

# Eksempel på beregning af proteinindhold

Til patienter og pårørende

## Hamburgerryg. Indhold pr. 100 g:

Energi: 508 KJ  
Protein: 18 g  
Kulhydrat: 0,8 g  
Fedt: 5 g

- 1) Læs varedeklarationen. Se efter proteinindholdet.
- 2) Vej den mængde du vil spise (fx 1 skive hamburgerryg: 15 g).
- 3) Beregn nu proteinindholdet i 1 skive:

$$(18/100)*15 \text{ g} = 2,7 \text{ g protein}$$

1 skive hamburgerryg giver altså knap 3 g protein.

## Tun i vand. Indhold pr. 100 g:

Energi: 467 KJ  
Protein: 25,3 g  
Kulhydrat: 0,0 g  
Fedt: 1,0 g

- 1) Læs varedeklarationen. Se efter proteinindholdet.
- 2) Vej den mængde du vil spise (fx 50 g)
- 3) Beregn nu proteinindholdet i din portion:

$$(25,3/100)*50 \text{ g} = 12,6 \text{ g protein}$$

En portion tun på 50 g indeholder altså godt 12 g protein.