

Vidste du at...

28 g PROTEIN PÅ HVER TALLERKEN



133 g KYLLINGEBRYST
stegt i olie/smør i 12-14 minutter
585 kJ = 140 kcal



126 g MINUTKOTELET u. FEDTKANT
stegt i olie/smør i 8 minutter
600 kJ = 145 kcal



128 g BØF AF TYKSTEGSFILET
stegt i olie/smør i 5 minutter
695 kJ = 165 kcal



622 g YOGHURT NATUREL, 0,5 % FEDT
964 kJ = 230 kcal



359 g TOFU FRA GLAS
skåret i tern
1150 kJ = 275 kcal



800 ml MINIMÆLK, 0,5 % FEDT
1264 kJ = 300 kcal



242 g ÆG
kogt i 8 minutter
1320 kJ = 315 kcal



280 g DELIKATESSELINSER
112 g er kogt i 15-20 minutter
1390 kJ = 330 kcal



459 g MELLEMFINE ÆRTER
kogt i få minutter
1460 kJ = 350 kcal



1400 g GRØNNE BØNNER
kogt i 5 minutter
1540 kJ = 365 kcal



117 g SKÆRE OST, 25 % FEDT
4 store skiver
1582 kJ = 377 kcal



269 g KIDNEYBØNNER
112 g har været sat i blød i 10-12 timer og
kogt 45 minutter
1625 kJ = 385 kcal



289 g HVIDE BØNNER
133 g har været sat i blød, i 10-12 timer og
kogt i 45-60 minutter
1810 kJ = 430 kcal



289 g KIKÆRTER
137 g har været sat i blød, 10-12 timer og
kogt i 40-50 minutter
2095 kJ = 500 kcal



155 g SESAMFRØ
3689 kJ = 878 kcal



311 g FULDKORNSKNÆKBRØD
4510 kJ = 1075 kcal



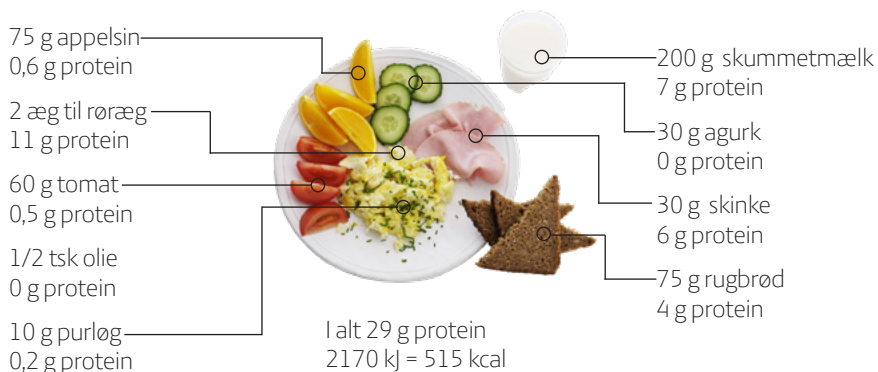
188 g HASSELNØDDER
4705 kJ = 1120 kcal



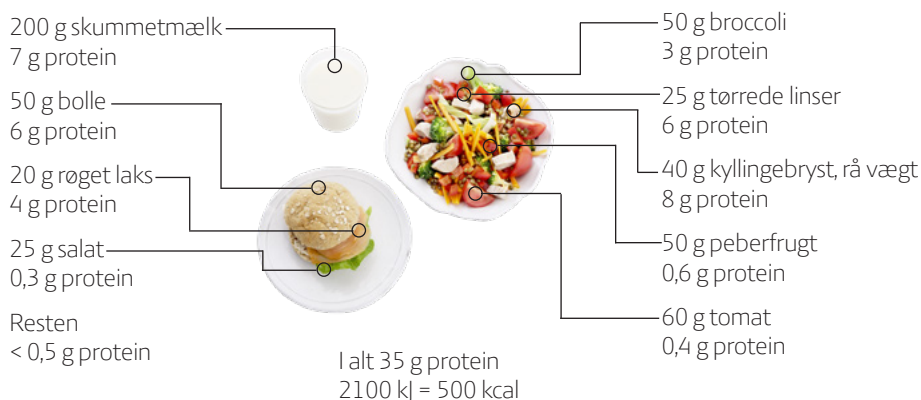
560 g FULDKORNSRUGBRØD
4760 kJ = 1135 kcal

HVOR KOMMER PROTEIN FRA?

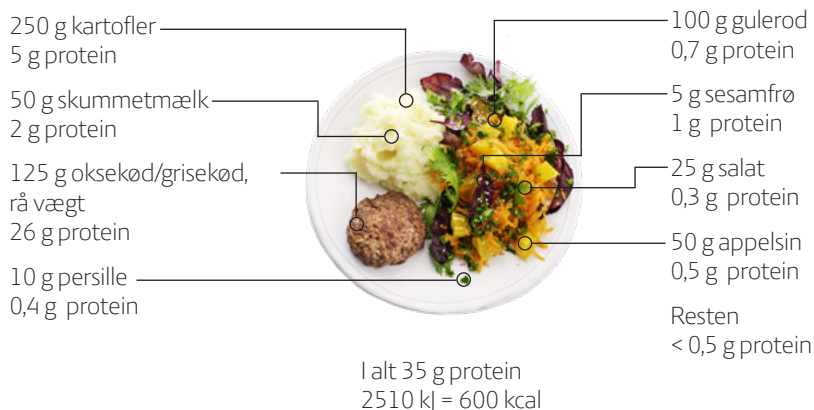
MORGENMAD



FROKOST



AFTENSMAD



PROTEINER ER KROPPENS BYGGESTEN

Proteiner er opbygget af aminosyrer. Aminosyrer bruges blandt andet til at opbygge muskelceller, 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, 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. Majs og bønner vil fx give en god sammensætning.

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

Det er underordnet for kroppen, om proteinerne kommer fra vegetabiliske eller animalske kilder, idet alle proteiner består af de samme 21 aminosyrer, som proteinerne nedbrydes til i fordøjelsessystemet og som optages af kroppen.

Kroppen nedbryder og opbygger protein i musklerne hele døgnet. Når der er tilstrækkeligt med protein i kosten, holdes balancen mellem opbygning og nedbrydning.

Gennemsnitsanbefalingen for proteiner til voksne er 1,1 g per kg kropsvægt per dag og 1,2 g for 65+ (NNR 2012*).

Protein kan fordeles med 20 g til hovedmåltiderne og 10 g til mellemmåltiderne – evt. 20 g før natten. Ældre anbefales at have 30 g protein i hovedmåltiderne.

*Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012.