

Prótein svindblað

Til að auðvelda þér að viðhalda stöðugri orku í gegnum daginn!

Próteinrík fæða er mettandi, hjálpar að viðhalda vöðvum og beinum, auk þess að halda blóðsykri stöðugum. Sísvengd og stöðug nartþörf kemur fram vegna sveiflna í blóðsykri. Mikilvægt er að næra daginn með viðeigandi magni af próteini í gegnum allan daginn, frá morgni til kvölds.

Algengt er að konur þurfi um 120 - 150 gr af próteini á dag, að teknu tilliti til markmiða og hreyfingar. Gott er að skipta því magni niður á 4 máltíðir yfir daginn þar sem hver máltíð inniheldur 30-50 gr af próteini.

Þetta svindblað sýnir hversu mikið magn þarf af ýmis konar fæðu til að skammturinn innihaldi 30-35 gr af próteini:

Kjúklingur

Bringa (hrá, beinlaus, án skinns): 127 gr = 30 gr prótein

Læri (hrá, beinlaus, án skinns): 157 gr = 30 gr prótein

Heill kjúklingur (eldaður): 157 gr = 30 gr prótein

Lamb

Lambahryggvöðvi (eldaður): 115 gr = 30 gr prótein

Lambalæri (eldað, fitusnyrt): 113 gr = ~30 gr prótein

Súpukjöt (soðið): 120 gr = 30 gr prótein

Naut

Nautalund (hrá, fitusnyrt): 150 gr = 30 gr prótein

Nautahakk (eldað, 10% fita): 124 gr = 30 gr prótein

Svín

Svínakjöt (eldað, magurt): 107 gr = 30 gr prótein

Svínakjöt (eldað, milifeitt): 116 gr = ~30 gr prótein

Fiskur/sjávarfang

Rækjur (soðnar): 190 gr = 30 gr prótein

Lax (soðinn): 131 gr = 30 gr prótein

Þorskur (soðinn) 130 gr = 30 gr prótein

Ýsa (soðin) 131 gr = 30 gr prótein

Ýsa (harðfiskur) 37 gr = 30 gr prótein

Egg

5 stór = 35 gr prótein

eggjahvítur: 300 ml = 30 gr prótein

3 heil egg + 100 ml eggjahvítur = ~31 gr prótein

Mjólkurvörur

Grísk jógúrt (lífræn): 429 gr = 30 gr prótein

Hreint skyr: 205 gr = 30 gr prótein

Kotasæla (hrein): 273 gr = 30 gr prótein

Camembert: 150 gr = 30 gr prótein

Mozarella (kúlur): 158 gr = 30 gr prótein

Próteinduft

Whey próteinduft (flestar tegundir): 1.5 skammtaskeið = 30 gr prótein

Plöntu próteinduft (flestar tegundir): 2 skammtaskeiðar = 30 gr prótein

Plöntur

Tófú: 226 gr = 30 gr prótein

Linsurbaunir (soðnar): 341 = 30 gr prótein

Nýrnabaunir (soðnar): 357 gr = 30 gr prótein

Hnetusmjör (án viðbætts sykurs): 500 gr = 30 gr prótein

Leyfðu þér að prófa þig áfram með próteinafurðir og finna það sem fellur að þínum líkama og þér þykir gott. Heilbrigð næring byggir á fjölbreyttri fæðu svo ekki gleyma að velja líka fjölbreyttar trefjar og holla fitu.

Gangi þér vel!