

VIDSTE DU, AT... Hvor kommer protein fra?

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 – og har dermed 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.

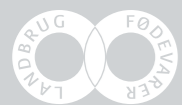
I den daglige kost spiser vi en blanding af proteiner fra animalske og vegetabiliske produkter.

På tallerknerne 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 protein 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 ældre bør have 30 g i hovedmåltiderne.

FIND OPSKRIFTER OG INSPIRATION PÅ WWW.VORES MAD.DK



Kilde: www.foodcomp.dk
Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af de enkelte proteinkilder

* Nordiske Næringsstof Rekommandationer

28 g PROTEIN PÅ HVER TALLERKEN ALT ER SPISEKLART



Kyllingebryst
585 kJ = 140 kcal

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



Tofu
1150 kJ = 275 kcal

359 g tofu på glas – skåret i tern



Grønne ærter
1460 kJ = 350 kcal

459 g grønne ærter, frosne – kogt få minutter



Hvide bønner
1810 kJ = 430 kcal

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



Knækbrød
4510 kJ = 1075 kcal

311 g knækbrød



Svinekotelet uden fedtkant
600 kJ = 145 kcal

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



Æg
1320 kJ = 315 kcal

242 g æg – kogt 8 minutter



Grønne bønner
1540 kJ = 365 kcal

1400 g grønne bønner, friske - kogt 5 minutter



Gule ærter
1870 kJ = 445 kcal

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



Hasselnødder
4705 kJ = 1120 kcal

188 g hasselnødder



Bøf af tykstegsfilet
695 kJ = 165 kcal

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



Linser
1390 kJ = 330 kcal

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



Røde kidneybønner
1625 kJ = 385 kcal

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



Kikærter
2095 kJ = 500 kcal

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



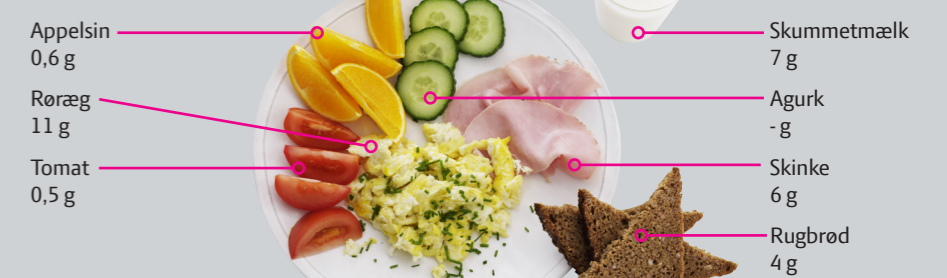
Rugbrød
4760 kJ = 1135 kcal

560 g rugbrød

PROTEIN I MÅLTIDERNE

Her får du eksempler på 3 måltider, der dækker behovet for protein for en voksen på 90 kg. Samtidig kan du se, hvor proteinet kommer fra, og hvor meget hver ingrediens bidrager med.

MORGENMAD



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

FROKOST

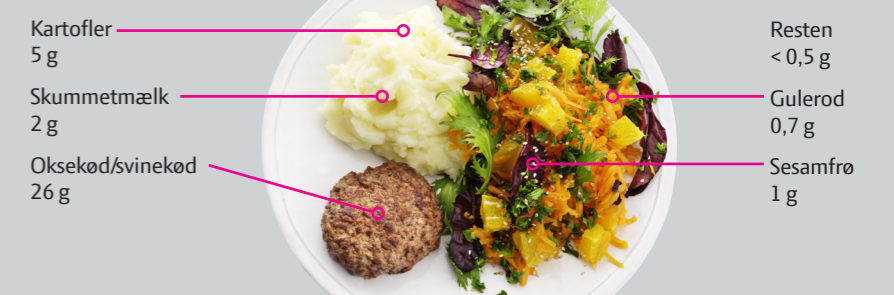


I alt 35 g protein

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



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.