

Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla (ÍSGEM)
Gögn birt á vefsíðu Matís ohf 2007

Skrá yfir efni sem eru birt á Netinu

Heiti efnis	Eining
Meginefni	
Prótein	g
Fita	g
Mettaðar fitusýrur	g
<i>cis</i> -Einómettaðar fitusýrur	g
<i>cis</i> -Fjölómettaðar fitusýrur	g
<i>cis</i> -Fjölómettaðar fitusýrur n-6	g
<i>cis</i> -Fjölómettaðar fitusýrur n-3	g
<i>cis</i> -Fjölómettaðar fitus. n-3 langar	g
<i>trans</i> -Fitusýrur	g
Kólesteról	mg
Kolvetni, alls	g
Sykrur	g
Viðbættur sykur	g
Trefjaefni	g
Alkóhól	g
Steinefni, alls	g
Vatn	g
Fituleysanleg vítamín	
A-vítamín, RJ (retinoljafngildi)	µg
Retinol	µg
Beta-karótín	µg
D-vítamín	µg
E-vítamín, alfa-TJ (tókóferoljafngildi)	mg
Alfa-tókóferol	mg
Vatnsleysanleg vítamín	
B1-vítamín	mg
B2-vítamín	mg
Níásín-jafngildi	mg
Níásín	mg
B6-vítamín	mg
Fólasín, alls	µg
B-12 vítamín	µg
C-vítamín	mg
Steinefni	
Kalk	mg
Fosfór	mg

Magnesíum	mg
Natríum	mg
Kalíum	mg

Snefilsteinefni

Járn	mg
Sink	mg
Kopar	mg
Joð	µg
Mangan	mg
Selen	µg

Pungmálmar

Kadmín (kadmíum)	µg
Blý	µg
Kvikasilfur	µg
Arsen	µg
