

VELKOMMEN TIL VORES PROTEINLISTE

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 nødder og bælgfrugter.

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

200 g skyr, 20 g protein

200 g hytteost, 22 g protein

100 g magert kød eller fisk, ca. 20-27 g protein

60 g ost, ca. 13 g protein

I alt: ca. 82 g protein

Husk, at fx bælgfrugter 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 bælgfrugt | 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 (<i>kogte: 9 g/100 g</i>) |
| 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 |
| Hampeprotein | 43 |
| Ærteproteinpulver | 80 |