

Näringsvärden per 100 g för animaliska och vegetabiliska proteinkällor

Livsmedel	Energi. kJ/Kcal	Protein g	Fett Totalt g	Fettsyror			Järn mg	Zink mg	Selen µg	B12 µg
				mättat g	enkelomättat g	fleromättat g				
Nötkött/innanlår	520/125	20,6	2,4	1	1	0,1	2,4	3,6	8	1,4
Griskött/kotlett	430/105	21,6	1,7	0,6	0,8	0,2	0,9	2,4	12	0,8
Lamm/kotlett	440/105	20	2,5	1,2	0,9	0,2	1,6	3,4	1,4	1,2
Kyckling(utan skinn)	480/115	21,5	3,1	0,8	1,2	0,4	0,9	1,5	11	0,4
Lax	757/181	18,4	12	2,6	5,0	3,3	0,8	0,4	26	6,2
Tofu	329/79	7,8	4,2	0,6	1,0	2,4	1,9	1,6	1	0
Gröna ärter(konserv)	220/53	4,4	0,4	0,1	0	0,2	1,0	0,7	0	0
Ägg	612/146	12,6	10,1	2,8	4,5	1,2	1,9	0,3	24	1,5
Ost 28%	1539/368	28	28	18,6	7,1	0,8	0,2	4,1	4	1,4

Näringsvärdena avser renskuren köttråvara.

Not 1: 1 niacinekvivalent (NE) är lika med 1 mg niacin eller 60 mg tryptofan.

Källor: Nötkött, Swedish Meats R&D, 1997

Livsmedelstabeller, Livsmedelsverket, Uppsala 1996