

Protein og energi i drikke og mad

		Protein g.	Fedt g.	Kulhydrat g.	Energi Kj.
Drikkevarer/mælkeprodukt					
Hj. lavet skyr u. sukker	1 dl	5,5	1,9	4,5	251
Minimælk/ kærnemælk	1 dl	3,5	0,5	4,7	158
Skummetmælk	1 dl	3,5	0,1	4,7	150
Mathilde kakaomælk 0,4% u. sukker	1 dl	3,5	0,4	4,8	150
Cocio one	1 dl	3,7	1,0	5,8	201
Skyr (Thise Mejeri)	1 dl	11,0	0,3	3,5	256
Skyr Yoghurt	1 dl	6,6	0,2	4,4	210
Arla drikkeskyr	1 dl	6,0	0,1	4,5	190
Ylette	1 dl	5,8	1,5	3,3	210
Arla Cheasy A38	1 dl	4,3	0,1	3,8	160
A38 0,5%	1 dl	4,3	0,5	3,7	170
Cheasy yoghurt Jordbær/rabarber	1 dl	4,0	0,1	5,5	180
Cheasy yoghurt Vanille	1 dl	4,0	0,1	5,0	160
Kød, fisk, æg og pålæg					
Tun i vand	50 g	12,7	0,5	-	234
Tun i olie	50 g	12,5	5,2	-	404
Makrel i tomat	50 g	7,2	7,8	-	412
Torskerogn	50 g	7,0	1,9	-	209
Æg	50 g/1 stk	6,3	5,5	-	297
Ost 30+/18%	20 g/1 skive	6,0	3,7	-	244
Arla Cheasy Hyttesost	50 g	5,5	0,8	-	150
Kartoffelspegepølse 9%	20 g	4,0	1,8	-	150
Magert kødpålæg/hamburgerryg	20 g	3,7	1,0	-	102
Laks (fed fisk)	50 g	10	5,2	-	370
Torsk (magerfisk)	50 g	10	0,3	-	170
Oksekød	50 g	10	4-9	-	324
Kyllingekød/ kalkunkød	50 g	8-12	2-5	-	250-450
Svinekød	50 g	8-12	2-8	-	390
Suppe					
Kartoffel-porresuppe (opskrift på hjemmesiden)	1 dl	3,0	2,1	2,8	173
Karolines Tomatsuppe	1 dl	1,5	3,0	5,5	220
Cup A Soup Asparagus	1 dl	1,0	3,5	12	180