

Proteinoversigt



Grøntsager

	protein/100g	protein/portion	portion	
Artiskok, rå	2.5	1.8	tilbehør	70g
Avocado	2.2	2.2	stk.	100g
Broccoli, kogt	3.4	6.7	4 servingskeer	200g
Gulerødder, kogt	0.7	1.4	4 servingskeer	200g
Gulerødder, rå	0.9	0.6	tilbehør	70g
Blomkål, kogt	2.5	4.9	4 servingskeer	200g
Grønne bønner, kogt	2.0	4.0	4 servingskeer	200g
Grønne ærter, kogt	6.4	12.9	4 servingskeer	200g
Salat	1.3	0.5	tilbehør	35g
Svampe, kogte	4.4	8.8	4 servingskeer	200g
Løg, rå	1.2	0.8	tilbehør	70g
Kartoffel, kogt	1.9	3.9	4 servingskeer	200g
Rødkål, kogt	1.4	2.8	4 servingskeer	200g
Spinat, rå	2.8	1.0	tilbehør	35g
Peberfrugt, rå	1.0	0.7	tilbehør	70g
Tomater, kogt	0.9	1.8	4 servingskeer	200g
Tomater, rå	0.8	0.6	tilbehør	70g
Squash, kogt	1.3	2.6	4 servingskeer	200g



Frugter

	protein/100g	protein/portion	portion	
Æble	0.3	0.3	stk.	100g
Banan	1.1	1.1	stk.	100g
Vindruer	0.6	0.5	håndfuld	75g
Citron	0.7	0.7	stk.	100g
Honningmelon	0.6	0.6	stk.	100g
Appelsin	0.9	0.9	stk.	100g
Fersken	0.9	0.9	stk.	100g
Pære	0.3	0.3	stk.	100g
Blomme	0.7	0.7	stk.	100g
Jordbær	0.7	0.5	håndfuld	75g



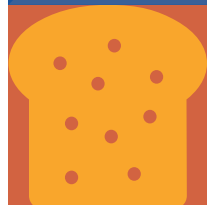
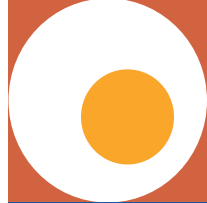
(Produkter af) Linser, bønner, bælgfrugter

	protein/100g	protein/portion	portion	
Hummus	7.0	1.1	1 spiseskefuld	15g
Linser (grøn/brun), kogt	8.4	20.1	4 serveringskeer	240g
Sojabønner, kogt	16.8	40.4	4 serveringskeer	240g
Tempeh	16.5	12.3	skive	75g
Tofu/Tahoe/sojabønne ostemasse	10.7	8.0	skive	75g
Vegetarburger (gennemsnitsstørrelse)	16.4	16.4	stk.	100g



Nødder

	protein/100g	protein/portion	portion	
Cashewnødder, tørristet	17.9	4.5	håndfuld	25g
Jordnødder	25.5	6.4	håndfuld	25g
Pistacienød, tørristet	21.0	5.3	håndfuld	25g
Valnødder, tørrede	15.0	3.8	håndfuld	25g





Korn og kornprodukter

	protein/100g	protein/portion	portion	
Brød (fuldkorn)	8.7	3.1	skive	35g
Morgenmadsprodukter, cornflakes	7.2	2.9	3 håndfulde	40g
Müsli med frugt	9.4	3.8	4 spiseskefulde	40g
Havregryn	11.8	2.4	4 spiseskefulde	20g
Pasta, kogt	4.3	5.8	3 serveringsskeer	135g
Ris, kogt	2.6	4.2	3 serveringsskeer	165g



Mejeriprodukter/ animalske produkter

	protein/100g	protein/portion	portion	
Smør	0.6	0.1	til 3 skiver brød	15g
Ost Camembert 45+	21.6	6.5	portion	30g
Hytteost	14.3	21.4	skål	150g
Æg	12.4	6.2	stk.	50g
Gouda	23.9	7.2	skive	30g
Gouda, revet	23.9	2.4	1 spiseskefuld	10g
Gruyère	29.2	8.7	skive	30g
Margarine (80% fedt), smørbar	0.2	0.0	1 spiseskefuld	15g
Mælk	3.3	6.7	glas	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	skive	25g
Parmesan	34.5	10.4	portion	30g
Parmesan, revet	34.5	3.5	1 spiseskefuld	10g
Yoghurt	4.0	6.1	skål	150g



Fisk

	protein/100g	protein/portion	portion	
Torsk, stegt/simret	20.3	24.4	portion	120g
Sild, saltet	16.8	20.1	portion	120g
Sild, røget	19.1	23.0	portion	120g
Makrel, røget	18.8	22.5	portion	120g
Muslinger, kogt	15.8	15.8	portion	100g
Laks, røget	22.5	27.0	portion	120g
Sardiner, dåse i olie	23.7	7.1	portion	30g
Rejer, kogt	17.6	14.1	4 spiseskefulde	80g
Ørred, kogt	21.6	25.9	portion	120g
Tun, tilberedt	27.5	32.9	portion	120g



Kød

	protein/100g	protein/portion	portion	
Oksekød, tilberedt	27.5	27.5	portion	100g
Kyllingebryst, grillet	28.8	28.8	portion	100g
Kyllingebryst, forarbejdet	19.9	3.0	skive	15g
Skinke, kogt	18.2	2.7	skive	15g
Skinke, røget/rå	24.8	3.7	skive	15g
Hot dog/Frankfurter	12.5	5.0	portion	40g
Lever	25.8	25.8	portion	100g
Pølse, svinekød, grillet	18.4	13.8	portion	75g
Pate, lever	12.8	1.9	portion	15g
Svinekød, tilberedt	28.0	28.0	portion	100g
Roastbeef	26.4	4.0	skive	15g
Pølse (f.eks. salami/chorizo)	20.8	3.1	skive	15g

