

















Animalske proteinkilder – 28 g protein på hver tallerken

Gram, rå	Svind	Gram, tilberedt	Navn	KJ	Pris	Foto
133 g	20 %	106 g	Kyllingebrystfilet + 1 g olie Stegetid 12- 14 minutter	585	14,50 kr.	
126 g	20 %, rosa ved servering	100 g	Svinekotelet uden fedtkant = svinefilet + 1 g olie stegetid ca. 8 minutter	600	10,00 kr.	
128 g	15 % Rød/rosa ved servering	109 g	Tykstegsbøf + 1 g olie Stegetid ca. 5 minutter	695	19,00 kr.	
242 g	10 %-skal	222 g	Æg kogte ca. 8 minutter	1320	8,00 kr.	

Vegetabiliske proteinkilder – 28 g protein på hver tallerken

Gram	Navn	KJ	Pris	Foto
966 g	Champignon, rå rensede	995	29,00 kr.	
359 g	Tofu på glas skåret i term	1150	48,50 kr.	
966 g	Champignon stegt i 10 g olie	1365	29,50 kr	
112 g	Grønne linser fra Puy skal koge 15-20 minutter.	1390	5,50 kr.	

459 g	Frosne grønne ærter, kogte	1460	9,00 kr.	
1400 g	Grønne bønner Friske- nippes, skylles og koges	1540	77,00 kr.	
122 g	Røde kidney bønner skal sættes i blød 10-12 timer. Koges i rent vand i 45 minutter	1625	6,00 kr.	
133 g	Hvide bønner bønner skal sættes i blød 10-12 timer. Koges i rent vand 45-60 minutter	1810	6,00 kr.	

127 g	Gule ærter skal sættes i blød 8-10 timer. Koges i rent vand 10-15 minutter	1870	2,50 kr.	
200 g	Lys quinoa koges 10-15 minutter	2080	15,50 kr.	
137 g	Kikærter skal sættes i blød 10-12 timer. Koges i rent vand i 40-50 minutter	2095	5,5 0 kr.	
212 g	Havregryn	3250	2,00 kr.	

233 g	Parboiled spelt. Koges 25-30 minutter	3330	9,00 kr.	
311 g	Knækbrød	4510	18,00 kr.	
188 g	Hasselnødder	4705	40,00 kr.	

560 g	Fuldkornsrugbrød	4760	10,50 kr.	
1474 g	Kartofler skal koges i 20 minutter og pilles – tager ca. 20 minutter	5040	29,50 kr.	