

Varför protein?

Protein hjälper till att bevara muskelmassa, stabilisera blodsockret och ökar mättnaden. Sikta på ca 100g protein/dag. Fördelat på 4 måltider blir det ca 25g protein/måltid.

Obs! Ca mängder – beror bl.a. på tillverkare/märke.

Livsmedel	Protein (g/100 g)	Kommentar
Nötkött (stek, filé)	20–25	Magert, mycket mättande
Fläskkött (kotlett)	20–23	Något mer fett
Nötfärs, 10%	20	Bra bas till såser och biffar
Korv (kyckling eller kalkon)	10–14	Välj varianter med >70% kött
Falukorv	11–13	Högre fett, men ändå en proteinkälla
Lever (nöt/kyckling)	19	
Kycklingfilé	22–24	Låg fetthalt, hög mättnad
Kalkonfilé	23	Proteinrikt, neutralt i smak
Kycklinglår	19–21	Saftigare, lite mer fett
Kyckling-/kalkonköttbullar	12–15	Snabbt alternativ i vardagen
Kyckling-/kalkonpålägg	15–20	Perfekt till mellanmål
Lax	20	Rik på omega-3
Torsk	20–22	Mager och lättsmält
Sardiner i tomatsås	22–24	På grovt bröd eller med pasta
Tonfisk i vatten	23–25	Perfekt i sallad eller röra
Makrill i tomatsås	12–15	God proteinkälla på burk
Fiskbullar	8–10	

Livsmedel	Protein (g/100 g)	Kommentar
Räkor + scampi	20–22	Låg fett, mycket näring
Musslor	12–14	Bra alternativ i pastarätter
Bläckfisk	15–17	Mager och proteinrik
Ägg	12	Ett ägg $\approx$ 7 g protein
Äggvita	10	Nästan rent protein (maränger!! 😊)
Keso 4%	12–13	Mättande mellanmål
Kvarg naturell	10–12	Bas i frukost/mellis
Grekisk yoghurt 10% fett	6	Högre fett men mättar bra
Grekisk youghurt, 0%	13	Använd i såser/dressing (tsatsiki; blanda med sriracha och mayo mm)
Hårdost (17–28%)	25–30	Magrare = mer protein
Hårdost 10% fett	32	(3 skivor = 9g protein!)
Parmesan	41	Proteinrik smaksättare
Mjölk	3–4	Under 5 g, men bra komplement
Linser (gröna, röda), kokta	8–9	Även mycket fibrer
Kikärtor, kokta	7–8	Bra i sallad, gryta eller hummus
Svarta bönor, kokta	8	Rik på järn och fiber
Kidneybönor, kokta	7	God i kalla och varma rätter
Sojabönor, kokta	12	Extremt proteinrika
Edamame	11	Barnvänligt snacks

Livsmedel	Protein (g/1½dl)	Kommentar
Quinoa, kokt	5	Komplett växtprotein
Bovete, kokt	7	Glutenfritt, proteinrikt
Havregryn, kokt	8	Kombinerar bra med mejeri
Pasta, kokt	5-6	Lite mer i fullkornspasta

Livsmedel	Protein (g/100 g)	Kommentar
Broccoli	5	Högst bland grönsaker
Gröna ärtor	5–6	Färska eller frysta
Spenat	4–5	Högt protein för bladgrönsak
Majs	3–4	Inte så proteinrikt men mättande
Sojafärs	15–20	Proteinbomb för vegetarianer
Vegobiffar	10–15	Kolla innehåll – stor variation
Tofu	12–14	Mycket protein, varierande konsistens
Tempeh	18–20	Fermenterat sojaprotein, bra struktur

Livsmedel	Protein (g)	Kommentar
Jordnötter, 10st	~3	Energi- och proteinrikt
Mandlar, 10st	2	Även mycket fibrer och fett
Pumpafrön, 1msk	~3	Extremt proteinrika
Solrosfrön, 1 msk	2	Perfekt topping på sallad

Livsmedel	Protein (g)	Kommentar
Chiafrön, 1 msk	~2	Blanda med mjölk och kvarg, toppa med frysta bär eller mango, låt stå över natten. Perfekt mellanmål!

Fullkornsbröd (2 skivor)	5–10	Beror på sort
Knäckebröd (2 skivor)	2	Typ falu rågrut

Varför fibrer?

Fibrer ger mättnad, stabilt blodsocker och lugn mage. Målet är ca 25–30 g per dag. Det enklaste sättet att öka intaget är att lägga till bär, baljväxter eller fullkorn i varje måltid. (Öka mängden försiktig och prova dig fram om du har en känslig mage).

Livsmedel	Fibrer (g/100 g)	Kommentar
Gröna ärtor (kokta)	6	Enkelt att lägga till i vardagsmat
Brysselkål	6	Mättande och näringstät
Broccoli	5	Hög fiber per kalori
Jordärtskocka	9	Mycket fiberrik, men gasbildande
Palsternacka	5	Gott rostad i ugn
Grönkål	6	Bra i soppa eller smoothie
Rödbetor	6	Naturlig sötma, goda ugnsrostade

Livsmedel	Fibrer (g/100 g)	Kommentar
Linser	8–10	Mycket mättande
Kikärter	8	Bra till hummus eller gryta
Svarta bönor	8–9	Rik på antioxidanter
Kidneybönor	7	Klassisk fiberkälla
Sojabönor	6	Även proteinrik
Edamame	5–6	Barnvänlig snackvariant
Chiafrön	34	Liten mängd räcker långt
Linfrön	28	
Solrosfrön	9	Lätt att toppa sallad med
Pumpafrön	6	Protein + fiber
Mandlar	12	Bra mellanmål med t.ex. skivat äpple
Hasselnötter	9	Kombinera med frukt
Jordnötter	8	Energirika men mättande
Havregryn	8	Bra start på dagen
Fullkornspasta	6–8	Lätt byte i vardagsrätter
Matvete	6	God nötaktig smak
Bulgur	7	Snabblagat
Quinoa	7	Fullvärdigt växtprotein också
Rågbröd (2 skivor)	5–6	Klassisk svensk fiberkälla

Livsmedel	Fibrer (g/100 g)	Kommentar
Hallon	6–7	Toppbetyg bland bär
Björnbär	5	Antioxidantrikt
Päron	5	Särskilt i skalet
Äpple	4–5	Ät med skalet
Torkade plommon	7	Hjälper matsmältningen
Torkade aprikoser	8	Gott i gröt eller som snacks
Fikon (torkade)	9	Fiberbomb – men energirik
Popcorn (osaltat, torrpoppat)	14	Överraskande fiberrikt
Psylliumfrön	60	För extra fiber vid behov
Vetekli	40	Kan blandas i gröt eller yoghurt