

28 g protein får man fra



Æg eller ærter



1320 kJ



1870 kJ



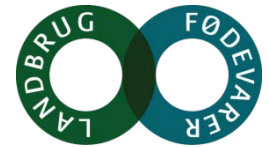
2095 kJ



1460 kJ

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af proteinkilder

28 g protein får man fra



Æg eller bønner



1320 kJ



1625 kJ



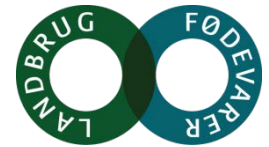
1810 kJ



1540 kJ

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af proteinkilder

28 g protein får man fra



Æg, linser eller nødder



1320 kJ



4510 kJ



1390 kJ



4705 kJ



4760 kJ

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af proteinkilder