

# L-Karnitin innihald í matvörum

Djórarunnin fæði	mg/ kg	Planturunnin fæði	mg/ kg
Kjòtsupputerningur	36.860	Turkaður rørsoppur	388
Lambstjógv	1.900	Turkaður bikarsoppur (kantarel)	126
Rádjóratjógv	1.640	Frískur rørsoppur	28
Lambskjòt	1.610	Champignon	26
Oksasteik	1.430	Frískur bikarsoppur(kantarel)	13
Strussur	1.280	Nudlur	7,0
Neytakjòt-gullasj	1.270	Mandlur	6,7
Reinsdjórabúffur	1.210	Jarðnøtir	5,8
ossobuco (kálvaskankur við mergi)	1.180	Fennika	5,3
Rádjóraryggur	1.160	Brokkoli	4,8
Kálvasneið	1.050	Hveitibreyð	4,1
Kálvaryggur	1.020	Avokado	4,0
roastbúffur (lættstokt ensk neytasneið)	1.010	Gularøtur	4,0
Hara	860	Blómkál	3,6
Malið neytakjòt	470	Hveitibollar	3,5
Villsvínaryggur	420	Papaya	3,5
Medistarapylsa	386	Skvassj	3,4
Corned Beef	320	Aubergine	3,0
Servelatpylsa	300	Paranøtir	3,0
Dunnubringa	288	Rís	3,0
Svínasneið	274	Kirsuber	2,6
Svínakjòt gullasj	264	Heslinøtir	2,5
Svínakjòt	244	Valnøtir	2,5
Kaninchenkeule	232	Eplir	2,3
Hamburgeraryggur	205	Agurk	1,9
Svínasneið	190	Rugbreyð	1,8
Wienerpylsa	176	Mais	1,6
Kalkunsneið	133	Blommur	1,6
Svínaskinka	121	Ertrar	1,4
Mortadella-pylsa	92	Paprika	1,4
Høsnarungulær	80	Ferska	1,4
Høsnarungubringa	78	Bønir	1,2
Svínalivur	36	Tomatir	1,1

Kjötþýlsa (svínakjöt)	30	Bananir	1,0
Blóðmörur	12	Kivi	0,8
Hösnaregg	8	Blaðsalat	0,6
		Øl	0,6
		Súreplir	0,5
		Perur	0,3
		Appelsínir, sitrónir	0,1

Mjólkaúdráttur	mg/ kg	Sjómatur	mg/ kg
Geitaostur	127	Humhari (hali)	270
Kroysuostur (hyttuostur)	53	Ostrar	243
Jogurt	41	Jomfrúhumhari (hali)	154
Mjólk	40	Hummarklógv	142
Rómi	38	Seiðaflak	132
Seyðaostur	36	Stokt sild	124
Fløtaísur	35	Seiður	97
Blak	34	Risarækjur	74
Kvarkur	30	Royktur állur	65
Brieostur	27	Reyðsprøka	63
Tsaziki	27	Sjótunga	38
Súrگاður rómi	26	Sildaflak	37
Mysa (klárur lögur, ið setur úr ketilosti)	22	Kaviar	37
Gouda-ostur	20	Villaksur	37
Camembert-ostur	18	Tunfiskur	34
Mozarellaostur	18	Hýsa	33
Philadelfia-ostur og líknandi	16	Makrelur	32
Edamer-ostur	15	Laksur (alilaksur)	31
Gouda-ostur	14	Hemari	30
Smør	11	Krabbi	30
Ger	11	Kræklingar	28
Gorgonsolaostur	10	Áarsil	28
Margarin	0,5	Havtaska	24
		Høgguslökkur	21

<http://www.fitforhealth.de/naehrwerttabelle/carnitingehalt.htm>