

Kikærter

Kogte
182 g

Mandler

70 g

Hørfrø

72 g

Minimælk

529 ml

Oksetyksteg

Stegt
63 g

Laks

Rå, opdræt
114 g

Protein

Hvordan får jeg 18g protein?

Her er vist, hvor meget man skal spise af forskellige fødevarer for at få den samme mængde protein. Protein findes i de fleste fødevarer, men mængden og kvaliteten af protein varierer. En fødevars proteinkvalitet afhænger af indhold og sammensætning af de essentielle aminosyrer, som kroppen ikke selv kan danne. Kød, fisk, fjerkræ, æg, mælk og mejeriprodukter er gode kilder til letfordøjelige proteiner af høj kvalitet. Vegetabiliske fødevarer har en lavere proteinkvalitet, men ved at kombinere flere typer kan man opnå en tilstrækkelig kvalitet. Spiser du en varieret kost med både animalske og vegetabiliske fødevarer, får du let alle de aminosyrer, kroppen har brug for.

Læs mere på ernæringsfokus.dk og mælken.dk

Kyllingebryst

Stegt
70 g

Kotelet af gris

Stegt
62 g

Æg

146 g

Ost 45+

74 g

Skyr 0,2%

167 g

Quinoa

Kogt
338 g

Røde linser

Tørrede
69 g

Tun

I vand
75 g

Parmesan

55 g

Mængden af stegt okse-, grise- og kyllingekød er beregnet ud fra et stegesvind på 25%



MEJERIFORENINGEN