

Proteiinitaulukko



Kasvikset

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Artisokka, raaka	2.5	1.8	lisuke	70g
Avokado	2.2	2.2	pala	100g
Parsakaali, keitetty	3.4	6.7	4 kauhallista	200g
Porkkana, keitetty	0.7	1.4	4 kauhallista	200g
Porkkana, raaka	0.9	0.6	lisuke	70g
Kukkakaali, keitetty	2.5	4.9	4 kauhallista	200g
Vihreät pavut, keitetty	2.0	4.0	4 kauhallista	200g
Herneet, keitetty	6.4	12.9	4 kauhallista	200g
Lehtisalaatti	1.3	0.5	lisuke	35g
Sienet, kypsennetty	4.4	8.8	4 kauhallista	200g
Sipuli, raaka	1.2	0.8	lisuke	70g
Peruna, keitetty	1.9	3.9	4 kauhallista	200g
Punakaali, keitetty	1.4	2.8	4 kauhallista	200g
Pinaatti, raaka	2.8	1.0	lisuke	35g
Paprika, raaka	1.0	0.7	lisuke	70g
Tomaatti, keitetty	0.9	1.8	4 kauhallista	200g
Tomaatti, raaka	0.8	0.6	lisuke	70g
Kesäkurpitsa, keitetty	1.3	2.6	4 kauhallista	200g



Hedelmät

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Omena	0.3	0.3	kpl	100g
Banaani	1.1	1.1	kpl	100g
Viinirypäleet	0.6	0.5	kourallinen	75g
Sitruuna	0.7	0.7	kpl	100g
Hunajameloni	0.6	0.6	kpl	100g
Appelsiini	0.9	0.9	kpl	100g
Persikka	0.9	0.9	kpl	100g
Päärynä	0.3	0.3	kpl	100g
Luumu	0.7	0.7	kpl	100g
Mansikka	0.7	0.5	kourallinen	75g



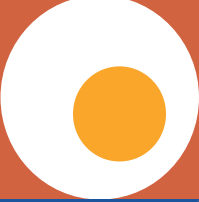
Linssit, pavut, herneet ja niihin pohjautuvat tuotteet

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Hummus	7.0	1.1	1 ruokalusikallinen	15g
Linssit (vihreät/ruskeat), keitetty	8.4	20.1	4 kauhallista	240g
Soijapavut, keitetty	16.8	40.4	4 kauhallista	240g
Tempeh	16.5	12.3	viipale	75g
Tofu/tahoe/soijarahka	10.7	8.0	viipale	75g
Kasvishampurilainen (keskiarvo)	16.4	16.4	kpl	100g



Pähkinät

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Cashew-pähkinät, kuivapaahdettu	17.9	4.5	kourallinen	25g
Maapähkinät	25.5	6.4	kourallinen	25g
Pistaasipähkinät, kuivapaahdettu	21.0	5.3	kourallinen	25g
Saksanpähkinät, kuivattu	15.0	3.8	kourallinen	25g





Murot ja murotuotteet

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Leipä (täysjyvä)	8.7	3.1	viipale	35g
Aamiaismurot, (maissi)hiutaleet	7.2	2.9	3 kourallista	40g
Hedelmämysli	9.4	3.8	4 ruokalusikallista	40g
Kaurapuuro	11.8	2.4	4 ruokalusikallista	20g
Pasta, keitetty	4.3	5.8	3 kauhallista	135g
Riisi, keitetty	2.6	4.2	3 kauhallista	165g



Maito-/eläinperäiset tuotteet

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Voi	0.6	0.1	1 ruokalusikallinen	15g
Camembert-juusto 45+	21.6	6.5	annos	30g
Raejuusto	14.3	21.4	kulhollinen	150g
Muna	12.4	6.2	pala	50g
Goudajuusto	23.9	7.2	viipale	30g
Goudajuusto, raastettu	23.9	2.4	1 ruokalusikallinen	10g
Gruyère	29.2	8.7	viipale	30g
Margariini (80 % rasvaa), levitettävä	0.2	0.0	1 ruokalusikallinen	15g
Maito	3.3	6.7	lasillinen	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	viipale	25g
Parmesanjuusto	34.5	10.4	annos	30g
Parmesanjuusto, raastettu	34.5	3.5	1 ruokalusikallinen	10g
Jogurtti	4.0	6.1	kulhollinen	150g



Kala

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Turska, paistettu/haudutettu	20.3	24.4	annos	120g
Silli, suolattu	16.8	20.1	annos	120g
Silli, savustettu	19.1	23.0	annos	120g
Makrilli, savustettu	18.8	22.5	annos	120g
Simpukat, keitetty	15.8	15.8	annos	100g
Lohi, savustettu	22.5	27.0	annos	120g
Sardiinit, säilötty öljyssä	23.7	7.1	annos	30g
Katkaravut, keitetty	17.6	14.1	4 ruokalusikallista	80g
Taimen, kypsennetty	21.6	25.9	annos	120g
Tonnikala, valmistettu	27.5	32.9	annos	120g



Liha

	proteiinia/100g	proteiinia/annos	annos	
Naudanliha, valmistettu	27.5	27.5	annos	100g
Kananrinta, grillattu	28.8	28.8	annos	100g
Kananrinta, käsitelty	19.9	3.0	viipale	15g
Kinkku, keitetty	18.2	2.7	viipale	15g
Kinkku, savustettu raaka	24.8	3.7	viipale	15g
Hot dog /Frankfurter -makkara	12.5	5.0	annos	40g
Maksa	25.8	25.8	annos	100g
Lihamakkara, possu, grillattu	18.4	13.8	annos	75g
Maksapatee	12.8	1.9	annos	15g
Porsaanliha, valmistettu	28.0	28.0	annos	100g
Paahtopaisti	26.4	4.0	viipale	15g
Makkara (esim. salami/chorizo)	20.8	3.1	viipale	15g

