

Proteinoversigt

Du skal have ca. 80 g protein om dagen.

Proteinindholdet i udvalgte fødevarer:

Mælkeprodukter	Mængde	Gram Protein
Mælk (mini / skummet / kærne)	100 ml (1 dl)	3,5 g
Cocio one	100 ml	3,5 g
A-38 / Yoghurt	100 ml	4,0 g
Ylette	100 ml	6,0 g
Cheasy drikkeskyr	100 ml	6,0 g
Hjemmelavet proteindrik (kvarkdrik)	100 ml	6,0 g
Nupo (blandet med mælk)	100 ml	8,5 g
Proteindrik	100 ml	10,0 g
Græsk yoghurt, 2 %	100 ml	9,0 g
Skyr / Kvark, 5+	100 ml	11,0 g
Oste		
Skæreost (30+ / 17 %)	25 g (1 skive)	7,0 g
Hytteost	30 g	3,5 g
Smøreost	20 g	5,0 g
Æg		
Æg, helt	1 stk. (60 g)	7,5 g
Kødprodukter		
Magert pålæg	15 g (1 skive)	3,0 g
Leverpostej (max 10 %)	25 g	2,5 g
Magert kød / fjerkræ	50 g	10,0 g
Fisk		
Fisk	50 g	12,0 g
Makrel i tomat	40 g	6,0 g
Torskerogn, dåse	30 g	7,0 g

Øvrige

Skummetmælkspulver	1 spsk.	3,5 g
Linser / bønner, tørrede	50 g	13,0 g
Nupo Meal Replacement Bar	60 g	ca. 20 g
Rugbrød	50 g (1 skive)	3,0 g
Havregryn	30 g	4,0 g
Mandler / Nødder*	20 g	3-4 g

* Må ikke spises de første 6-8 uger efter operationen pga. den hårde konsistens.

Proteinindholdet kan variere en smule afhængig af produktnavn.