolate, with jelly and marzipan	15/65o,u	stk one
Skumgodter, marshmallows Marshmallows	7a	stk one
Smågodt, blandet, uten sjokolade Sweets mix, without chocolate	3/8/15a	stk one
Småsjokolader, løsvekt/pose Sweets mix, chocolate included	5/10a	stk one
Tyggegummi Chewing gum	1am	stk one

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

---

**Snacks**  
**Snacks**

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Baconcrisp Pork scratchings	17a 2a	desiliter decilitre stk one
Ostepop Cheese doodles	10a	desiliter decilitre
Popcorn Popcorn	3a	desiliter decilitre
Potetchips Potato crisps	12a	desiliter decilitre
Potetskruer Potato snacks, extruded	20ag	desiliter decilitre
Saltstenger Salted sticks	2ag	stk one
Tortillachips, maischips Tortilla chips	3a	stk one

**Vegetarprodukter**  
**Vegetarian products**

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Sesampasta, tahini Sesame paste, tahini	16a 15f	spiseskje tablespoon til en brødslike for a slice of bread
Soyabønneost, tofu Soybean curd, tofu	100a	desiliter decilitre
Soyapølse, hermetisk Soy sausage, canned	40u	til en brødslike for a slice of bread
Vegetabilsk posteil, Tartex Vegetable spread, Tartex	15f	til en brødslike for a slice of bread



Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

**Margarin, smør, matolje o.l**  
**Margarine, butter, oil etc**

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr ts, g Weight per tsp, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Kokosfett, matfett Coconut fat	95n				
Olje, flytende margarin Oil, liquid margarine	90ag	10h	4,5ag		
Smør, margarin Butter, margarine	85a	15a	7a	5g	til en brødskeive for a slice of bread

**Dressing, majones og majonessalat**  
**Dressing, mayonnaise etc**

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr ts, g Weight per tsp, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Dressing av majones Mayonnaise dressing	100f	18f	7f	25g	porsjon portion
Dressing av olje og eddik Oil and vinegar dressing	90ag	10f	4,5ag	25g	porsjon portion
Majones, remulade Mayonnaise, rémoulade	95ag	13a	6a	10g	til en brødskeive for a slice of bread
Majonessalat, påleggssalat Mayonnaise salad	95ag	16a	7a	30g	til en brødskeive for a slice of bread

**Tran**  
**Cod liver oil**

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr ts, g Weight per tsp, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Tran Cod liver oil	90ag	10f	4,5ag	5g (ml)	porsjon portion

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Retter**  
**Dishes**

Matvare Food item	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Cheeseburger, fastfood Cheeseburger, fastfood	105a	stk one
Fiskegrateng Fish gratin	275g	porsjon portion
Fårikål Lamb and cabbage stew	450g	porsjon portion
Gryterett One-pot meal, casserole	300g	porsjon portion
Grøt Porridge	350g 100ag	porsjon portion desiliter decilitre
Hamburger, dobbel, fastfood Burger, double, fastfood	180a	stk one
Hamburger, ekstra kjøtt, fastfood Burger, with extra meat, fastfood	190a	stk one
Hamburger, fastfood Burger, fastfood	100a	stk one
Kyllingburger, fastfood Chicken burger, fastfood	140a	stk one
Lapskaus Stew, with meat, potatoes and vegetables	450g	porsjon portion
Lasagne Lasagna	300g	porsjon portion
Moussaka Moussaka	300g	porsjon portion
Pai Pie	300g	porsjon portion
Pannekaker Pancakes	65a	stk one
Pasta med kjøttsaus Pasta bolognese	300f	porsjon portion
Pizza Pizza	300g	porsjon portion
Ratatouille Ratatouille	130g	porsjon portion
Salat, med grønnsaker o.l Salad, with vegetables etc	135g	porsjon portion
Sashimi Sashimi	20a	stk one
Suppe Soup	100e 350g	desiliter decilitre porsjon portion
Sushi, maki Sushi, rolled, maki	25a	stk one
Sushi, nigiri Sushi, nigiri	30a	stk one

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

Sauser og annet middagstilbehør  
Sauces etc

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr ts, g Weight per tsp, g	Vekt pr porsjon, g Weight per portion, g
Bearnaisesaus Bearnaise sauce	100e			75g
Brun saus Brown sauce	100e			75g
Buljongpulver Bouillon powder	70a	11f	4,5f	
Dipsaus, barbequesaus BBQ sauce		17a	6a	
Hvit saus Béchamel sauce	100e			75g
Pesto Pesto	100a	18a	7a	
Potetmospulver Instant mashed potatoes	35a	4a	2a	
Sjysaus Jus sauce	100e			75g
Soyasaus Soy sauce	115a	13a	6a	
Tacokrydder Taco spice mix		8a	3,5a	
Tacosaus Taco sauce	105a	17a	7a	

Spedbarnsmat  
Infant food

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr ts, g Weight per tsp, g
Fruktpuré, fruktsmoothie Fruit purée, fruit smoothie	100e	10a	5a
Grøt, pulver Porridge, uncooked	40a	6a	3a
Grøt, spiseklar Porridge, prepared	100a	17a	8a
Mat på glass Food in jars	100e	16a	5a
Morsmelk Breast milk	100e	11e	5e
Morsmelkerstatning/tilskuddsblanding, drikkeklar Breast milk replacement/toddler formula, prepared	100e	11e	5e
Morsmelkerstatning/tilskuddsblanding, pulver Breast milk replacement/toddler formula, powder	50a	7a	2a

**Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer**  
**Weights, measures and portion sizes for foods**

**Dessert, iskrem og tilbehør**  
**Dessert, ice cream etc**

Matvare Food item	Vekt pr dl, g Weight per dl, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Bærsaus Berry sauce	100e	75g	porsjon portion
Fromasj Mousse		140f	porsjon portion
Gelé Jelly		140g	porsjon portion
Iskrem Ice cream	60a	60a 95g	kule scoop porsjon portion
Iskrem, fløteis i kjeks, type Sandwich Ice cream, Sandwich		65u	stk one
Iskrem, med kjeks, type Krone-is Ice cream, cone, Krone-is		75/135u	stk one
Iskrem, pinneis, fløteis med sjokoladetrekk Ice cream, on a stick, coated with chocolate		40u	stk one
Iskrem, vaniljeis i kjeks, type Båtis Ice cream, vanilla, in a wafer boat		70u	stk one
Karamellsaus Caramel sauce	130ag	17f 25g	spiseskje tablespoon porsjon portion
Melisglasur Frosting	135a	17a	spiseskje tablespoon
Pudding (sjokolade, karamell o.l.) Pudding (chocolate, caramel etc)		140g	porsjon portion
Romkrem Rum custard	95f	13f	spiseskje tablespoon
Saftis Fruit juice ice lolly		65u	stk one
Sjokoladeglasur Chocolate frosting	130f	17f	spiseskje tablespoon
Sjokoladesaus Chocolate sauce	130ag	17f 25g	spiseskje tablespoon porsjon portion
Smørkrem Chocolate butter cream	95n	14n	spiseskje tablespoon
Sorbet Sherbet	80a	75a 95g	kule scoop porsjon portion
Vaniljekrem, eggekrem Vanilla custard, egg custard	95a	13a	spiseskje tablespoon
Vaniljesaus Vanilla sauce	100e	75g	porsjon portion

## Diverse ingredienser

## Miscellaneous ingredients

Matvare Food item	Vekt pr ss, g Weight per tbsp, g	Vekt pr ts, g Weight per tsp, g	g/enhet g/unit	Enhet Unit
Bakepulver Baking powder	14a	5,5a		
Eddik Vinegar	11e	5e	100e	desiliter decilitre
Gelatin (pulver/plate) Gelatin	8a	4a	2a	plate leaf
Kakaopulver Cocoa powder	7a	4,5a	50a	desiliter decilitre
Kokosmasse Desiccated coconut	5a	2,5a	35a	desiliter decilitre
Kokosmelk Coconut milk	10a	4a	95a	desiliter decilitre
Pepper, hel Black pepper, whole	9a	4a		
Pepper, malt Black pepper, grounded	5a	2,5a		
Pressgjær, fersk gjær Bakers yeast, compressed			50o	stk one
Salt, fint Salt, fine grade	17a	7a	130a	desiliter decilitre
Salt, grovt Salt, coarse grade	16a	8a	110a	desiliter decilitre
Sennep Mustard	16a	7a	100a	desiliter decilitre
Sjokoladepulver, rett i koppen Cocoa, instant powder	8a	4a	45a	desiliter decilitre
Tørrgjær Bakers yeast, active, dry	6a	3a	12o	pose packet

