

VIDSTE DU, AT...

28 G PROTEIN PÅ HVER TALLERKEN



Kyllingebryst
585 kJ = 140 kcal



Svinekotelet uden fedtkant
600 kJ = 145 kcal



Bøf af tykstegsfilet
695 kJ = 165 kcal



Tofu
1150 kJ = 275 kcal



Æg
1320 kJ = 315 kcal



Linser
1390 kJ = 330 kcal



Grønne ærter
1460 kJ = 350 kcal



Grønne bønner
1540 kJ = 365 kcal



Røde kidneybønner
1625 kJ = 385 kcal



Hvide bønner
1810 kJ = 430 kcal



Gule ærter
1870 kJ = 445 kcal



Kikærter
2095 kJ = 500 kcal



Knækbrød
4510 kJ = 1075 kcal



Hasselnødder
4705 kJ = 1120 kcal



Rugbrød
4760 kJ = 1135 kcal

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af de enkelte proteinkilder

HVOR KOMMER PROTEIN FRA?

28 g protein på hver tallerken

Alt er spiseklart. Den rå vægt er:

133 g kyllingebryst - stegt i olie/smør
12-14 minutter

126 g svinekotelet uden fedtkant
= svinefilet - stegt i olie/smør 8 minutter

128 g bøf af tykstegsfilet
- stegt i olie/smør 5 minutter

359 g tofu på glas - skåret i tern

242 g æg - kogt 8 minutter

112 g grønne linser fra Puy
- kogt 15-20 minutter

459 g grønne ærter, frosne
- kogt få minutter

1400 g grønne bønner, friske
- kogt 5 minutter

122 g røde kidneybønner - sat i blød
10-12 timer og kogt 45 minutter

133 g hvide bønner - sat i blød
10-12 timer og kogt 45-60 minutter

127 g gule ærter - sat i blød 8-10 timer
og kogt 10-15 minutter

137 g kikærter - sat i blød 10-12 timer
og kogt 40-50 minutter

311 g knækbrød

188 g hasselnødder

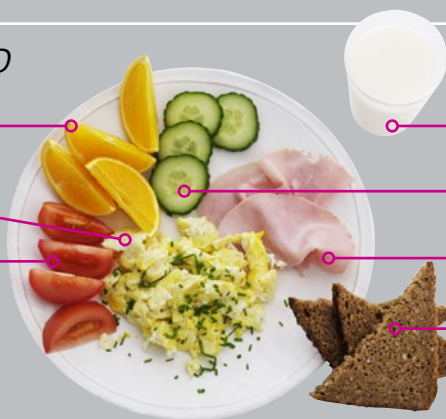
560 g rugbrød

MORGENMAD

Appelsin
0,6 g

Røræg
11 g

Tomat
0,5 g



Skummetmælk
7 g

Agurk
- g

Skinke
6 g

Rugbrød
4 g

I alt 29 g protein

2170 kJ = 515 kcal

75 g rugbrød, 2 æg, ½ tsk olie, 10 g purløg,
30 g skinke, 60 g tomat, 30 g agurk, 75 g appelsin, 200 g skummetmælk

Proteiner er kroppens byggesten.

Proteiner er opbygget af aminosyrer.

Aminosyrer er kroppens byggesten.

De bruges til at opbygge bl.a. celler, væv, hormoner, antistoffer og enzymer. Flere af aminosyrerne kan kroppen ikke danne selv, de er livsnødvendige (essentielle) og skal derfor tilføres med maden.

De animalske proteinkilder - kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg - indeholder alle livsnødvendige aminosyrer i en god sammensætning - også kaldet høj biologisk værdi. De vegetabiliske proteinkilder - ærter, linser, bønner, nødder og kornprodukter - har lavere biologisk værdi men kan sammensættes sådan, at de supplerer hinanden, og dermed får man også de livsnødvendige aminosyrer. Fx vil majs og bønner sammen give en god sammensætning.

I den daglige kost spiser vi en blanding af proteiner fra animalske og vegetabiliske produkter.

På forsiden er vist mængder, der giver 28 g protein. Der er ikke taget hensyn til den biologiske værdi af de enkelte proteinkilder. Mængden af energi er meget forskellig, så man kan ikke bare erstatte bøf med bønner.

Kroppen nedbryder proteiner fra musklerne hele døgnet, men dette modvirkes ved at øge opbygningen af proteiner, når der er tilstrækkelig proteiner i maden. Anbefalingen for proteiner til voksne er 1,1 g pr. kg legemsvægt pr. dag og 1,2 g for 65+ (NNR).

Protein kan fordeles med 20 g til hovedmåltiderne og 10 gram til mellemmåltiderne - evt. 20 g før natten. Nogle mener, at især ældre bør have 30 g i hovedmåltiderne.

FROKOST

Skummetmælk
7 g

Bolle
6 g

Røget laks
4 g

Resten
< 0,5 g



Broccoli
3 g

Tørrede linser
6 g

Kylling
8 g

Peberfrugt
0,6 g

I alt 35 g protein

2100 kJ = 500 kcal

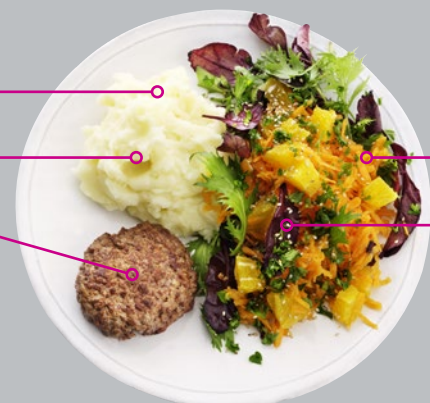
40 g rå kyllingebryst, 25 g salat, 50 g peberfrugt, 50 g broccoli, 60 g tomat, 25 g tørrede linser, 5 g olie, 15 g citronsaft, 50 g bolle, 20 g laks, 5 g mayonnaise, 25 g gulerod, 200 g skummetmælk

AFTENSMAD

Kartofler
5 g

Skummetmælk
2 g

Oksekød/svinekød
26 g



Resten
< 0,5 g

Gulerod
0,7 g

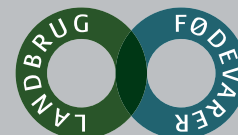
Sesamfrø
1 g

I alt 35 g protein

2510 kJ = 600 kcal

125 g rå oksekød /svinekød 9 % fedt, 250 g kartofler, 50 g skummetmælk, 5 g smør, 25 g salat, 100 g gulerod, 50 g appelsin, 5 g sesamfrø, 10 g citronsaft, 10 g persille, 1 g olie.

DU KAN FINDE OPSKRIFTER OG INFORMATION på www.voresmad.dk
og ERNÆRINGSFAGLIG VIDEN på www.ernæringsfokus.dk



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V
T +45 3339 4000
W www.lf.dk