



Växtbaserade proteinkällor samt halten protein per 100 g

Ingrediens	Energi	Protein	Fett	Kolhydr.	Fibrer	Alkohol
100 g kikärter	128 kcal	8 g	3 g	16 g	6 g	0 g
100 g torkade sojabönor	398 kcal	34 g	18 g	18 g	15 g	0 g
100 g linser	325 kcal	24 g	1 g	49 g	12 g	0 g
100 g vita bönor	107 kcal	7 g	1 g	15 g	7 g	0 g
100 g kidneybönor	110 kcal	9 g	1 g	13 g	7 g	0 g
100 g svarta bönor	111 kcal	8 g	1 g	14 g	7 g	0 g
100 g ärter	72 kcal	5 g	0 g	9 g	6 g	0 g
100 g bönor	318 kcal	25 g	2 g	42 g	16 g	0 g
100 g havregryn	369 kcal	13 g	7 g	58 g	10 g	0 g
100 g quinoa	383 kcal	14 g	6 g	64 g	7 g	0 g
100 g pumpakärnor	611 kcal	30 g	49 g	11 g	6 g	0 g
100 g chiafrön	441 kcal	21 g	31 g	4 g	34 g	0 g
100 g jordnötter	587 kcal	26 g	49 g	8 g	8 g	0 g
100 g cashewnötter	590 kcal	15 g	47 g	26 g	6 g	0 g
100 g bovete	339 kcal	11 g	2 g	65 g	6 g	0 g
100 g grönkål	50 kcal	3 g	1 g	6 g	4 g	0 g
100 g broccoli	35 kcal	4 g	0 g	3 g	3 g	0 g
100 g tofu	74 kcal	8 g	4 g	0 g	3 g	0 g
100 g tempeh	Ingrediensen saknas i vår databas					
100 g quorn	104 kcal	14 g	2 g	5 g	5 g	0 g
100 g ägg=1,5 ägg	137 kcal	12 g	10 g	0 g	0 g	0 g