## Vektendringsfaktorer

### Weight yield factors

Matvare Food item	Faktor Factor		
<b>Egg</b> <b>Eggs</b>			
Egg, kokt Egg, boiled	1,01ao		
Egg, stekt med fett Egg, fried in fat	0,87ao		
<b>Kjøtt og kjøttprodukter</b> <b>Meat and meat products</b>			
Andekjøtt, med skinn, ovnsstekt Duck, with skin, roasted	0,4ao		Lam, lårstek med mørbrad, ovnsstekt Lamb, leg, with shank and sirloin, roasted
Andekjøtt, uten skinn, ovnsstekt Duck, without skin, roasted	0,38ao		0,56ao
Bacon, stekt Bacon, fried	0,31ap		Storfe, entrecôtekam, stekt Rib-eye steak, fillet steak, roasted
Familieribbe, stekt Rib, with loin, roasted	0,65am		0,77ap
Gåsekjøtt, med skinn, ovnsstekt Goose, with skin, roasted	0,41ao		Storfe, ytrefilet, stekt Beef, striploin, roasted
Gåsekjøtt, uten skinn, ovnsstekt Goose, without skin, roasted	0,31ao		0,75ao
Hønekjøtt, kokt Hen, boiled	0,69f		Svin, flatbiff, stekt Pork, inside round, roasted
Karbonadeideig, stekt uten fett Beef mince, lean, pan-fried without fat	0,69x		0,75ao
Kjøttdeig, kylling og kalkun, stekt uten fett Minced meat, chicken and turkey, pan-fried without fat	0,75x		Svin, kotelettkam, stekt Pork, chops, loin with bones, roasted
Kjøttdeig, storfe, stekt uten fett Ground beef, pan-fried without fat	0,7x		0,76ap
Kjøttdeig, svin, stekt uten fett Minced meat, pork, pan-fried without fat	0,73x		Svin, nakkekotelett, stekt Pork, loin chops, pan-fried
Kyllingfilet, kokt Chicken fillet, boiled	0,69x		0,65am
Kyllingfilet, ovnsstekt Chicken fillet, roasted	0,8x		Svin, sideflesk, stekt Pork, side bacon, pan-fried
Kyllingfilet, stekt i panne Chicken fillet, pan-fried	0,79x		0,45ag
Lam, kotelett, stekt Lamb, chops, roasted	0,55ao		Viltkjøtt, tilberedt Venison, prepared
			0,75ag
			<b>Fisk og skalldyr</b> <b>Fish and shellfish</b>
			Fet fisk, kokt Fatty fish, simmered
			0,84x
			Fet fisk, ovnsstekt Fatty fish, roasted
			0,92x
			Fet fisk, stekt i panne Fatty fish, pan-fried
			0,85x
			Fiskepinner, forfritert, stekt Fish fingers, pre-fried, pan-fried
			0,87ao
			Mager fisk, med skinn, kokt Lean fish, with skin, simmered
			0,77x
			Mager fisk, med skinn, ovnsstekt Lean fish, with skin, roasted
			0,82x
			Mager fisk, med skinn, stekt i panne Lean fish, with skin, pan-fried
			0,81x
			Mager fisk, uten skinn, kokt Lean fish, without skin, simmered
			0,6x
			Mager fisk, uten skinn, ovnsstekt Lean fish, without skin, roasted
			0,72x
			Mager fisk, uten skinn, stekt i panne Lean fish, without skin, pan-fried
			0,72x
			Reker, innbakt, forfritert, stekt Shrimps, battered, pre-fried, baked
			0,78ao

Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer  
Weights, measures and portion sizes for foods

<b>Ris, pasta, nudler</b> <b>Rice, pasta, noodles</b>	
Bulgurgryn, kokt Bulgur, cooked	3aj
Couscous, kokt Couscous, cooked	2,51aj
Fersk pasta, kokt Fresh pasta, cooked	1,77x
Fullkornpasta, kokt Whole grain pasta, cooked	2,23aj
Grøttris, kokt Rice, for porridge, cooked	2,5am
Lasagneplater, kokt Lasagne sheets, cooked	2,63aj
Makaroni, kokt Macaroni, cooked	2,63aj
Nudler, med egg, kokt Egg noodles, cooked	2,6ao
Nudler, uten egg, kokt Noodles, without egg, cooked	2,1ao
Pasta, kokt Pasta, cooked	2,63aj
Quinoa, kokt Quinoa cooked	2,49aj
Ris, kokt Rice, cooked	2,94ao
Spagetti, kokt Spaghetti, cooked	3am
<b>Poteter og grønnsaker</b> <b>Potatoes and vegetables</b>	
Blomkål, kokt Cauliflower, cooked	1,00ao
Brokkoli, kokt Broccoli, cooked	1,11ao
Bønner, brune, kokt Beans, brown, cooked	2,4am
Bønner, hvite, kokt Beans, white, cooked	6,71aj
Grønnsaker, wokket Vegetables, stir-fried	0,67x

Gulrot, kokt Carrot, cooked	0,94ao
Hodekål, kokt Cabbage, cooked	0,98ao
Kikerter, kokt Chick peas, cooked	2,1aj
Kålrot, kokt Swede, cooked	0,94ao
Linser, kokt Lentils, cooked	2,55aj
Løk, gul/rød, kokt Onion, yellow/red, cooked	1,01x
Paprika, kokt Sweet pepper, cooked	0,86x
Persillerot, kokt Parsley root, cooked	0,95ao
Potet, kokt Potato, boiled	1,00ao
Purreløk, kokt Leek, cooked	1,13x
Rosenkål, kokt Brussel sprouts, cooked	1,03ao
Rødkål, kokt Red cabbage, cooked	0,98f
Sopp, sjampinjong, stekt Mushroom, button, pan-fried	0,72x
Søtpotet, kokt Sweet potato, cooked	0,94f
Tomat, kokt Tomato, cooked	0,94x

