

PROTEIINI

Proteiinintarve on n. 1,1 – 1,4 g / painokilo / vrk – riippuen fyysisestä aktiivisuudestasi! Tässä listassa esimerkkejä proteiinin määrästä per 100g:

• naudanliha, vähärasvainen	21g
• sianliha, keskiarvo	19g
• broilerin filee	22g
• kala (lajista riippuen)	18-23g
• säilyketonnkala, vedessä	22g
• kinkku-, kalkkuna- tai broilerleikkele	20g
• papu, ruskea tai valkoinen, kuivattu	22g
• pavut, säilyke, keskiarvo	7g
• linssi, vihreä/ruskea/punainen, kuivattu	24g
• linssit, säilyke, keskiarvo	6g
• kikherne, kuivattu	21g
• kikherne, säilyke	8g
• tofu, eri makujen keskiarvo	15g
• Härkis, eri makujen keskiarvo	16g
• Nyhtökaura, eri makujen keskiarvo	28g
• soijarouhe, tumma/vaalea, keskiarvo	49g
• manteli	24g
• cashewpähkinä	20g
• saksanpähkinä	15g
• parapähkinä	14g
• chiasiemien	20g
• auringonkukansiemen	23g
• kurpitsansiemen	25g
• kananmuna, keskikokoinen, 1kpl	6g
• raejuusto	15g
• juusto, kevyt 9-11%	30g
• maito/piimä	3g
• maitorahka, maustamaton	10g
• maustamaton jogurtti	4g
• soijarahka, maustamaton	6g
• soijajogurtti, maustamaton	4g
• kaurajogurtti, maustamaton	2g
• kaurahiutale	13g
• ruishiutale	9g
• spelttihiutale	13g
• tattarihiutale	10g
• kvinoa, raaka	14g
• tumma/täysjyväriisi, raaka	7g
• tumma makaroni, raaka	14g

