

Fehérjetáblázat



Zöldségek

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Articsóka, nyers	2.5	1.8	köret	70g
Avokádó	2.2	2.2	darab	100g
Brokkoli, főtt	3.4	6.7	4 adagoló kanál	200g
Sárgarépa, főtt	0.7	1.4	4 adagoló kanál	200g
Sárgarépa, nyers	0.9	0.6	köret	70g
Karfiol, főtt	2.5	4.9	4 adagoló kanál	200g
Zöldbab, főtt	2.0	4.0	4 adagoló kanál	200g
Zöldborsó, főtt	6.4	12.9	4 adagoló kanál	200g
Saláta	1.3	0.5	köret	35g
Gomba, főtt	4.4	8.8	4 adagoló kanál	200g
Hagyma, nyers	1.2	0.8	köret	70g
Burgonya, főtt	1.9	3.9	4 adagoló kanál	200g
Vörös káposzta, főtt	1.4	2.8	4 adagoló kanál	200g
Spenót, nyers	2.8	1.0	köret	35g
Édes paprika, nyers	1.0	0.7	köret	70g
Paradicsom, főtt	0.9	1.8	4 adagoló kanál	200g
Paradicsom, nyers	0.8	0.6	köret	70g
Cukkini, főtt	1.3	2.6	4 adagoló kanál	200g



Gyümölcsök

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Alma	0.3	0.3	darab	100g
Banán	1.1	1.1	darab	100g
Szőlő	0.6	0.5	maréknyi	75g
Citrom	0.7	0.7	darab	100g
Dinnye, sárgadinnye	0.6	0.6	darab	100g
Narancs	0.9	0.9	darab	100g
Őszibarack	0.9	0.9	darab	100g
Körte	0.3	0.3	darab	100g
Szilva	0.7	0.7	darab	100g
Eper	0.7	0.5	maréknyi	75g



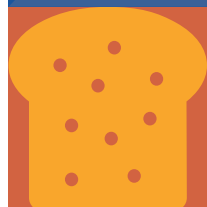
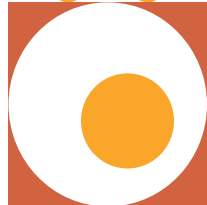
Lencse, bab, hüvelyes (termékek)

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Humusz	7.0	1.1	1 evőkanál	15g
Lencse (zöld/barna), főtt	8.4	20.1	4 adagoló kanál	240g
Szója, főtt	16.8	40.4	4 adagoló kanál	240g
Tempeh	16.5	12.3	szelet	75g
Tofu/Tahoe/szójabab sajt	10.7	8.0	szelet	75g
Vegetáriánus burger (átlagos)	16.4	16.4	darab	100g



Diófélék

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Kesudió, pörkölt	17.9	4.5	Maréknyi	25g
Földimogyoró	25.5	6.4	Maréknyi	25g
Pisztácia, pörkölt	21.0	5.3	Maréknyi	25g
Dió, szárított	15.0	3.8	Maréknyi	25g





Gabona és gabonatermékek

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Kenyér (teljes kiőrlésű)	8.7	3.1	szelet	35g
Reggeli gabonapelyhek, (kukorica) pehely	7.2	2.9	3 maréknyi	40g
Gyümölcsös müzli	9.4	3.8	4 evőkanál	40g
Zabpehely	11.8	2.4	4 evőkanál	20g
Tészta, főtt	4.3	5.8	3 adagoló kanál	135g
Rizs, főtt	2.6	4.2	3 adagoló kanál	165g



Tejtermékek/állati eredetű termékek

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Vaj	0.6	0.1	3 szelet kenyérre elegendő	15g
Camembert sajt 45+	21.6	6.5	adag	30g
Túró	14.3	21.4	tál	150g
Tojás	12.4	6.2	darab	50g
Gouda sajt	23.9	7.2	szelet	30g
Gouda sajt, reszelt	23.9	2.4	1 evőkanál	10g
Gruyère	29.2	8.7	szelet	30g
Margarin (80% zsírtartalom), kenhető	0.2	0.0	1 evőkanál	15g
Tej	3.3	6.7	pohár	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	szelet	25g
Parmezán sajt	34.5	10.4	adag	30g
Parmezán sajt, reszelt	34.5	3.5	1 evőkanál	10g
Joghurt	4.0	6.1	tál	150g



Halak

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Tőkehal, sült/párolt	20.3	24.4	adag	120g
Herring, sózott	16.8	20.1	adag	120g
Herring, füstölt	19.1	23.0	adag	120g
Makréla, füstölt	18.8	22.5	adag	120g
Kagyló, főtt	15.8	15.8	adag	100g
Lazac, füstölt	22.5	27.0	adag	120g
Szardínia, olajos konzerv	23.7	7.1	adag	30g
Garnélarák, főtt	17.6	14.1	4 evőkanál	80g
Pisztráng, főtt	21.6	25.9	adag	120g
Tonhal, előkészített	27.5	32.9	adag	120g



Hús

	fehérje/100g	fehérje/adag	adag	
Marhahús, előkészített	27.5	27.5	adag	100g
Csirkemell, grillezett	28.8	28.8	adag	100g
Csirkemell, feldolgozott	19.9	3.0	szelet	15g
Sonka, főtt	18.2	2.7	szelet	15g
Sonka, füstölt, nyers	24.8	3.7	szelet	15g
Virslí/Frankfurti virslí	12.5	5.0	adag	40g
Máj	25.8	25.8	adag	100g
Kolbász, sertés, grillezett	18.4	13.8	adag	75g
Pástétom, máj	12.8	1.9	adag	15g
Sertéshús, előkészített	28.0	28.0	adag	100g
Marhasült	26.4	4.0	szelet	15g
Kolbász (pl. szalámi/chorizo)	20.8	3.1	szelet	15g