## Referanseliste

- a. Matvaren er veid i prosjektet "Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer" 2013/2014
- b. Verdien er beregnet fra brutto matvare
- c. Verdien er beregnet fra netto matvare
- d. Verdien er beregnet ved bruk av vektendringsfaktor
- e. Verdien er hentet fra hulmål som er revidert i prosjektet "Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer" i 2013/2014
- f. Verdien er hentet fra en lignende matvare
- g. Porsjonsstørrelsen er bestemt i prosjektet "Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer" 2013/2014
- h. Vurdert verdi
- i. Verdien er et gjennomsnitt av matvarer fra flere produsenter
- j. Vurdert verdi fra Matvaretabellen
- k. Verdi beregnet fra *Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og Statens næringsmiddeltilsyn. Analyseprosjekt 1993. Frukt og grønnsaker* og fra *Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og Statens næringsmiddeltilsyn. Analyseprosjekt 1995. Grønnsaker og brød*.
- l. Verdi beregnet fra *Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og Statens næringsmiddeltilsyn. Analyseprosjekt 1992-1993. Frukt, grønnsaker og bakervarer* og fra *Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og Statens næringsmiddeltilsyn. Analyseprosjekt 1993. Frukt og grønnsaker*.
- m. Informasjon fra kostberegningsprogrammet KBS
- n. Informasjon fra kostberegningsprogrammet Mat på data
- o. Informasjon fra matvareemballasje/butikk (oktober 2013 - januar 2014)
- p. Informasjon fra Norges sjømatråd (november 2013)
- q. Informasjon fra Norsk Landbruksrådgivning (oktober 2013)
- r. Informasjon fra sjømatbutikken Sjøveien (desember 2013)
- s. Informasjon fra Sætre (september 2013)
- t. Informasjon fra Wasa/Barilla group (oktober 2013)
- u. Nettsider til matvareprodusenter o.l. (september 2013 - januar 2014)
- v. Diverse oppskriftssider på internett (september 2013 - januar 2014)
- w. Matprat.no (2014). *Flesk og duppe*. Hentet 27.10.14, fra: <http://www.matprat.no/opskrifter/tradisjon/flesk-og-duppe/>
- x. Universitetet i Oslo, Mattilsynet og Helsedirektoratet (2014). *Vektendringsfaktorer for kjøtt og fisk, fersk pasta og noen grønnsaker*. Hentet 30.10.14, fra: <http://www.matportalen.no/verktoy/Matvaretabellen/article38529.ece/BINARY/Vektendringfaktorer+for+kj%C3%B8tt+og+fisk%2C+fersk+pasta+og+noen+gr%C3%B8nnsaker>
- y. Mattilsynet, Helsedirektoratet og Universitetet i Oslo (2013). *Spiselig del av kylling*. Hentet 30.10.14, fra: <http://www.matportalen.no/verktoy/Matvaretabellen/article31139.ece/BINARY/Rapport++spiselig+del+av+kylling>
- z. Helsedirektoratet (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge sykdommer*. Oslo: Helsedirektoratet.
- æ. Kjøtt- og fjørfebransjens landsforbund, Animalia & Nortura (2011). *Den norske kjøtt- og fjørfebransjens retningslinje for egg*. Oslo: Organisasjonene.
- ø. Opplysningskontoret for kjøtt (2010). *Analyseprosjekt 2009-2010. Analyser av lam og storfekjøtt*. Intern rapport.
- å. Opplysningskontoret for kjøtt (2009). *Analyser av svinekjøtt 2009*. Hentet 10.11.14, fra: <http://www.matportalen.no/verktoy/matvaretabellen/article9925.ece/BINARY/Analyser+av+svinekj%C3%B8tt+2009+%28PDF%29>
- aa. Statens næringsmiddeltilsyn og Sosial- og helsedirektoratet (2002). *Analyseprosjekt 2001-2002. Diverse matvarer*. Internt notat.



- ab. Norsk Kjøtt (1995). Næringsinnhold i lam, storfe og svin. Analyseprosjekt. Internt notat.
- ac. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og Statens næringsmiddeltilsyn (1994). Analyseprosjekt 1994. Grønnsaker og bær. Internt notat.
- ad. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og Statens næringsmiddeltilsyn (1993). Analyseprosjekt 1993. Frukt og grønnsaker. Internt notat.
- ae. Norsk Kjøtt (1991). Næringsinnhold i svinekjøtt. Analyseprosjekt. Internt notat.
- af. Blaker, B., Jørgensen, K., Rimestad, A.H. & Solvang, A. (1989). Poteter, grønnsaker, frukt og bær – stykkvekt, volumvekt og spiselig del. *Matvett* nr. 3, 1989.
- ag. Landsforeningen for kosthold og helse (1989). *Mål og vekt for matvarer*. Oslo: LKH
- ah. Hovig, I.E. (1987). *Den smårutede kokeboken*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- ai. Rimestad, A.H. & Pharo, A.K. (1981). Spiselig del av fisk. *Matvett* nr 4, 1981.
- aj. Öhrvik, V. (2015). *Viktförändring vid tillagning – sammanställning av försök vid Livsmedelsverket*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- ak. Livsmedelsverket. *Livsmedelsdatabas*, versjon 2008.05.05. Nettversjon, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- al. Livsmedelsverket (2001). *Vikttabellen*. Hentet 05.09.13, fra: <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/ldb/vikttabell.pdf>
- am. DTU Fødevareinstituttet (2013). *Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer*. Søborg: Fødevareinstituttet.
- an. Danmarks Fødevareforskning. *Fødevaredatabanken*, versjon 7.01. Nettversjon, [www.foodcomp.dk/v7/fvdb\\_default.asp](http://www.foodcomp.dk/v7/fvdb_default.asp)
- ao. Bognár, A. (2002). *Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes)*. Karlsruhe: Bundesforschungsanstalt für Ernährung.
- ap. Showell, B. A. et al. (2012). *USDA Table of Cooking Yields for Meat and Poultry*. U.S. Department of Agriculture.
- aq. Andersen, L.T., Jensen, H., & Haraldsdóttir, J. (1996). Typiske vægte for madvarer. *Scandinavian Journal of Nutrition/Næringsforskning*, 40 (Suppl 32), 129-152.
- ar. Pennington, J.A.T., Bowes & Church`s (1994). *Food values of portions commonly used*, (16. utg.). Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- as. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (1993). *Food Portion Sizes*, (2. utg.). London: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.
- at. Holland, B., Unwin, I.D. and Buss, D.H. (1991). *Vegetables, Herbs and Spices*. Fifth Supplement to McCance and Widdowson's The Composition of Foods, (4. utg.). Cambridge: The Royal Society of Chemistry.
- au. Food Standards Agency (2002). *McCance and Widdowson's The Composition of Foods*, Sixth summary edition. Cambridge: The Royal Society of Chemistry.
- av. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. *USDA National Nutrient Database for Standard Reference*, versjon 25. Nutrient Data Laboratory Home Page, [www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl](http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl)

## List of references

- a. The food item is weighed in the project «Weights, measures and portion sizes for foods» 2013/2014
- b. The value is calculated from gross food item
- c. The value is calculated from net food item
- d. The value is calculated by using weight yield factor
- e. The value is from volume measure from the project «Weights, measures and portion sizes for foods» 2013/2014
- f. The value is borrowed from a similar food item
- g. The portion size is set in the project «Weights, measures and portion sizes for foods» 2013/2014
- h. Estimated value
- i. The value is an average of food items from several food producers
- j. Estimated value from the Norwegian Food Composition Table
- k. The value is estimated from *The National Council for Nutrition and Physical Activity and the Norwegian Food Control Authority. Analytical project 1993. Fruits and vegetables* and *The National Council for Nutrition and Physical Activity and the Norwegian Food Control Authority. Analytical project 1995. Vegetables and bread*.
- l. The value is estimated from *The National Council for Nutrition and Physical Activity and the Norwegian Food Control Authority. Analytical project 1992-1993. Fruits, vegetables and bakery* and *The National Council for Nutrition and Physical Activity and the Norwegian Food Control Authority. Analytical project 1993. Fruits and vegetables*.
- m. Information from the nutrition calculation software KBS
- n. Information from the nutrition calculation software Mat på data
- o. Information from food packaging/grocery stores (October 2013 - January 2014)
- p. Information from the Norwegian Seafood Council (November 2013)
- q. Information from the Norwegian Agricultural Extension Service (October 2013)
- r. Information from the seafood store Sjøveien (December 2013)
- s. Information from Sætre (September 2013)
- t. Information from Wasa/Barilla group (October 2013)
- u. Food producers etc web sites (September 2013 - January 2014)
- v. Various recipe web sites (September 2013 - January 2014)
- w. Matprat.no (2014). *Flesk og duppe*. Retrieved 27.10.14, from: <http://www.matprat.no/oppskrifter/tradisjon/flesk-og-duppe/>
- x. University of Oslo, the Norwegian Food Safety Authority and the Norwegian Directorate of Health (2014). *Vektendringsfaktorer for kjøtt og fisk, fersk pasta og noen grønnsaker*. [Weight yield factors of meat and fish, fresh pasta and some vegetables]. Retrieved 30.10.14, from: <http://www.matportalen.no/verktoy/Matvaretabellen/article38529.ece/BINARY/Vektendringsfaktorer+for+kj%C3%B8tt+og+fisk%2C+fersk+pasta+og+noen+gr%C3%B8nnsaker>
- y. The Norwegian Food Safety Authority, the Norwegian Directorate of Health and University of Oslo (2013). *Spiselig del av kylling*. [Edible part of chicken]. Retrieved 30.10.14, from: <http://www.matportalen.no/verktoy/Matvaretabellen/article31139.ece/BINARY/Rapport+-+spiselig+del+av+kylling>
- z. The Norwegian Directorate of Health (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge sykdommer*. Oslo: The Norwegian Directorate of Health.
- æ. Kjøtt- og fjørfebransjens landsforbund, Animalia & Nortura (2011). *Den norske kjøtt- og fjørfebransjens retningslinje for egg*. Oslo: The Organisations.
- ø. The Norwegian Meat Council (2010). Analytical project conducted in 2009-2010. Analyses of lamb and beef. Internal report.
- å. The Norwegian Meat and Poultry Council (2010). *Analyser av svinekjøtt 2009*. [Analysis of pork 2009]. Retrieved 31.10.14, from <http://www.matportalen.no/verktoy/matvaretabellen/article9925.ece/BINARY/Analyser+av+svinekj%C3%B8tt+2009+%28PDF%29>
- aa. The Norwegian Food Control Authority and the Norwegian Directorate for Health and Social Affairs (2002). Analytical project 2001-2002. Various food items. Internal notes.

