

Protein fra animalske eller vegetabiliske fødevarer

Det diskuteres meget, om vi skal have protein fra animalske eller vegetabiliske produkter. For hovedparten af os er det en blanding, vi spiser.

Proteiner er kroppens byggesten. De bruges til at opbygge bl.a. celler, væv, hormoner, antistoffer og enzymer. Madens proteiner stammer især fra kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg ifølge Fødevarestyrelsens www.Altomkost.dk.

Der er forskel i kvaliteten, da de animalske proteinkilder har den bedste sammensætning af de livsnødvendige aminosyrer, som passer til mennesker. Men vegetabiliske proteinkilder kan sammensættes sådan, at de supplerer hinanden, og dermed får man også de livsnødvendige aminosyrer. Fx vil majs og bønner sammen give en god sammensætning.

På www.Altomkost.dk kan man læse, at vegetarer kan få protein nok, når blot deres kost indeholder ærter, linser, bønner og nødder.

Neden for i skemaet ses foto og information om en række animalske og vegetabiliske produkter, som alle indeholder 28 g protein i den portion, som er fotograferet på ens tallerkener.

Det er en lang række produkter i kategorien ærter, bønner, linser og nødder.

Ifølge undersøgelsen Danskernes Kostvaner er det kødgruppen, som bidrager med mest protein i danskernes kost, men på andenpladsen er kornprodukterne, så derfor er de også med.





Desuden er tofu, kartofler og svampe med, da de også ofte bliver nævnt som proteinkilder.

En ting er at få proteinindholdet på 28 g protein – en anden ting er energien, som er meget forskellig. Skemaet viser fødevarernes energiindhold i kilojoule. Hasselnødderne giver lige så meget energi, som der er i en stor pizza, og det er ca. halvdelen af, hvad en mand skal have på en hel dag.





Så man kan altså ikke bare lige erstatte bøffen med bønner. Det er muligt, men det kræver nye retter, andre tilberedningsmetoder og mere planlægning, hvis man bruger bælgfrugter, som skal sættes i blød 10-12 timer i forvejen og derefter koge i 45 minutter.





Der er også meget stor forskel på prisen (marts 2017) for de 28 g protein.





Animalske proteinkilder – 28 g protein på hver tallerken




Gram, rå	Svind	Gram, tilberedt	Navn	KJ	Pris	Foto
133 g	20 %	106 g	Kyllingebrystfilet + 1 g olie Stegetid 12- 14 minutter	585	12,64 kr.	
126 g	20 %, rosa ved servering	100 g	Svinekotelet uden fedtkant = svinefilet + 1 g olie stegetid ca. 8 minutter	600	6,29 kr.	
128 g	15 % Rød/rosa ved servering	109 g	Tykstegsbøf + 1 g olie Stegetid ca. 5 minutter	695	18,59 kr.	
242 g	10 %-skal	222 g	Æg kogte ca. 8 minutter	1320	9,22 kr.	


Vegetabilske proteinkilder – 28 g protein på hver tallerken

Gram	Navn	KJ	Pris	Foto
966 g	Champignon, rå rensede	995	27,05 kr.	
359 g	Tofu på glas skåret i term	1150	59,68 kr.	
966 g	Champignon stegt i 10 g olie	1365	27,05 kr.	
112 g	Grønne linser fra Puy skal koge 15-20 minutter.	1390	6,42 kr.	

459 g	Frosne fine grønne ærter, kogte	1460	20,65 kr.	
1400 g	Grønne bønner Friske- nippes, skylles og koges	1540	70,00 kr.	
122 g	Røde kidney bønner skal sættes i blød 10-12 timer. Koges i rent vand i 45 minutter	1625	5,44 kr.	
133 g	Hvide bønner skal sættes i blød 10-12 timer. Koges i rent vand 45-60 minutter	1810	4,43 kr.	

127 g	Gule ærter skal sættes i blød 8-10 timer. Koges i rent vand 10-15 minutter	1870	2,67 kr.	
200 g	Lys quinoa koges 10-15 minutter	2080	16,00	
137 g	Kikærter skal sættes i blød 10-12 timer. Koges i rent vand i 40-50 minutter	2095	4,57 kr.	
212 g	Havregryn	3250	3,60 kr.	

233 g	Speltkerner. Koges ca. 30-35 minutter	3330	10,25 kr.	
311 g	Knækbrød	4510	21,74 kr.	
188 g	Hasselnødder	4705	32,90 kr.	

560 g	Fuldkornsrugbrød	4760	11,34 kr.	
1474 g	Kartofler skal koges i 20 minutter og pilles	5040	14,74 kr.	