

# Ombytningsredskab

Byt kødet ud med et mere bæredygtigt alternativ



# Oksekød

Med udgangspunkt i, at:

- 1 hovedmåltid bør indeholde min. 15g protein i 7 MJ diæt og 19g i 9 MJ diæt
- hovedmåltider udgør 50% af dagens indtag
- de to varme måltider hver indeholder 40% af 50% af dagens proteinbehov (samt x µg B12)

Animalsk fødevarer 100g	1. alternativ	2. alternativ	3. alternativ	Optageligt protein i gram
Oksekød, hakket 16 %	100g tørrede Mungbønner	1 M æg (50g), 1 dl sødmælk, 40g ost	75g ost 45+ og 20g fløde 18%	19,3
Oksekød 8 %	1 XL æg (70g), 70g Tofu (rå), 40g ærter (rå)	210g røde linser (kogt)	120g røde linser, kogt, 90g skyr naturel	21,1
Oksekød, hakket 3-5 %	70g quorn, hakket (rå), 100g hytteost	50g flækærter (rå), 50g quinoa (rå), 100g kogte hvide/sorte bønner, 40g cremefraiche		21,4

# Svinekød

Med udgangspunkt i, at:

- 1 hovedmåltid bør indeholde min. 15g protein i 7 MJ diæt og 19g i 9 MJ diæt
- hovedmåltider udgør 50% af dagens indtag
- de to varme måltider hver indeholder 40% af 50% af dagens proteinbehov (samt x µg B12)

Animalsk fødevarer 100g	1. alternativ	2. alternativ	3. alternativ	Optageligt protein i gram
Bacon	1 M æg (60g) og 25g ost, 1 dl mælk	135g quorn bitar (rå)	160g røde linser, kogt	15,9
Bacon, fedtreduceret				17
Svin, hakket 18%	150g quorn fars (rå)	105g gule flækærter (rå)	1 L æg (60g) og 60g kikærtemel	18,3
Svin&kalv, hakket, 8-12%				19
Svinekotelet	135g Tofu naturel (17g protein/100g)	150g Tempeh	100g Seitan (23g protein/100g) (rå)	20,7

# Kylling

Med udgangspunkt i, at:

- 1 hovedmåltid bør indeholde min. 15g protein i 7 MJ diæt og 19g i 9 MJ diæt
- hovedmåltider udgør 50% af dagens indtag
- de to varme måltider hver indeholder 40% af 50% af dagens proteinbehov (samt x µg B12)

Animalsk fødevarer 100g	1. alternativ	2. alternativ	3. alternativ	Optageligt protein i gram
Kylling, brystfilet	2 L æg (60g), 60g hytteost, 30g kikærtemel	200g quornfilet (rå)	2 L æg (60g), 125g røde linser (kogt)	20
Kylling, hakket 3-6%	2 L æg (60g), 60g hytteost, 30g kikærtemel	200g quornfilet (rå)	2 L æg (60g), 125g røde linser (kogt)	20

# Fisk og skaldyr

Med udgangspunkt i, at:

- 1 hovedmåltid bør indeholde min. 15g protein i 7 MJ diæt og 19g i 9 MJ diæt
- hovedmåltider udgør 50% af dagens indtag
- de to varme måltider hver indeholder 40% af 50% af dagens proteinbehov (samt x µg B12)

Animalsk fødevarer 100g	1. alternativ	2. alternativ	3. alternativ	Optageligt protein i gram
Torsk, filet	120g tempeh	1 L æg (60g), 60g hytteost og 50g kikærter (kogte)		18,7
Laks, filet	2 L æg (60g), 60g hytteost, 30g kikærtemel	200g quornfilet (rå)	2 L æg (60g), 125g røde linser (kogt)	20
Rejer, frost	85g mungbønner (rå)	120g tofu (17g prot/100g) (rå)		16,8