

VELKOMMEN TIL VORES PROTEIN LISTE

Sådan beregner du dit proteinbehov:

Du skal have ca. 1,0 g pr. kg. legemsvægt pr. dag. Er du over 65 år, skal du have 1,2-1,5 g.

Vejer du fx 80 kg, skal du have ca. 80 g protein pr. dag.

Protein findes primært i animalske fødevarer, men også i vegetabiliske som fx gryn, nødder og bælgrugter. Derfor kan du gå efter at ca. 10g protein dækkes fra andre fødevarer.

Et dagligt kostindtag til en på 80 kg kunne se sådan her ud:

200 g skyr, 20 g protein
175 g hytteost, 20 g protein
100 g magert kød eller fisk, ca. 20-27 g protein
40 g ost, ca. 10 g protein
I alt: ca. 72 g protein

Husk, at fx bælgrugter suger rigtig meget vand. De har derfor et ret lavt proteinindhold i tilberedt mængde.

Her får du først en oversigt over proteinindholdet i en portion 'proteinkilde' som vi bruger i vores skema i klinikken 'Byg din egen kostplan':

Proteinindhold pr. portion	
Portionsstørrelse	Protein (g)
200 g skyr eller græsk yoghurt 2%	20 (skyr) / 16 (yoghurt)
1 æg (ca. 60 g)	7,8
60 g ost 30+/18%	15,6
60 g ost 45+/25%	13,2
40 g ost 30+/18% og 50 g magert kød	20
1 æg og 150 g æggehvite til omelet	21
100 g fisk (fx laks)	20
200 g æggehvite	20
240 g kogt/tilberedt bælgrugt	16

Her kommer en oversigt over de mest brugte proteinkilder med anvisning i g/100 g.

Husk, at du selv skal omregne i forhold til, hvor af varen du spiser. Nedenstående indhold kan variere fra mærke til mærke.

Animalske proteinkilder	
Fødevarer	Protein (g/100 g)
Mager fisk	29
Kyllingebryst	27
Magert kød (alle slags)	26
Laks	25
Æg (hele)	13

Mælkeprodukter & oste	
Fødevarer	Protein (g/100 g)
Parmesanost	35
Grana Padano	33
Cheddar	25
Gouda	24
Mozzarella (fast)	22
Feta	14
Cottage cheese (hytteost)	11
Skyr (naturel)	10-12
Græsk yoghurt 10%	7
Græsk yoghurt 8%	8

Plantebaserede proteinkilder	
Fødevarer	Protein (g/100 g)
Jordnødder	26
Mandler	21
Chiafrø	17
Linser (tørrede)	25 (kogte: 9 g/100 g)
Tofu (fast)	15
Ærtekød 35 g giver 100 g tilberedt	19 g pr. 100 g tilberedt

Proteinpulver	
Fødevarer	Protein (g/100 g)
Proteinpulver Whey 100	73-80
Hampeproteinpulver	43
Ærteproteinpulver	80