

Fehérjetáblázat



Zöldségek

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|----------------------|--------------|--------------|-----------------|------|
| Articsóka, nyers | 2.5 | 1.8 | köret | 70g |
| Avokádó | 2.2 | 2.2 | darab | 100g |
| Brokkoli, főtt | 3.4 | 6.7 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Sárgarépa, főtt | 0.7 | 1.4 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Sárgarépa, nyers | 0.9 | 0.6 | köret | 70g |
| Karfiol, főtt | 2.5 | 4.9 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Zöldbab, főtt | 2.0 | 4.0 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Zöldborsó, főtt | 6.4 | 12.9 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Saláta | 1.3 | 0.5 | köret | 35g |
| Gomba, főtt | 4.4 | 8.8 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Hagyma, nyers | 1.2 | 0.8 | köret | 70g |
| Burgonya, főtt | 1.9 | 3.9 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Vörös káposzta, főtt | 1.4 | 2.8 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Spenót, nyers | 2.8 | 1.0 | köret | 35g |
| Édes paprika, nyers | 1.0 | 0.7 | köret | 70g |
| Paradicsom, főtt | 0.9 | 1.8 | 4 adagoló kanál | 200g |
| Paradicsom, nyers | 0.8 | 0.6 | köret | 70g |
| Cukkini, főtt | 1.3 | 2.6 | 4 adagoló kanál | 200g |



Gyümölcsök

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|---------------------|--------------|--------------|----------|------|
| Alma | 0.3 | 0.3 | darab | 100g |
| Banán | 1.1 | 1.1 | darab | 100g |
| Szőlő | 0.6 | 0.5 | maréknyi | 75g |
| Citrom | 0.7 | 0.7 | darab | 100g |
| Dinnye, sárgadinnye | 0.6 | 0.6 | darab | 100g |
| Narancs | 0.9 | 0.9 | darab | 100g |
| Őszibarack | 0.9 | 0.9 | darab | 100g |
| Körte | 0.3 | 0.3 | darab | 100g |
| Szilva | 0.7 | 0.7 | darab | 100g |
| Eper | 0.7 | 0.5 | maréknyi | 75g |



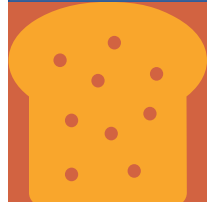
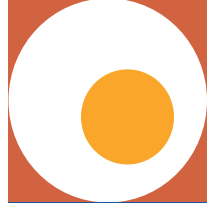
Lencse, bab, hüvelyes (termékek)

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|-------------------------------|--------------|--------------|-----------------|------|
| Humusz | 7.0 | 1.1 | 1 evőkanál | 15g |
| Lencse (zöld/barna), főtt | 8.4 | 20.1 | 4 adagoló kanál | 240g |
| Szója, főtt | 16.8 | 40.4 | 4 adagoló kanál | 240g |
| Tempeh | 16.5 | 12.3 | szelet | 75g |
| Tofu/Tahoe/szójabab sajt | 10.7 | 8.0 | szelet | 75g |
| Vegetáriánus burger (átlagos) | 16.4 | 16.4 | darab | 100g |



Diófélék

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|--------------------|--------------|--------------|----------|-----|
| Kesudió, pörkölt | 17.9 | 4.5 | Maréknyi | 25g |
| Földimogyoró | 25.5 | 6.4 | Maréknyi | 25g |
| Pisztácia, pörkölt | 21.0 | 5.3 | Maréknyi | 25g |
| Dió, szárított | 15.0 | 3.8 | Maréknyi | 25g |





Gabona és gabonatermékek

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|--|--------------|--------------|-----------------|------|
| Kenyér (teljes kiőrlésű) | 8.7 | 3.1 | szelet | 35g |
| Reggeli gabonapelyhek, (kukorica) pehely | 7.2 | 2.9 | 3 maréknyi | 40g |
| Gyümölcsös müzli | 9.4 | 3.8 | 4 evőkanál | 40g |
| Zabpehely | 11.8 | 2.4 | 4 evőkanál | 20g |
| Tészta, főtt | 4.3 | 5.8 | 3 adagoló kanál | 135g |
| Rizs, főtt | 2.6 | 4.2 | 3 adagoló kanál | 165g |



Tejtermékek/állati eredetű termékek

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------|
| Vaj | 0.6 | 0.1 | 3 szelet kenyérre elegendő | 15g |
| Camembert sajt 45+ | 21.6 | 6.5 | adag | 30g |
| Túró | 14.3 | 21.4 | tál | 150g |
| Tojás | 12.4 | 6.2 | darab | 50g |
| Gouda sajt | 23.9 | 7.2 | szelet | 30g |
| Gouda sajt, reszelt | 23.9 | 2.4 | 1 evőkanál | 10g |
| Gruyère | 29.2 | 8.7 | szelet | 30g |
| Margarin (80% zsírtartalom), kenhető | 0.2 | 0.0 | 1 evőkanál | 15g |
| Tej | 3.3 | 6.7 | pohár | 200ml |
| Mozzarella | 19.8 | 5.0 | szelet | 25g |
| Parmezán sajt | 34.5 | 10.4 | adag | 30g |
| Parmezán sajt, reszelt | 34.5 | 3.5 | 1 evőkanál | 10g |
| Joghurt | 4.0 | 6.1 | tál | 150g |



Halak

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|---------------------------|--------------|--------------|------------|------|
| Tőkehal, sült/párolt | 20.3 | 24.4 | adag | 120g |
| Herring, sózott | 16.8 | 20.1 | adag | 120g |
| Herring, füstölt | 19.1 | 23.0 | adag | 120g |
| Makréla, füstölt | 18.8 | 22.5 | adag | 120g |
| Kagyló, főtt | 15.8 | 15.8 | adag | 100g |
| Lazac, füstölt | 22.5 | 27.0 | adag | 120g |
| Szardínia, olajos konzerv | 23.7 | 7.1 | adag | 30g |
| Garnélarák, főtt | 17.6 | 14.1 | 4 evőkanál | 80g |
| Pisztráng, főtt | 21.6 | 25.9 | adag | 120g |
| Tonhal, előkészített | 27.5 | 32.9 | adag | 120g |



Hús

| | fehérje/100g | fehérje/adag | adag | |
|-------------------------------|--------------|--------------|--------|------|
| Marhahús, előkészített | 27.5 | 27.5 | adag | 100g |
| Csirkemell, grillezett | 28.8 | 28.8 | adag | 100g |
| Csirkemell, feldolgozott | 19.9 | 3.0 | szelet | 15g |
| Sonka, főtt | 18.2 | 2.7 | szelet | 15g |
| Sonka, füstölt, nyers | 24.8 | 3.7 | szelet | 15g |
| Virslí/Frankfurti virslí | 12.5 | 5.0 | adag | 40g |
| Máj | 25.8 | 25.8 | adag | 100g |
| Kolbász, sertés, grillezett | 18.4 | 13.8 | adag | 75g |
| Pástétom, máj | 12.8 | 1.9 | adag | 15g |
| Sertéshús, előkészített | 28.0 | 28.0 | adag | 100g |
| Marhasült | 26.4 | 4.0 | szelet | 15g |
| Kolbász (pl. szalámi/chorizo) | 20.8 | 3.1 | szelet | 15g |

