

# Proteinholdig mad og drikke

## Morgenmad

1 æg .....	6 g
1 skive ost (20 g) 20+/30+ .....	6 g
1 skive ost (20 g) 40+ (fed) .....	5 g
Buko smøreost (lille pakke) .....	5 g
1 dl fromage frais 0,5% .....	11 g
1 dl/30 g havregryn .....	4 g
1 dl/30 g mysli .....	4 g
1 dl ymer (fed) .....	6 g
1 dl græsk yoghurt 2% .....	6 g
1 dl Skyr (islandsk kvark) 0,25%* .....	11 g
1 dl græsk yoghurt 10% (fed) .....	6 g

\* Skyr har den samme tykke konsistens som græsk yoghurt og en mild smag. Skyr er mere fedtfattigt end græsk yoghurt og indeholder også flere proteiner. Kan købes i Irma og Brugsen.

## Frokost

Tun i olie (1 dåse a 150g) (fed) .....	37 g
Tun i vand (1 dåse a 150 g) .....	37 g
Røget ål, 50 g .....	10 g
Marineret sild, 50 g .....	6 g
Rejer, frost, 100 g .....	16 g
Fiskefrikadelle, 1 stk. ....	7 g
Gravad laks, 50 g .....	10 g
Makrel i tomat, 50 g .....	7 g
Leverpostej, 30 g (fed) .....	3 g
Torskerogn, kons. 40 g .....	5 g
Torskerogn, røget, 40 g .....	8 g
Hamburgerryg, 3 skiver .....	6 g
Frikadelle, 1 stk. ....	11 g
Kyllinge/kalkunpålæg, 3 skiver .....	6,6 g
Saltkød/roastbeef/røget filet, 3 skiver .....	6,6 g
Makrel, røget, 50 g .....	9 g
Skinke, 3 skiver .....	6 g

## Aftensmad

Kød og fjerkræ indeholder i gennemsnit pr. 100 g*	20 g
Fisk indeholder i gennemsnit pr. 100 g**	16 g
Tunbøf, 125 g.....	34 g
Brune bønner, 100 g.....	19 g
Hvide bønner, 100 g.....	21 g
Sojabønner, 100 g.....	35 g
Kikærter, 100 g.....	20 g
Brune linser, 100 g.....	25 g
Røde linser, 100 g.....	27 g

\* Spis gerne min. 125 g pr. måltid dvs. 25 g protein.

\*\* Spis gerne min. 125 g pr. måltid dvs. 20 g protein.

## Mellemmåltider

Fromage (150ml) (fed).....	6 g
Frugtgrød med fløde(150 g) (fed).....	4 g
Mælkeprodukt med mysl i.....	10–15 g
Mandler (50 g) (fed).....	10 g
Flødeis (200 ml) (fed).....	4 g
Brød/knækbrød m. pålæg.....	6–10 g
Pistacie-, hassel- og valnødder (50 g) (fed).....	7 g
Cashewnødder (50 g).....	8 g

## Drikkevarer

1 glas (175 ml) kakao (letmælk).....	6,5 g
175 ml koldskål.....	7,5 g
175ml sødmælk (fed).....	6 g
175 ml let-, mini-, skummet-, eller kærnemælk.....	6 g
Proteindrikke (fed)*.....	12–20 g

\* Få en Grøn recept fra lægen, som giver dig 60% tilskud til drikken. Drikken købes på apoteket.