

Mad med Proteiner

Fødevarer (100 gram)	Proteinindhold (gram)
Oksekød	17-22
Svinekød, magert	19-22
Kyllingebryst	22
Torsk	18,7
Laks, rå	19,9
Laks, røget udskåret	21,4
Tun i vand	25,3
Tun i olie	24,9
Makrel i tomat	14,4
Makrel, røget	18,9
Torskerogn	13,7
Sild, marineret	11,9
Rejer, dybfrost	16,8
Hele æg	13
Æggeblomme	17
Æggehvide	11
Hytteost	12-13
Skyr	10
Ost 30+	30
Ost 45+	25
Brie 45+	20,8
Feta 40+	19,4
Mælk, let skummet,	3,5
Kærnemælk, sødmælk	3,4
Ylette, naturel	6,3
Ymer	6,1
A38, 0,5 %	4,5
Sojabønner, kogte	18
Kikærter, kogte	10
Kidneybønner, kogte	10
Broccoli	5,8
Havregryn	13
Jordnødder/peanuts ristede og saltede	25
Mandler	21
Knækbrød, hvede el. graham	13