

Data från Livsmedelsverkets vikttabell 1999

Livsmedel/maträtt	g/st	g/dl	Portion g	Referens
Bondböner		71	80	MM
Bondböner torkade			80	MM
Mungbönsgroddar		44	70	NP, NV
Bruna böner torkade		75	80	MM
Bruna böner konserv		93	250	FV, MM
Gröna böner frysta		53	70	NP, NV
Gröna böner konserv m lag		101		NV
Gröna böner konserv u lag		57	100	NP, NV
Röda böner torkade		75	80	MM
Röda böner torkade kokta		71	190	M1051
Vita böner torkade		75	80	MM
Vita böner torkade kokta		71	190	M1051
Vita böner i tomatsås konserv		108	250	MM, NV
Kikärter torkade		75	80	MM
Kikärter kokta		67	170	MM, SLV
Mungböner torkade kokta		71	190	M1051
Linser torkade		75	60	MM
Linser kokta u salt		80	150	MM
Mungböner torkade		75	80	MM
Sojaböner torkade		75	80	MM
Sojaböner kokta u salt		71	190	MM
Tofu, 1 bit, l 50, br 50, tj 12 mm	120	60		SLV
Vaxböner, 1 msk	7	46	80	MM, NV
Vaxböner frysta, 1 msk	8	53	80	MM, NV
Vaxböner konserv u lag, 1 msk	9	57	100	NP, NV
Vignaböner torkade kokta		71	190	MM
Gröna ärter frysta		61	100	NP, NV
Gröna ärter konserv u lag		72	100	NP, NV
Gröna ärter torkade		75	80	MM
Mungbönsgroddar konserv u lag		54	70	NP, NV
Alfagroddar		20		FV
Sojabönsgroddar konserv u lag		51	70	NP, SLV
Linsgroddar		80		NV
Jordnötter rostade saltade, 10 st	7	60		SLV
Ärtsoppa m fläsk		107	250	MM, NV
Bruna böner kokta		71	190	MM
Gröna böner stuvning		100	150	MM, NP
Vita böner kokta		71	190	MM
Falafel kikärtsbullar, styck	17			FV
Linssoppa		100	250	MM
Sojaböner torkade kokta		71	190	MM
Sojabiff stekt	50	46	125	M5551
Sojakorv konserv stekt	30			1291
Ärtpuré		100	250	MM
Ärtsoppa		107	250	MM, NV
Ärter gula torkade kokta, till soppa		71	140	MM
Sojabönsgroddar, 1 msk	17	40	70	FV, NP

Källor

- B Beräknade eller skattade värden.
- DC Delicato. Produktfakta, april -98.
- GB GB Glace. Produktinformation 1998.
- FPS Crawley H. Food portion sizes. Ministry of Agriculture, Fisheries and Food. London: Her Majesty's Stationery Office, 1988.
- FV Pennington JAT. Bowes & Church's Food values of portions commonly used. 16th ed. J.B. Lippincott Company, Philadelphia, 1994.
- LB Livsmedelsbilder. Statens livsmedelsverk 1980.
- MC5MP Holland B, Unwin ID, Buss D. Milk products and eggs. The fourth supplement to McCance & Widdowson's The Composition of Foods (4th Edition). Royal Society of Chemistry, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food: London, 1989.
- MC5MF Chan W, Brown J, Buss D. Miscellaneous foods. The fourth supplement to McCance & Widdowson's The Composition of Foods (5th Edition). Royal Society of Chemistry, Ministry of Agriculture, Fisheries and Food: London, 1994.
- MM Mått för mat. 4. rev. uppl., tredje korrigerade tryckningen. Konsumentverket, november 1985.
- NV Nutritive value of American foods. In common units. Agriculture handbook No. 456. Agricultural Research Service. USDA, November 1975.
- NP Portionsstorlekar - Nordiska standardportioner av mat och livsmedel. TemaNord Livsmedel 1998:554. Nordiska Ministerråd, København.
- ScF Scanfood. Matfakta 98-99. Årgång 14.
- SLV Viktuppgifter, olika källor. Statens livsmedelsverk 1988-1999.
- TV Andersen LT, Jensen H, Haraldsdóttir J. Typiske vægte for madvarer. Scand J Nutr/Näringsforskning 1996;40:Suppl. 32:S129-S152.