

EN ÄLDRE PERSON BEHÖVER ÅTMINSTONE 80 G PROTEIN PER DAG.

En portion innehåller 7-8 gram protein. Ät åtminstone 10 portioner proteinrik mat varje dag.

Mjölk / surmjölk
2 dl



Yoghurt
2 dl



Icke smaksatt
kvarg
knappt 1 dl (80 g)



Grynost
5-6 msk (50 g)



Mognad ost
3-4 skivor (30 g)



Helköttspålägg
3-4 skivor (40 g)



Påläggskorv
6-8 skivor (80 g)



Kokt ägg
1 st. (60 g)



Tillagat kött *
3 msk (25-30 g)



Tillagad fisk
4-5 msk (40-50 g)



Tillagad kyckling *
3 msk (25-30 g)



Grillkorv/knackkorv
2 knackkorvar eller
en ½ korv (50-75 g)



Böner och linser
1,5 dl (100 g)



Nötter
4 rkl (40 g)



Kött i gelé
3 skivor (å 25 g)



Leverkorv
4-5 skivor (å 15 g)



* Med låg fetthalt, benfritt kött

VI BEHÖVER 800 MG KALCIUM PER DAG.

En portion innehåller cirka 240 mg kalcium. Du får ditt kalciumbehov täckt genom att äta fyra portioner per dag.

Mjölk / surmjölk
2 dl



Yoghurt
2 dl



Icke smaksatt
kvarg
2 dl



Grynost
4 dl (350 g)



Mognad os
3-4 skivor
(30 g)



Smältost
3 msk (40 g)



Regnbågslox
(tillagad)
160 g



Strömming
(med ben)
3-4 st. (70 g)



Mandlar
drygt 1 dl (90 g)



Jordnötter
drygt 4 dl (300 g)



Kokta sojaböner
drygt 4 dl (320 g)



Kokt ägg
7 st. (å 60 g)



Svart vinbär
drygt 6 dl (330 g)



Skalad apelsin
c. 3 st. (440 g)



Spenat (färsk)
drygt 5 dl (270 g)



Kål (kina-, vit-,
bladkål eller broccoli)
600 g



DRICK MJÖLK HELA LIVET

