

5 facts om protein

Forbrugerne opfatter kød og æg som de bedste kilder til protein.

TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer, 2014



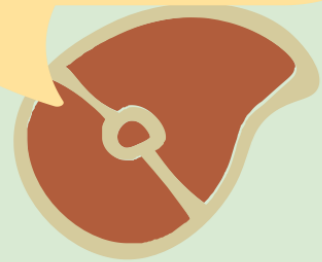
Kød er en god kilde til protein, som er kroppens byggemateriale nummer ét. Protein består af aminosyrer, og nogle af dem kan kroppen ikke danne selv – de skal tilføres via kosten.



De animalske proteinkilder kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg indeholder livsnødvendige aminosyrer i en god sammensætning for mennesker. De har altså en høj biologisk værdi. Vegetabilsk proteinkilder har i sig selv en lavere biologisk værdi.



En kotelet af gris uden fedtkant indeholder 28 g protein. Du skal spise 1,4 kg grønne bønner for at indtage den samme mængde protein.



Proteinindtaget bør fordeles over hele dagen, for løbende at opbygge proteiner og dermed muskler. For eksempel ved at spise 20 g protein ved hvert hovedmåltid og 10 g ved mellemmåltiderne. Måske du kan inspirere dine kunder til proteinholdige mellemmåltider?

