

Vidste du at...

28 g PROTEIN PÅ HVER TALLERKEN



111 g BØF AF TYKSTEGSFILET

stegt i olie i 5 minutter
715 kJ = 171 kcal



102 g MINUTKOTELET U. FEDTKANT

stegt i olie i 6 minutter
737 kJ = 176 kcal



259 g SKYR, 0,2 % FEDT

761 kJ = 181 kcal



116 g KYLLINGBRYST

stegt i olie i 12 minutter
816 kJ = 195 kcal



210 g CREMET TOFU

skåret i skiver
1098 kJ / 262 kcal



228 g ÆG

kogt i 8 minutter
1300 kJ = 310 kcal



235 g EDAMAMEBØNNER

kogt i 5 minutter
1312 kJ = 312 kcal



477 g FINE ÆRTER

491 g kogt i få minutter
1404 kJ = 335 kcal



200 g BELUGALINSER

108 g kogt i 20 minutter
1426 kJ = 340 kcal



389 g RØDE KIDNEY BØNNER

iblødsættes i 10-12 timer og koges i ca 45 minutter
1544 kJ = 386 kcal



113 g SKÆREOST, 25 % FEDT

5 store skiver
1617 kJ = 385 kcal



150 g LAKSEFILET

stegt i 6 minutter
1676 kJ = 399 kcal



389 g LYSE KIKÆRTER

fra konserves
1844 kJ = 440 kcal



1389 g GRØNNE BØNNER

1389 g kogt i 5 minutter
1857 kJ = 442 kcal



197 g HAVREGRYN

3036 kJ = 723 kcal



640 g LYS QUINOA

211 g kogt i 15 minutter
3218 kJ = 766 kcal



509 g FULDKORNSRUGBRØD

4291 kJ = 1022 kcal

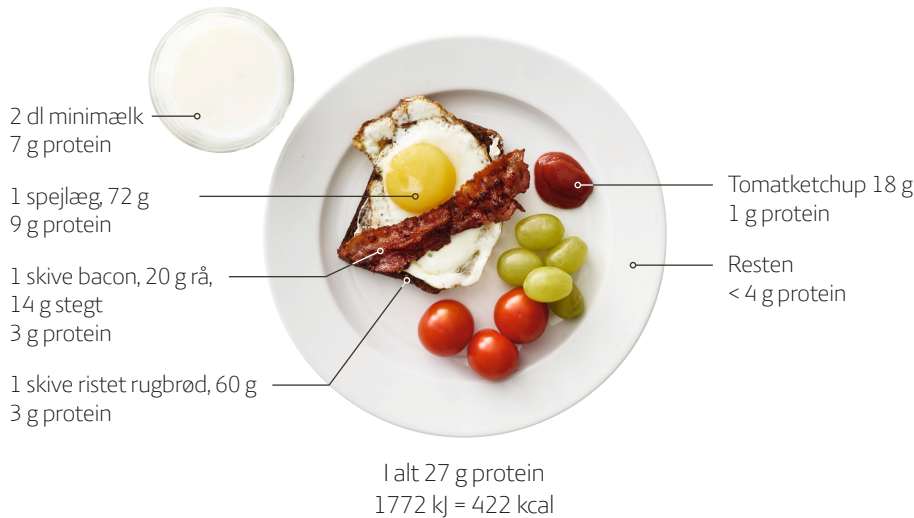


180 g HASSELNØDDER

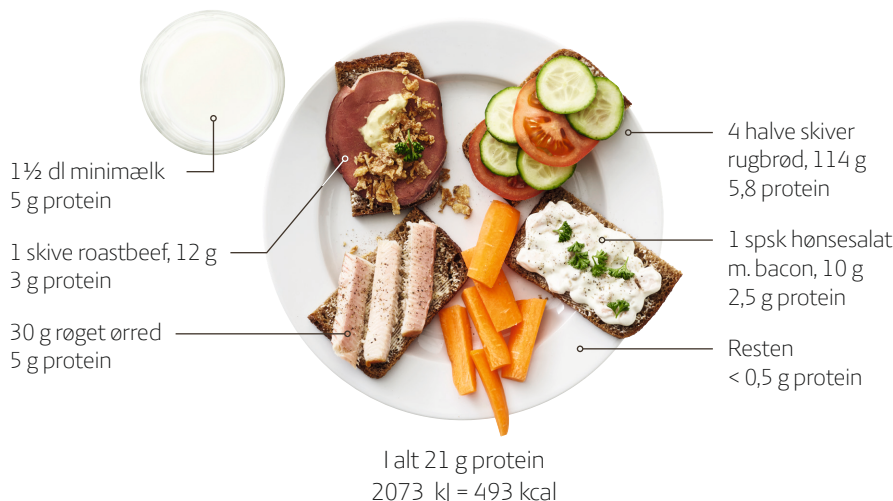
4882 kJ = 1162 kcal

HVOR KOMMER PROTEIN FRA?

Rugbrød med spejlæg eller rørog



Rugbrød med roastbeef, ørred, hønsesalat og grønt



Lynstegt minutstrimler med masser af grønt



PROTEINER ER KROPPENS BYGGESTEN

Proteiner er opbygget af aminosyrer. Aminosyrer bruges blandt andet til at opbygge muskelceller, hormoner, antistoffer og enzymer. Flere af aminosyrerne kan kroppen ikke danne selv, de er livsnødvendige (essentielle) og skal derfor tilføres med maden.

De animalske proteinkilder: Kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg indeholder alle livsnødvendige aminosyrer i en god sammensætning – også kaldet høj biologisk værdi. De vegetabiliske proteinkilder – ærter, linser, bønner, nødder og kornprodukter – har lavere biologisk værdi, men kan sammensættes sådan, at de supplerer hinanden, og dermed får man også de livsnødvendige aminosyrer. Majs og bønner vil fx give en god sammensætning.

Animalske proteiner, men også sojaprotein, har et højt indhold af svovlholdige aminosyrer, der oftest ligger lavt i vegetabiliske produkter, bortset fra bælgfrugter. Derfor vil mejeriprodukter, æg, kød, fjerkræ, fisk og skaldyr – endda i små mængder – kunne forbedre proteinkvaliteten betydeligt i en ellers vegetabilisk kost.

En vegetarisk kost kan være fuldt ernæringsmæssigt dækkende for voksne. Men det kræver kendskab til, hvilke fødevarer der komplementerer hinandens aminosyrer bedst. Derudover kræver det stor variation og en god appetit, da et velsmagsat vegetarisk måltid ofte er mere voluminøst end et tilsvarende med kød i. Får vi ikke nok af de 9 essentielle aminosyrer, kan proteinet ikke bruges som byggesten og bliver dermed til energi. Det samme sker med overskud af protein, der ikke bruges i kroppens vigtige funktioner.

Vegetabiliske kilder til protein indeholder nogle stoffer, der hæmmer optagelsen af bl.a. protein, hvilket også er væsentlig årsag til den lavere proteinkvalitet.

Kroppen nedbryder og opbygger protein i musklerne hele døgnet. Når der er tilstrækkeligt med protein i kosten, holdes balancen mellem opbygning og nedbrydning.

Gennemsnitsanbefalingen for proteiner til voksne er 1,1 g per kg kropsvægt per dag og 1,2–1,5 g for 70+ (NNR2023*).

Protein kan fordeles med 20 g til hovedmåltiderne og 10 g til mellemmåltiderne – evt. 20 g før natten. Ældre anbefales at have 30 g protein i hovedmåltiderne.

Vil du vide mere:
ernaeringsfokus.dk/protein

*Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023.