- ab. Norwegian Meat (1995). Nutritional content of lamb, beef and pork. Analytical project. Internal notes.
- ac. The National Council for Nutrition and Physical Activity and the Norwegian Food Control Authority (1994). Analytical project 1994. Vegetables and berries. Internal notes.
- ad. The National Council for Nutrition and Physical Activity and the Norwegian Food Control Authority (1993). Analytical project 1993. Fruits and vegetables. Internal notes.
- ae. Norwegian Meat (1991). Nutritional content of pork. Analytical project. Internal notes.
- af. Blaker, B., Jørgensen, K., Rimestad, A.H. and Solvang, A (1989). Poteter, grønnsaker, frukt og bær – stykkvekt og spiselig del [Potatoes, vegetables, fruit and berries – pack weight, volume, weight and edible portion], *Matvett* No. 3, 1989.
- ag. The National Association of Diet and Health [LKH] (1989). *Mål og vekt for matvarer* [Weights and measures for foods]. Oslo: LKH.
- ah. Hovig, I.E. (1987). *Den smårutede kokeboken*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- ai. Rimestad, A.H. and Pharo, A.K. (1981). Spiselig del av fisk [Edible portion of fish]. *Matvett* No. 4, 1981.
- aj. Öhrvik, V. (2015). *Viktförändring vid tillagning – sammanställning av försök vid Livsmedelsverket*. Uppsala: Swedish National Food Agency.
- ak. Swedish National Food Agency. *The food database*, version 2008.05.05. Online edition, [www.slv.se](http://www.slv.se)
- al. Swedish National Food Agency (2001). *Vikttabellen*. Retrieved 05.09.13, from: <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/ldb/vikttabell.pdf>
- am. National Food Institute – Technical University of Denmark (DTU) (2013). *Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer* [Measures, weight and portion sizes of food items]. Søborg: National Food Institute.
- an. National Food Institute – Technical University of Denmark (DTU). *Food database, version 7.01*. Online edition, [www.foodcomp.dk/v7/fvb\\_default.asp](http://www.foodcomp.dk/v7/fvb_default.asp)
- ao. Bognár, A. (2002). *Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes)*. Karlsruhe: Bundesforschungsanstalt für Ernährung.
- ap. Showell, B. A. et al. (2012). *USDA Table of Cooking Yields for Meat and Poultry*. U.S. Department of Agriculture.
- aq. Andersen, L.T., Jensen, H., & Haraldsdóttir, J. (1996). Typiske vægte for madvarer. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 40 (Suppl 32), 129-152.
- ar. Pennington, J.A.T., Bowes & Church`s (1994). *Food values of portions commonly used*. (16th edition). Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- as. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (1993). *Food Portion Sizes*, (2nd edition). London: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.
- at. Holland, B., Unwin, I.D. and Buss, D.H. (1991). *Vegetables, Herbs and Spices*. Fifth Supplement to McCance and Widdowson's *The Composition of Foods*, (4th edition). Cambridge: The Royal Society of Chemistry.
- au. Food Standards Agency (2002). *McCance and Widdowson's The Composition of Foods, Sixth summary edition*. Cambridge: The Royal Society of Chemistry.
- av. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. *USDA National Nutrient Database for Standard Reference*, version 25. Nutrient Data Laboratory Home Page, [www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl](http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl)

## Vedlegg: Beskrivelse av prosjektet «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer»

### Innledning

Prosjektet «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer» ble gjennomført i 2013/2014. Denne teksten beskriver metodene som ble benyttet for å innhente ny informasjon om mål, vekt, porsjonsstørrelser og hulsmål.

### Innsamling av informasjon

Prosjektarbeidet startet med en gjennomgang og innsamling av eksisterende informasjon om mål og vekt for matvarer fra tidligere norske publikasjoner, kostberegningsprogrammene KBS og Mat på data, samt data fra andre land. Dataene ble sammenstilt i et regneark, og dannet grunnlaget for vurderingen av hvilke matvarer som måtte revideres og hvilke metoder som var mest hensiktsmessige å benytte for de ulike matvarene i arbeidet med å finne oppdaterte verdier.

Flere opplysningskontorer, grossister, bransjeorganisasjoner og andre ble kontaktet ved prosjektstart for å undersøke om de hadde relevant informasjon: Opplysningskontoret for egg og kjøtt, Opplysningskontoret for frukt og grønt, Opplysningskontoret for brød og korn, Animalia, BAMA, Norges Sjømatråd, Nofima, Vinmonopolet, Fødevareinstituttet i Danmark, Norsk landbruksrådgivning og Norsk institutt for landbruksøkonomisk forskning.

### Informasjon fra butikker og produsenter

Mange matvarer har informasjon om stykkvekt trykket på emballasjen som en del av produktinformasjonen, for eksempel pølsebrød eller sjokolade. Informasjon om stykkvekt av matvarer ble derfor innhentet ved å undersøke matvareemballasje i butikker. For produkter hvor stykkvekt ikke stod på emballasjen, ble det innhentet data ved direkte kontakt med produsenter, produsentens nettsider, eller andre relevante nettsider fra flere produsenter for hver av matvarene. Blant matvarene som varierte i stykkvekt, ble det enten beregnet et gjennomsnitt av stykkvektene eller matvaren har fått oppgitt stykkvekt for liten, middels og stor.

### Lån av verdier fra andre land

I sammenstillingen av eksisterende data, ble også data fra andre lands publikasjoner om mål, vekt og porsjonsstørrelser samlet (Andersen, L.T. Jensen, H. & Haraldsdóttir, J., 1996; DTU Fødevareinstituttet, 2013; Livsmedelsverket, 2001; Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, 1993; Pennington, J.A.T., Bowes & Church, 1994). Noen av verdiene fra disse publikasjonene er benyttet for mindre vanlige matvarer.

### Veiing av matvarer

Mange av de nye mengdene i rapporten kommer fra veiing av matvarene. Gjennomgangen av eksisterende data viste at mange av matvarene varierte i mål og vekt mellom forskjellige kilder, eller

hadde endret vekt siden forrige utgave av «Mål og vekt for matvarer» (LKH, 1989). Andre matvarer fantes det ikke data for. Det ble også valgt å veie de aller fleste matvarer som det er naturlig å måle opp med måleskje, spiseskje og teskje, siden det har vært ulik praksis og lite informasjon om skjeene var strøkne eller toppet i tidligere publikasjoner.

### Matvarer som ble veid:

Melk og melkeprodukter (11 matvarer)  
Fjørfe og kjøtt (20 matvarer)  
Fisk og skalldyr (14 matvarer)  
Korn- og bakevarer, frø og nøtter (112 matvarer)  
Poteter, grønnsaker, frukt og bær (85 matvarer)  
Sukker og søte produkter (13 matvarer)  
Margarin og olje (5 matvarer)  
Diverse matvarer/spedbarnsmat (35 matvarer)

### Utvalg av matvarer til veiing

Antall prøver av hvert produkt/matvare som ble veid var avhengig av type matvare. Diverse matvarer, som for eksempel corn flakes eller soyasaus, ble vurdert til å ha samme vekt uavhengig av produsent. Disse matvarene ble derfor bare veid fra én produsent. Industribakte brød og deigmikser til hjemmelagede produkter ble kjøpt og veid fra to produsenter.

