

28 g protein på hver tallerken



Kyllingebryst
585 kJ



Svinekotelet uden
fedtkant
600 kJ



Bøf af tykstegsfilet
695 kJ



Æg
1320 kJ



Gule ærter
1870 kJ



Kikærter
2095 kJ



Grønne ærter
1460 kJ



Linser
1390 kJ

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af proteinkilder

Landbrug & Fødevarer

28 g protein på hver tallerken



Kyllingebryst
585 kJ



Svinekotelet uden
fedtkant
600 kJ



Bøf af tykstegsfilet
695 kJ



Æg
1320 kJ



Røde kidneybønner
1625 kJ



Hvide bønner
1810 kJ



Grønne bønner
1540 kJ



Hassel nødder
4705 kJ

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af proteinkilder

Landbrug & Fødevarer

28 g protein på hver tallerken



Kyllingebryst
585 kJ



Svinekotelet uden
fedtkant
600 kJ



Bøf af tykstegsfilet
695 kJ



Æg
1320 kJ



Tofu
1150 kJ



Rugbrød
4760 kJ



Knækbrød
4510 kJ



Parboiled spelt
3330 kJ

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af proteinkilder

Landbrug & Fødevarer