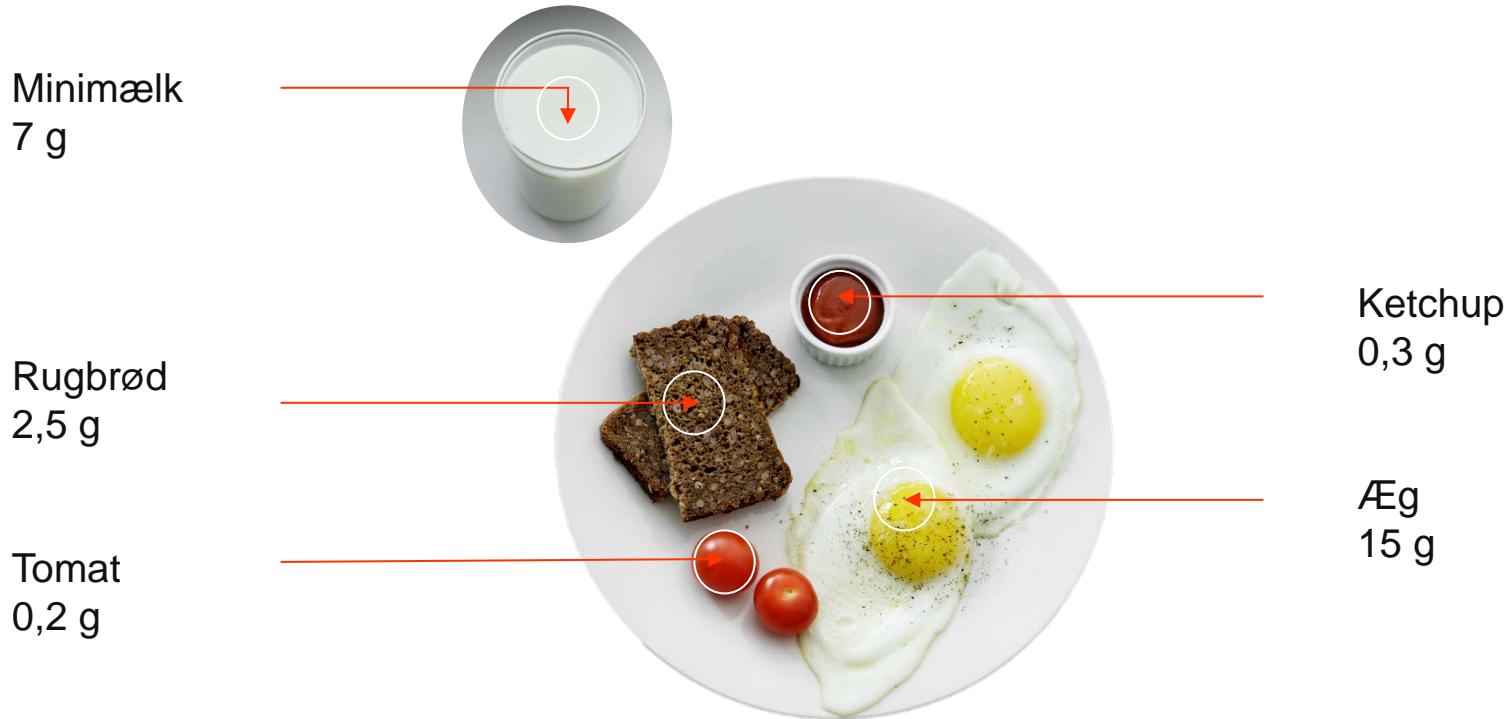


Morgenmad

Hvor kommer protein fra?



I alt 25 g protein

2 æg, 5 g olie, 50 g rugbrød, 30 g tomat, 15 g ketchup, 2 dl minimælk

Kilde: www.foodcomp.dk

Morgenmad

Hvor kommer protein fra?

Minimælk
9 g



Havregryn
11 g

I alt 20 g protein

75 g havregryn, 2,5 dl minimælk
Kilde: www.foodcomp.dk

Frokost

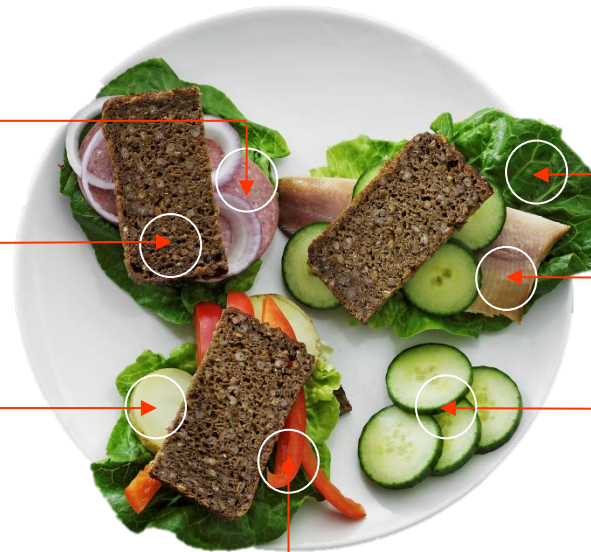
Hvor kommer protein fra?