Grønnsaker, bær og frukt, samt bakevarer ble derimot vurdert til å kunne ha større variasjon i vekt. Utvalget av disse matvarene ble gjort med utgangspunkt i utvalgsprotokollen i «Food composition data» (Greenfield & Southgate, 2001), som blant annet vektlegger at matvarer bør kjøpes inn fra et representativt utvalg butikker.

### Alle butikkjeder representeres i utvalget

For å få et representativt utvalg av matvarer som selges i Norge, ble grønnsaker, frukt og bær kjøpt i butikker fra alle de fire store dagligvarekjedene i Norge: ICA, NorgesGruppen, Reitangruppen og Coop Norge, samt fra en frittstående grønnsaksbutikk. Matvarene ble kjøpt både i lavprisbutikker og supermarkeder.

For grønnsaker og frukt i løsvekt ble det kjøpt inn minimum tre av hver fra hver butikkjede, til sammen minimum femten av hver. For produkter som var pakket i pose, for eksempel gulrot, ble det kjøpt inn minimum to poser fra hver butikkjede. Poteter og epler ble også representert med et hjemmedyrket slag for hver av dem. For noen mindre vanlige matvarer, som skorsonnerot og pomelo, var det ikke mulig å finne et utvalg helt i henhold til utvalgsprosedyren på grunn av lite utvalg i butikkene.

Bakevarer/kioskvarer ble kjøpt inn fra flere forskjellige utsalgssteder, både landsdekkende og regionale kjeder (Narvesen, Deli de Luca, Statoil, Shell, Baker Hansen, Samson, Godt brød, Waynes Coffee og United Bakeries).

### Sesongvariasjoner

Grunnet prosjektets avgrensede tidsperiode var det ikke mulig å få med eventuelle sesongvariasjoner av frukt, bær og grønnsa-

ker. Veiingen ble gjennomført på slutten av sesongen for norsk-produserte varer (fra oktober 2013 til januar 2014).

#### *Regionale forskjeller*

Det var ikke mulig å kjøpe inn matvarer fra flere steder i landet, på grunn av prosjektets avgrensede tid og ressurser. Informasjon fra Opplysningskontoret for frukt og grønt om hvor i landet ulike typer grønnsaker, frukt og poteter blir dyrket, ble vurdert opp mot det faktiske utvalget. Det meste av poteter, grønnsaker og frukt ble kjøpt inn i Oslo, men noe ble kjøpt inn i Aust-Agder. I starten av prosjektet ble det vurdert om enkelte viktige matvarer burde kjøpes inn i Nord-Norge. Imidlertid viste det seg at den geografiske spredningen på dyrkingssteder var relativt stor i utvalget som ble kjøpt inn.

#### Eksempel – geografisk spredning av utvalget av poteter

Vestfold  
Buskerud  
Hedmark  
Nord-Norge nord for Polarsirkelen  
Aust-Agder  
Fire dyrket på ukjent sted i Norge  
Fire av ukjent opprinnelse  
Frankrike

#### **Prosedyrer for veiing**

I forkant av veiingen ble det utarbeidet protokoller for veiing. Alle matvarer som ble målt med måleskje og spiseskje, ble målt opp og veid tre ganger og gjennomsnittet av de tre målingene ble beregnet. Matvarer som ble målt med teskje ble veid fem ganger, og gjennomsnittet av de fem målingene ble brukt i rapporten. Matvarer som ikke var flytende og som ble målt med spiseskje og teskje, ble målt med toppet skje, der toppen var like høy som skjeen var dyp. Måleskje ble målt strøken.

#### *Brødskiver*

I forbindelse med Norkost 3 (Helsedirektoratet, Universitetet i Oslo og Mattilsynet, 2012) ble det utarbeidet en bildebok med illustrasjoner og bilder av porsjonsstørrelser, deriblant illustrasjoner av form og tykkelse på brødskiver. Data fra Norkost 3 om hvor ofte de forskjellige brødtykkelsene ble brukt, ble sammenstilt, og viste at brødskiver av middels tykkelse ble spist oftest. For å bestemme tykkelse på brødskiver, ble illustrasjonene i bildeboken og tykkelsen på butikkskåret brød vurdert. Det ble bestemt å veie brødskiver i tre tykkelser, 11 mm, 15 mm og 19 mm. Minimum tre brødskiver av hver tykkelse ble veid.

#### **Hjemmelaget gjærbaikt og andre hjemmelagede retter**

Matvaretabellen har flere varianter av hjemmelaget bakverk. Standardstørrelser og vekt på hjemmebakte varer varierer mer enn industribakte bakevarer, siden oppskrifter og tilberedning varierer. Derfor ble det bestemt at ferdige deigmikser kjøpt i dagligvarebutikk skulle benyttes som standard<sup>3</sup> for hjemmelaget gjærbaikt og enkelte andre hjemmelagede retter.

Det ble bakt av én pose fra hver av de to største produsentene av deigmikser for hvert produkt. Oppskriftene på emballasjen ble fulgt nøye, og alle deigmiksene hadde spesifisert hvor mange ferdige enheter (f.eks. rundstykker) det skulle bli av deigmiksen. Bakverkene og rettene ble veid avkjølte. Følgende produkter ble bakt og veid: ekstra grovt brød, grovt brød, halvgrovt brød, loff, grove rundstykker, fine rundstykker, boller med rosiner, boller uten rosiner, glutenfrie boller, muffins, cupcakes, vafler, glutenfrie vafler, pannekaker og glutenfrie pannekaker.

#### **Vektendringsfaktorer**

En vektendringsfaktor er en faktor som brukes til å beregne vektendring fra rå til tilberedt matvare. En del av matvarene i heftet har vektendringsfaktorer som kan benyttes for å regne ut hvor mye vekten av en matvare endrer seg ved tilberedning. I starten av prosjektet ble det gjort et litteratursøk for å finne eksisterende vektendringsfaktorer i litteraturen. Dette resulterte i at det for en del av matvarene i heftet er lånt vektendringsfaktorer fra utenlandske rapporter (Bognár, 2002; DTU Fødevarer instituttet, 2013; Öhrvik, 2015; Showell et al., 2012), mens det i noen tilfeller er beholdt vektendringsfaktorer fra «Mål og vekt for matvarer» (LKH, 1989).

For noen vanlige matvarer ble det imidlertid gjennomført et vektendringsforsøk for å komme frem til vektendringsfaktorer, siden det ikke ble funnet gode nok vektendringsfaktorer for disse matvarene i eksisterende litteratur. Følgende matvarer ble inkludert i vektendringsforsøket: kyllingfilet, karbonadedeig, ulike varianter av kjøttdeig (kjøttdeig av storfe, kjøttdeig av svin og kjøttdeig av kylling/kalkun), torskefilet med skinn, torskefilet uten skinn, laksefilet uten skinn, fersk pasta, frisk sjampinjong, paprika, løk, purreløk og tomat, samt frossen wokblanding. For kyllingfilet og fiskefilet er tre ulike tilberedningsmetoder inkludert i forsøket: koking, steking i ovn og steking i panne. All tilberedning ble gjennomført uten å tilsette fett eller salt. Markedsstatistikk ble benyttet for å avgjøre hvilke produsenter/produkter som skulle inkluderes i utvalget. Utvalget ble kjøpt inn fra Rema 1000, Spar, Meny, Kiwi, Rimi, ICA Supermarked, Lime, Coop Obs! og Ultra. Se rapporten «Vektendringsfaktorer for kjøtt og fisk, fersk pasta og noen grønnsaker» fra forsøket for detaljer om utvalg, gjennomføring og resultater (Universitetet i Oslo, Mattilsynet og Helsedirektoratet, 2014).

#### **Porsjonsstørrelser**

Det har vært et ønske at de nye porsjonsstørrelsene skulle speile hva folk faktisk spiser. Data fra kostholdsundersøkelsen Norkost 3 (Helsedirektoratet, Universitetet i Oslo og Mattilsynet, 2012) ble derfor sammenstilt for å se på porsjonsstørrelser for pålegg, retter og tilbehør, for eksempel syltetøy til en brødskive eller en porsjon gryterett. I sammenstillingen ble det beregnet gjennomsnittlig inntak (og spredning) i gram av matvare/rett fordelt på kjønn. Referansegruppen diskuterte seg frem til porsjonsstørrelser ut i fra sammenstillingen. Faktorer som kjønn, grad av spredning og sammenligning med tidligere verdier ble inkludert i vurderingen. Porsjonsstørrelser fra kokebøker og nettsider til opplysnings-

<sup>3</sup> For enkelte produkter (loff og glutenfrie rundstykker) var det ikke tilgjengelige deigmikser, i stedet ble «standardoppskrift» hentet fra nettsider benyttet.

## Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer

---

kontorer ble også samlet inn for noen av matvarene/rettene, og benyttet som støtte i fastsettelsen av porsjonsstørrelsene. Imidlertid ble disse brukt med noe varsomhet, siden kokebøker og andre oppskrifter kan være beregnet til selskap der det skal være rikelig med mat (Matprat, personlig kommunikasjon, 17.01.14).

### Hulmål

Med hulmål menes volum av måle- og spiseredskaper som måleskje og glass. Under planleggingen av prosjektet ble det vurdert at flere av hulmålene fra «Mål og vekt for matvarer» (LKH, 1989) var utdaterte. Revidering av hulmålene inngikk derfor som en del av prosjektet. Flere metoder ble benyttet for å finne ut hvilke hulmål som er vanlige i dag. Volumet til hulmål (glass, kopper og skjeer) fra syv hjem ble veid og fotografert. Vekten av hulmålene ble veid som volumet av vann. Glass/kopper/beger ble fylt opp med vann til «naturlig fylningsgrad» (se bilde s. 9). Skjeene ble fylt helt opp med vann.

I Norkost 3 ble et bildehefte med flere valg av glass, kopper og kaffebeger for valg av hulmål til drikke benyttet av deltagerne. Data om valg av hulmål fra Norkost 3 ble sammenstilt, for å se hvilke størrelse på glass, kopp eller beger som var hyppigst valgt. Gjennom søk på nettsidene til IKEA, ble informasjon om volum på glass og kopper samlet inn. IKEA ble valgt ut, siden det er en av de større produsentene av hulmål i Norge. Kaffebeger ble innhentet fra flere av de store kiosk- og kafèkjedene, og veid på samme måte som glass og kopper. Da alle dataene var samlet inn, diskuterte referansegruppen seg frem til nye hulmål (se oversikt over hulmål på s. 8).

### Glass

Volumet til de veide glassene og IKEA-glassene varierte mellom 1,13-5 dl. Etter diskusjon i referansegruppen ble et lite glass bestemt til 1,5 dl, middels stort glass til 2 dl og et stort glass til 3,2 dl. Standarder for glass til alkoholholdig drikke er hentet fra Vinmonopolet (personlig kommunikasjon, 23.09.13 og 07.01.14).

### Kopper

De veide koppene varierte fra 0,5 til 6,7 dl i volum. En liten kopp er vurdert til 1,2 dl og en stor til 3,2 dl. For middels kopp ble det valgt å skille mellom kopp til kaffe (1,7 dl) og til te/kakao (2,4 dl). Espresso har standardvolum på 3 cl (enkel) og 6 cl (dobbel) (personlig kommunikasjon, 03.05.11). Det er blitt vanlig å kjøpe med seg kaffe i beger fra utsalgssteder. Beget er derfor inkludert i oversikten over hulmål, der et lite beger er 2,5 dl og et stort beger 4,5 dl.

### Skjeer

I «Mål og vekt for matvarer» (LKH, 1989) var flere skjeer oppgitt som hulmål. Under revideringen av hulmålene, ble det bestemt at utvalget av skjeer skulle være måleskje, spiseskje og teskje, siden det for andre typer skjeer (f.eks. barneskje og dessertskje) ville være vanskelig å finne en ny standardstørrelse på grunn av stor variasjon. Måleskje ble vurdert til å ha samme størrelse som tidligere. Veingen av volumene i skjeer (volum av vann) viste at

størrelsen på spiseskjeer varierte fra 7-18 gram, og de fleste var mellom 10-12 gram. Etter diskusjon i prosjektgruppen ble det bestemt at en spiseskje skal være 11 gram, mot 12 gram i «Mål og vekt for matvarer» fra 1989. Volumet til teskjeene veide mellom 3-7 gram, og den gamle standardstørrelsen på 5 gram ble videreført.

**Referanseliste**

Andersen, L.T., Jensen, H., & Haraldsdóttir, J. (1996). Typiske vægte for madvarer. *Scandinavian Journal of Nutrition/Næringsforskning*, 40 (Suppl 32), 129-152.

Bognár, A. (2002). *Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes)*. Karlsruhe: Bundesforschungsanstalt für Ernährung.

DTU Fødevarer instituttet (2013). *Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer*. Søborg: Fødevarer instituttet.

Greenfield, H. & Southgate, D.A.T. (2003). *Food composition data. Production, management and use*, (2. utg.). Roma: Food and Agriculture Organizations of the United Nations.

Landsforeningen for kosthold og helse (1989). *Mål og vekt for matvarer*. Oslo: LKH.

Livsmedelsverket (2001). *Vikttabellen*. Hentet 05.09.13, fra: <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/ldb/vikttabell.pdf>

Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (1993). *Food Portion Sizes*, (2. utg.). London: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.

Pennington, J.A.T., Bowes & Church`s (1994). *Food values of portions commonly used*, (16. utg.). Philadelphia: J.B. Lippincott Company.

Showell, B. A. et al. (2012). *USDA Table of Cooking Yields for Meat and Poultry*. U.S. Department of Agriculture.

Universitetet i Oslo, Mattilsynet og Helsedirektoratet (2012). *Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11*. (Rapport IS-2000). Oslo: Institusjonene.

Universitetet i Oslo, Mattilsynet og Helsedirektoratet (2014). *Vektendringsfaktorer for kjøtt og fisk, fersk pasta og noen grønnsaker*. Hentet 30.10.14, fra: <http://www.matportalen.no/verktoy/Matvaretabellen/article38529.ece/BINARY/Vektendringsfaktorer+for+kj%C3%B8tt+og+fisk%2C+fersk+pasta+og+noen+gr%C3%B8nnsaker>

Öhrvik, V. (2015). *Viktförändring vid tillagning – sammanställning av försök vid Livsmedelsverket*. Uppsala: Livsmedelsverket.

## Appendix: About the project «Weights, measures and portion sizes for foods»

### Introduction

The project «Weights, measures and portion sizes for foods» was carried out in 2013/2014. This text describes the methods used to gather new information about measures, weight, portion sizes and volume measures of glass, cups etc.

### Information gathering

The project work started with a review and collection of existing information about weights and measures for foods from previous Norwegian publications, the food calculation programmes KBS and Mat på data as well as data from other countries. The data was compiled into a spreadsheet, and created the basis for assessment of what foods had to be revised and which methods were most effective to use for the different foods in the work to find updated values.

Several marketing boards, wholesalers, organizations and others were contacted at project start in order to investigate whether they had relevant information: the Norwegian Meat and Poultry Council, the Norwegian fruit and vegetables marketing board, Norwegian Marketing Board for Bread and Cereals, Animalia, BAMA, Norwegian Seafood Council, Nofima, Vinmonopolet, the National Food Institute in Denmark, the Norwegian Agricultural Agency and the Norwegian Agricultural Economics Research Institute.

### Information from shops and producers

Many foods have information about the weight of the items printed on the packaging as part of the product information. Information about the weight of some foods were therefore collected from packaging. For products where the weight was not on the packaging, we gathered the data by direct contact with the producer, from the producer's websites or other relevant websites from several producers for each foodstuff. For food items that varied in weight per piece, an average was estimated or the food items were given standard weights in three categories: small, medium and large.

### Borrowing values from other countries

When gathering data at the project start, data from other country's publications regarding weights, measures and portion sizes were put together: (Andersen, L.T. Jensen, H. & Haraldsdóttir, J., 1996; DTU National Food Institute (Denmark), 2013; National Food Agency (Sweden), 2001; Ministry of Agriculture, Fisheries and Food, 1993; Pennington, J.A.T., Bowes & Church, 1994). Some of the values from these publications were used for less common foods.

