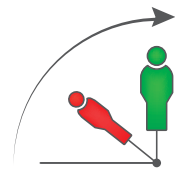


Stærkere fra start

Indhold af energi og protein i fødevarer med højt proteinindhold



	Mælkeprodukter og ost		Kød, fisk og æg (ikke tilberedt)		Grøntsager, nødder, frø og brød (ikke tilberedt)		Ernæringsdrikke fra apoteket og andre ernæringstilskud					
	Gram protein pr. 100 g	Kalorier pr. 100 g	Gram protein pr. 100 g	Kalorier pr. 100 g	Gram protein pr. 100 g	Kalorier pr. 100 g	Gram protein pr. 100 g	Kalorier pr. 100 g				
Høj protein, mange kalorier	Sødmælk	3,4	63	Kyllingenuggets	12	230	Soya bønner	37	446	Fresubin 2 kcal Drink	10	200
	Yoghurt, sødmælk	3,6	63	Oksekød, fedt, f.eks ribeye	16	322	Peanutbutter	22,6	637	Fresubin PRO	14,4	240
	Piskefløde	2,2	292	Spegepølse	28	375	Hørfrø	18	533	Resource 2.0	9	200
	Ymer	5,6	71	Bacon, røget	16	280	Peanuts	24,6	633	Nutridrink 2.0	10,1	201
	Græsk yoghurt 10%	7,5	135	Pølser (wiener og grill)	14	280	Mandler	21,2	606	Protino	10,7	187
	Crème fraiche 38%	2,1	362	Skinke, bayonne	21	193	Græskarkerner	36,3	568	Fresubin creme	10	200
	Fetaost 21%	14	264	Serrano skinke	30	230	Sesamfrø	22,7	613	Nutridrink creme	9,8	161
	Flødeost alm	4,5	250	Kogt skinke	18	200	Solsikkefrø	24,2	620	Skee protein is	9	300
	Skærest 45%	24	333	Andebryst med skind	12	400	Hasselnød	13,2	657	Ryå energitæt is	ca. 8	ca. 300
	Cheddarost 50%	23	400									
	Parmesan	36	392									
	Myseost	9,7	400									
Høj protein, mellem kalorier	Letmælk	3,4	47	Kyllingebryst med skind	20	149	Soyamælk	3,3	54	Fresubin Energy	5,6	150
	Kaffefløde 9%	3,2	111	Kyllingelår, med skind	19	155	Kikærter	20,4	366	Fresubin Jucy	4	150
	Crème fraiche 18%	2,8	188	Kyllingepølse, pålæg	13	198	Røde linser	27	362	Resource komplett næring	5,5	150
	Hytteost 4%	11	98	Kyllinge- el kalkunfars 5-10% fedt	19	153	Quinoa	13,3	362	Nutridrink	6	150
	Ost, skære 30%	28	260	Oksefars 10-15%	19	164	Rugbrød	5,1	200	Resource Ultra Fruit	7	150
	Rygeost 10%	10	146	Oksekød, mellemfedt, f.eks culotte	20	211	Pasta, hvid	13	352	Fresubin Yocrema	7,5	150
				Oksespegepølse, f.eks. hvidløgs-pølse	24	179	Pasta, fuldkorn	13,1	352	Resource soup	7	151
				Svinekød, nakkekotelet	20	182	Bulgur	12	342	Ryå sherbert is	ca. 7,5	Ca. 120
				Svinekød, hakket 6-9% fedt	20	149	Hvidt brød	7,9	223			
			Svinekød, hakket 8-12% fedt	20	167	Proteinbolle	25	288				
Høj protein, færre kalorier	Skummetmælk	3,5	35	Kyllingebryst uden skind	21	128	Tofu	7,8	76	Stay strong Protein drik	6,0	50
	Minimælk	3,5	38	Kalkunbryst uden skind	21	105	Broccoli	3,6	35	Bodylab dietshake	5,7	63
	Græsk yoghurt 2%	10	73	Oksekød, mager skæring uden synligt fedt eller fedtkant	21	125	Majs	3,1	100	Nupo One Meal	6,1	61
	Skyr	11	60	Oksefars 4-7%	21	135	Mandel-mælk	2,7	44	Milbona- High Protein Pudding	10	73
	Kakaoskummetmælk	3,5	62	Svinebov (f.eks. I tern til gryderet)	20	128	Champignon	2,5	22			
	Crème Fraiche 9%	3,2	119	Svinemørbrad, afpudset	22	118	Havregryn	4,5	128			
	Feta 3%	18	102	Lammekølle, afpudset	20	128	Grøn-kål	4,7	60			
	Flødeost light	12	98	Æg	12	137						
	Hytteost 1,5%:	12	69	Æg 1 stk. str. M	7	80						
	Skærest 20%	30	225									