Spegepølse
2,5 g

Rugbrød
8 g

Kartoffel
0,7 g

Peberfrugt
< 0,3 g



Iceberg
0,5 g

Ørredfilet
7,5 g

Agurk
0,5

I alt 20 g protein

150 g rugbrød, 40 g kartoffel, 16 g spegepølse, 40 g ørredfilet, 50 g agurk, 25 g peberfrugt,
37 g iceberg

Kilde: www.foodcomp.dk

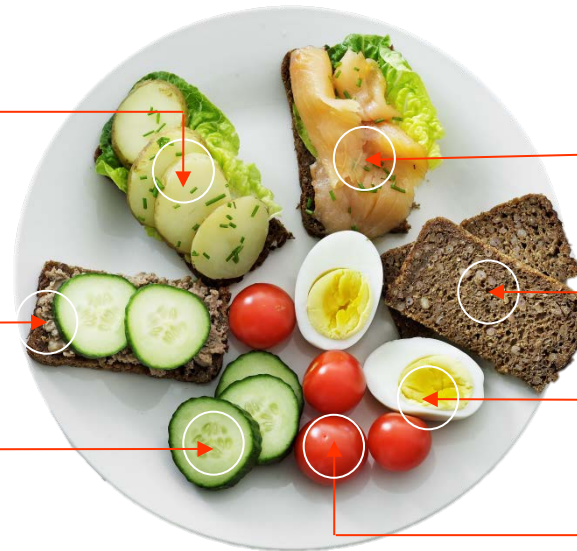
Frokost

Hvor kommer protein fra?

Kartoffel
1 g

Leverpostej
1,5 g

Agurk
0,5 g



Røget laks
5,5 g

Rugbrød
6 g

Æg
8 g

Tomat
0,5 g

I alt 23 g protein

125 g rugbrød, 40 g kartoffel, 15 g leverpostej, 25 g røget laks, 60 g æg, 50 g agurk, 60 g tomat

Kilde: www.foodcomp.dk

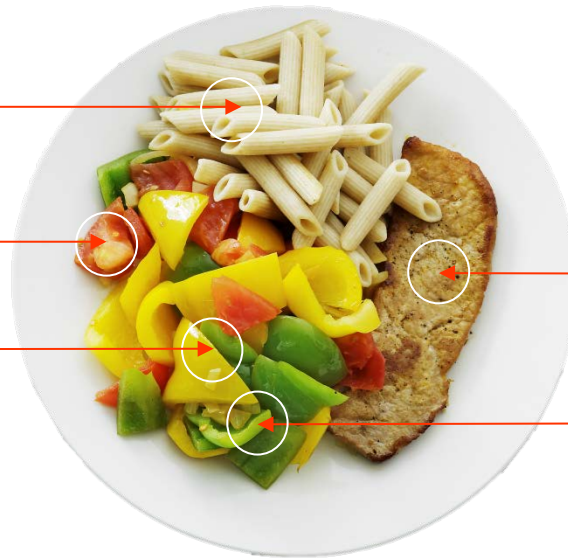
Aftensmad

Hvor kommer protein fra?

Fuldkornspasta
6,5 g

Tomat
0,5 g

Peberfrugt
2 g



Skinkeschnitzel
27 g

Løg
1 g

I alt 37 g protein

125 g skinkeschnitzel, 10 g olie, 50 g fuldkornspasta, 50 g løg, 225 g peberfrugt, 100 g tomater

Kilde: www.foodcomp.dk

Aftensmad

Hvor kommer protein fra?

Frikadeller

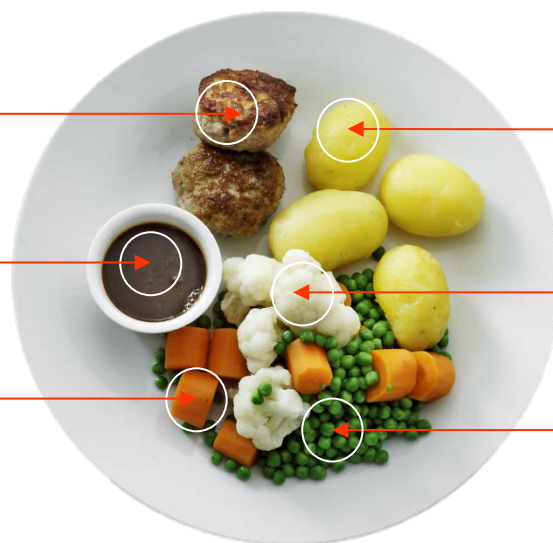
16 g

Minimælk

2 g

Gulerod

< 0,5 g



Kartofler

3 g

Blomkål

2,5 g

Ærter

3 g

I alt 27 g protein

110 g frikadeller, 150 g kartofler, 100 g blomkål, bouillon, ½ dl minimælk, 50 g ærter, 50 g gulerod

Kilde: www.foodcomp.dk