### Weighing of foods

Several of the new amounts given in the report originate from weighing of the foods. The review of the existing data showed that the weight of many of the food products varied between different sources, or they had changed weight since the last edition of «Weights and measures for foods» (LKH, 1989). For other food products there was no data. It was also decided to weigh most food products that would be naturally measured by a measuring spoon, table spoon or teaspoon, because in previous publications the practice has not been consistent with regard to specifying whether the spoons should be heaped or flat.

#### *Food products that were weighed:*

Milk and milk products (11 food items)  
Poultry and meat (20 food items)  
Fish and shellfish (14 food items)  
Cereals, seeds and nuts (112 food items)  
Potatoes, vegetables, fruits and berries (85 food items)  
Sugar and sweet products (13 food items)  
Margarine and oil (5 food items)  
Miscellaneous food items, infant food (35 food items)

### *Selection of food products for weighing*

The number of samples of each food product/food item that were weighed depended on the type of food. Various foods, such as corn flakes or soy sauce, were considered to have the same weight regardless of the manufacturer. These foods were therefore weighed by taking samples from only one producer. Industry baked bread and dough mixtures for home baking products were bought and weighed from two manufacturers.

Vegetables, berries and fruit, as well as baking products were considered to vary considerably in weight. The selection of these foods was based on the selection protocol in «Food composition data» (Greenfield & Southgate, 2001), which emphasises that food products should be bought from a representative selection of shops.

#### *All chain stores are represented in the samples*

To get a representative sample of food products on sale in Norway, vegetables, fruit and berries were bought from all the four big grocery chains in Norway: ICA, NorgesGruppen, Reitangruppen and Coop Norge, and from an independent vegetable shop. The foods were bought in discount stores and supermarkets.

For vegetables and fruit in weight per piece, at least three were bought from stores in each chain. For products that were packaged in bags, such as carrots, at least two bags were bought from each chain of stores. For some less common food products, such as scorzonera and pomelo, it was not possible to find a selection fully according to the selection procedure due to a small selection in the shops. Potatoes and apples were also represented by a home grown type of each. Baking products/kiosk products were bought from many different retail outlets, both national and regional chains (Narvesen, Deli de Luca, Statoil, Shell, Baker Hansen, Samson, Godt brød, Waynes Coffee and United Bakeries).



### Seasonal variations

Due to the project's restricted time period it was not possible to include seasonal variations of fruit, berries and vegetables. The weighing was carried out at the end of the season of Norwegian products (from October 2013 to January 2014).

### Regional differences

It was not possible to purchase food products from several places in the country, because of the project's limited timespan and resources. Information from the Norwegian fruit and vegetables marketing board about what part of the country different vegetables, fruits and potatoes were cultivated, was compared to the actual selection. Most of the potatoes, vegetables and fruit were bought in Oslo, but some was bought in Aust-Agder County. At the beginning of the project it was considered whether certain important foods should be bought in the North of Norway. However, it turned out that the geographical range of cultivating locations was relatively wide in the sample bought.

### Example – geographical range of the sample of potatoes

Vestfold County  
 Buskerud County  
 Hedmark County  
 Northern Norway north of the Polar Circle  
 Aust-Agder County  
 Four of them grown in unknown Norwegian locations  
 Four were of unknown origin  
 France

### Procedures for weighing

In advance of the weighing, protocols were made for the weighing procedure. All foods that were measured with a measuring spoon and tablespoon were measured and weighed three times and the average of the three measurements was used. Foods that were measured by teaspoon were weighed five times and the average of the five measurements was used in the report. Foods that were not liquid and which were measured by tablespoon and teaspoon were measured by a heaped spoonful, in which the height of the heap above the spoon was as high as the depth of the spoon. Measurement spoon measures were taken as a flat spoonful.

### Bread slices

In Norkost 3 (the Norwegian Directorate of Health, University of Oslo and the Norwegian Food Safety Authority, 2012) a picture booklet with illustrations and pictures of portion sizes was prepared, including illustrations of the shape and thickness of bread slices. Data from Norkost 3 with regard to how often the different thicknesses of bread were used was compared, and showed that medium thickness bread slices were eaten most often. To determine the thickness of the bread slices, the illustrations in the picture book and the thickness of pre-sliced bread were assessed. It was decided to weigh sliced bread in three thicknesses; 11 mm, 15 mm and 19 mm. Minimum three slices of each thickness were weighed.

### Home-made dishes

The Norwegian Food Composition table includes many variants of home baked products. Standard sizes and weight of home baked products vary more than industry baked products, since recipes and preparation vary. Therefore it was decided that ready mixed dough mixtures bought in grocery stores should be used as standard<sup>4</sup> for home baked products and home-made dishes.

From each of the two biggest manufacturers of ready mix dough, one bag was used for baking for each product. The recipes on the packaging were followed carefully and all the dough mixtures specified how many units (e.g. rolls) the mixture should give. The baking products and the dishes were cooled and weighed when cold. The following products were baked and weighed: extra coarse bread, coarse bread, semi-coarse bread, white bread, wholegrain rolls, white rolls, buns with raisins, buns without raisins, gluten free buns, muffins, cupcakes, waffles, gluten-free waffles, pancakes and gluten-free pancakes.

### Weight yield factors

A weight factor is a factor used to calculate the weight change in food items when processed from raw to prepared and ready to eat. Some of the foods in the booklet come with weight yield factors that can be used to calculate how much the weight of a food product changes with preparation. At the start of the project, a literature search was carried out to find existing weight yield factors in the literature. For some food items the weight yield factors are borrowed from other earlier reports (Bognár, 2002; DTU National Food Institute, Denmark, 2013; Öhrvik, 2015, u.d.; Showell et al., 2012), while in some cases the weight yield factor from «Weights and measures for foods» (LKH, 1989) has been used.

However, for some common food items adequate weight yield factors were not found in existing literature. Thus, a weight yield study was conducted to obtain these factors. The following foods were included: chicken fillet, hamburger meat, different variants of minced meat, cod fillets with skin, cod fillets without skin, salmon fillet without skin, fresh pasta, fresh mushroom, peppers, onions, leek and tomatoes, and frozen stir-fry mixtures. For chicken fillet and fish fillets three different preparation methods were included in the test: simmering, broiling in oven and frying in a pan. All preparation was carried out without adding fat or salt. Market statistics were used to decide which manufacturers/products to include in the sample. The food sample were bought from Rema 1000, Spar, Meny, Kiwi, Rimi, ICA Supermarked, Lime, Coop Obs! and Ultra. See the report from the test for details about selection, methodology and results (University of Oslo, the Norwegian food Safety Authority and the Norwegian Directory of Health, 2014).

### Portion sizes

It is desirable that the portion sizes should reflect what people actually eat. Data from the national dietary survey Norkost 3 (the Norwegian Directory of Health, University of Oslo and the Norwegian Food Safety Authority, 2012) was therefore consulted to look at

<sup>4</sup> For certain products (white bread and gluten-free rolls) dough mixtures were not available. «Standard recipes» obtained from websites have been used instead.

portion sizes. In the comparison, average consumption (and range) was estimated in grams of food/dish distributed between the genders. The reference group decided on portion sizes based on the comparison. Factors such as gender, range and comparison with previous values were included in the assessment. Portion sizes from cookbooks and websites of information offices were also collected for some of the foods/dishes, and used as support in the determination of portion sizes. However, these were used with caution, since cookbooks and other recipes can be intended for parties when there should be abundant amounts of food (Matprat, personal communication, 17.01.2014).

#### **Volume measure**

The term volume measure, used in this report, means the volume of common measuring tools, glasses, cups and cutlery. During project planning, it was decided that several of the volume measures from the previous «Weights and measures for foods» were outdated. Revision of the volume measures was therefore included in the project. Several methods were used for finding out which volume measures are common today. Glasses, cups and spoons from seven households were weighed and photographed and the volumes measured by filling the glasses, cups and spoons with water. The weight of the water was then measured.

