

5 g protein

Samma mängd protein, olika mängd råvara.

En måltid bör innehålla 15 g protein.



Kött, rått - mindre än 20 g



Solrosfrö - 25 g



Vegme Bites - 30 g



Ägg - 40 g



Kokta kikärter/linser/bönor - 60 g



Sojabönor - 14 g



Tofu - 60 g



Champinjon - 200 g



Pasta, kokt - 110 g



Ris, kokt - 200 g



Potatis, kokt - 250 g



Kyckling - 19 g



Vit fisk - 27 g



Lax - 25 g