

## Tabel over Protein indhold i dagligvarer.

Varer			
Kød tilberedt vægt:	Husholdningsmål	Mængde g.	g. Protein
Kylling	1/4 stegt kylling	120g	28g
	1 kyllingebryst	120g	28g
Kalkun	En skive	120g	29g
And		100g	24g
Kalvekød	En Skive	50g	12g
Oksekød	En skive ½ Bøf	50g	12g
Svinekød	En skive eller en Frikadelle	50g	12g
Fisk tilberedt vægt:			
Laks middag	Stegt/Dampet	100g	22g
Laks frokost	Røget/Gravad	30g	6g
Makrel middag	Stegt/Dampet	100g	22g
Makrel frokost	Røget	30g	6g
	I Tomat	30g	4g
Tun middag	Stegt/Dampet	120g	36g
Tun frokost	Dåse i Vand	30g	8g
Sild middag	1 filet	12g	25g
Sild frokost	Marineret	30g	4g
	Røget	30g	6g
Forel/Ørred middag	Stegt/Dampet	120g	27g
Forel/Ørred frokost	Røget	50g	15g
Torsk, Ising mørk / lys Sej		120g	25g
Rejer		50g	8g
Rødspætte, Skrubbe,		120g	25g
Pighvar			
Pålæg magert 3%			
Hamburryg/Skinke	2 skiver	20g	3g
Røget Filet, røget Skinke,	2 skiver	20g	4g
Saltkød			
stegt/Roastbeef			
Leverpostej		25g	3g
Torskerogn	1 skive ½ cm	25g	3g

<b>Æg</b>	1 stk.	60g	7g
<b>Æggehvite</b>	1 stk.	40g	4g
<b>Æggeblomme</b>	1 stk.	20g	3g
<b>Ost</b>			
<b>Skæreost 20+ / 13%</b>	1 skive	20g	6g
<b>Skæreost 30+ / 18%</b>	1 skive	20g	6g
<b>Mozarella</b>	1 skive	20g	6g
<b>Feta</b>	10 tern	30g	6g
<b>Hytteost</b>		50g	6g
<b>Mælkeprodukter</b>			
<b>Græsk youhurt 2% - 0,1%</b>		1 dl	7g
<b>Let, Mini, Kerne,</b>		½ L	18g
<b>Skummetmælk</b>		1,5 dl	5,5g
<b>og youhurt</b>			
<b>Ymer / Ylette</b>		1,5 dl	10g
<b>Kvark frais / Kvark 5%</b>		1 dl	12g
<b>Protein</b>			
<b>koncentrater / Pulver</b>			
<b>Protura</b>		10g	5g
<b>Atpro</b>		5g	5g
<b>Skummetmælkspulver</b>		10g	4g