In Norkost 3 a booklet with pictures of different glasses and cups were used by the participants. Data from Norkost 3 was reviewed to see which glasses, cups or mugs were most frequently selected by the study participants. In addition, through searches on the IKEA website, information on volumes of glasses and cups were collected. IKEA was chosen since it is one of the largest manufacturers of volume measures in Norway. Coffee mugs were collected from many of the large kiosk and coffee shop chains, and weighed in the same way as glasses and cups. When all the data was collected, the reference group discussed new volume measures (see list of volume measures on p. 8).

#### **Glasses**

The volumes of the glasses included in the study varied from 1,5 – 5 dl. After discussion in the reference group a small glass was given a standard volume of 1,5 dl, a medium sized glass 2 dl and a large glass 3,2 dl. Standard units for alcoholic beverages were collected from Vinmonopolet (personal communication, 23.09.13 and 07.01.14).

#### **Cups**

The volumes of the cups included in the study varied between 0,5 and 6,7 dl. A small cup was estimated to 1,2 dl and a large cup to 3,2 dl. For medium sized cups a distinction was made between coffee cups (1,7 dl) and cups for tea/hot chocolate (2,4 dl). The standard volumes for espresso are 3 cl (single) and 6 cl (double) (personal communication, 03.05.11). It has become customary to buy take-away coffee in a coffee cup (paper or plastic) from retail points. Paper or plastic coffee cups are therefore included in the list of volume measures, where a small cup is 2,5 dl and a large cup is 4,5 dl.

#### **Spoons**

In «Weights and volume measures for foods » (LKH, 1989) many spoons were included as volume measures. In the revision of the volume measures it was decided that the selection of spoons would be restricted to measuring spoons, tablespoons and teaspoons, since it would be difficult to find a new standard size for other types of spoons (e.g. baby spoon and dessert spoon) because of a high degree of variation. A measuring spoon was assessed to have the same size as previously. The weighing of the volume of spoons (volume of water) showed that the size of tablespoons varied from 7-18 grams, and most were in the 10-12 gram range. After discussion, the project group decided that a tablespoon should be set to 11 grams, in contrast to 12 grams as given in «Weights and measures for foods» from 1989. The volume of teaspoons weighed between 3 and 7 grams, and the old standard of 5 grams was upheld.

**List of references**

Andersen, L.T., Jensen, H., & Haraldsdóttir, J. (1996). Typiske vægte for madvarer. *Scandinavian Journal of Nutrition/Næringsforskning*, 40 (Suppl 32), 129-152.

Bognár, A. (2002). *Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes)*. Karlsruhe: Bundesforschungsanstalt für Ernährung.

Greenfield, H. & Southgate, D.A.T. (2003). *Food composition data. Production, management and use*, (2nd edition). Roma: Food and Agriculture Organizations of the United Nations.

Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (1993). *Food Portion Sizes*, (2nd edition). London: Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.

The National Association of Diet and Health (LKH) (1989). *Mål og vekt for matvarer* [Weights and measures]. Oslo: LKH.

National Food Institute – Technical University of Denmark (DTU) (2013). *Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer* [Measures, weight and portion sizes of food items]. Søborg: National Food Institute.

Pennington, J.A.T., Bowes & Church`s (1994). *Food values of portions commonly used*. (16th edition). Philadelphia: J.B. Lippincott Company.

Showell, B. A. et al. (2012). *USDA Table of Cooking Yields for Meat and Poultry*. U.S. Department of Agriculture.

Swedish National Food Agency (2001). *Vikttabellen*. Retrieved 05.09.13, from: <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/ldb/vikttabell.pdf>

University of Oslo, the Norwegian Food Safety Authority and the Norwegian Directorate of Health (2012). *Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-2011*. [Norkost 3: National dietary survey conducted among adults in Norway]. Oslo: The Institutions.

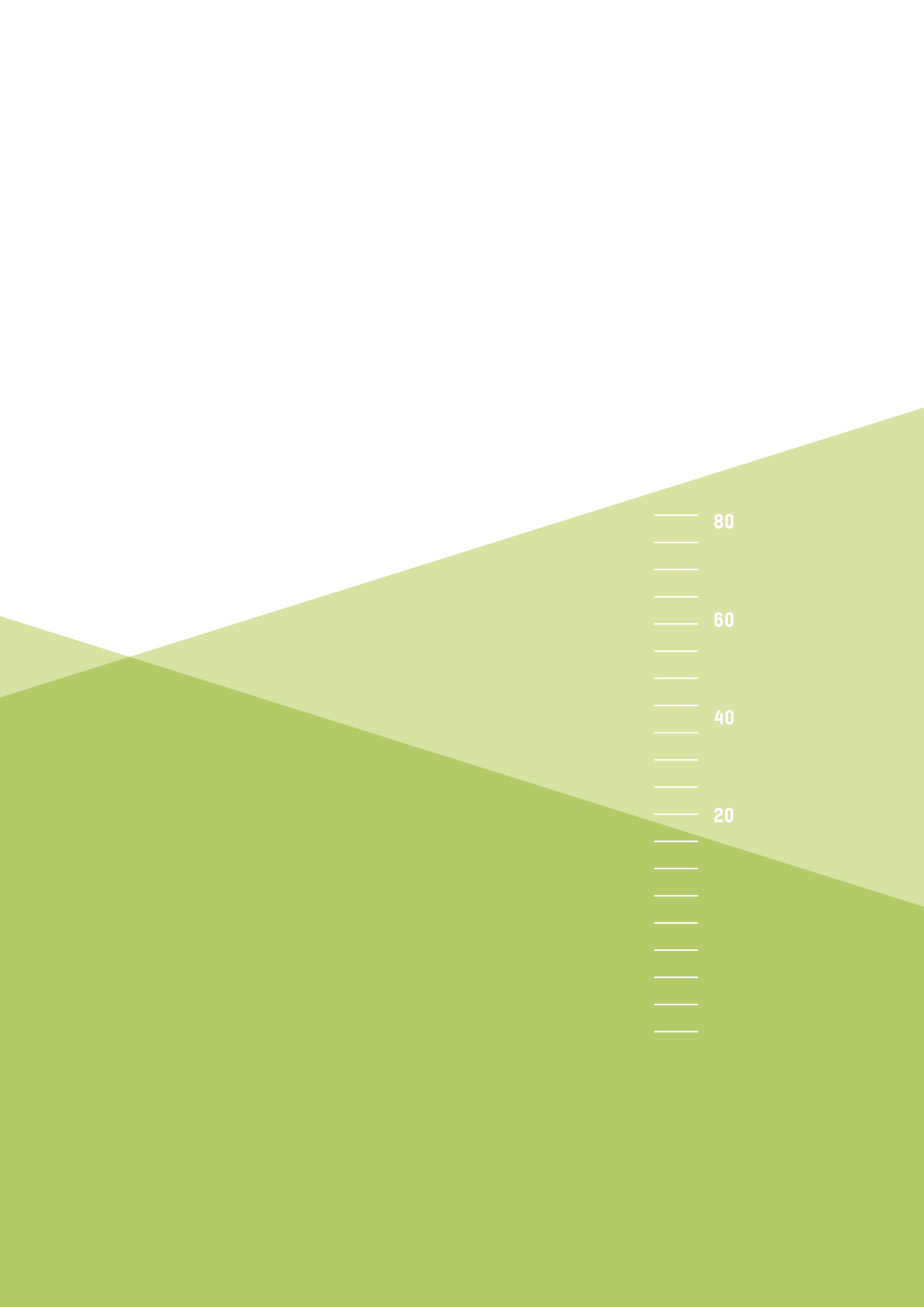
University of Oslo, the Norwegian Food Safety Authority and the Norwegian Directorate of Health (2014). *Vektendringsfaktorer for kjøtt og fisk, fersk pasta og noen grønnsaker*. [Weight yield factors of meat and fish, fresh pasta and some vegetables]. Retrieved 30.10.14, from: <http://www.matportalen.no/verktoy/Matvaretabellen/article38529.ece/BINARY/Vektendringsfaktorer+for+kj%C3%B8tt+og+fisk%C2+fersk+pasta+og+noen+gr%C3%B8nnsaker>

Öhrvik, V. (2015). *Viktförändring vid tillagning – sammanställning av försök vid Livsmedelsverket*. Uppsala: Swedish National Food Agency.









80

60

40

20

