

## Proteiinilähteitä

Tiedot THL:n Fineli tietokannasta ([www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)) tai valmistajilta.

Lisätietoa elintarvikkeiden proteiini- ja energiapitoisuuksista /annos tai 100 g pakkausmerkinnöistä.

Ruoka-aine tai ruoka	proteiinimäärä/annos tai 100 g	energiamäärä/annos tai 100 g
<b>MAITOTUOTTEET</b>		
Maito, piimä	7 g / 2 dl	rasvaton piimä 60 kcal rasvaton maito 70 kcal kevytmaito 91 kcal asidofilus-piimä 2,5 % 101 kcal täysmaito 126 kcal
Plus-maito	10 g / 2 dl	rasvaton plusmaito 83 kcal kevyt plusmaito 107 kcal
Viili, jogurtti	7 g / 2 dl	rasvaton, maustamaton 75 kcal sokeripitoinen jogurtti 165 kcal kermaviili 265 kcal
Proteiinijogurtti	14 g / 2 dl	maustettu 135 g
Rahka	20 g / 2 dl	maustamaton 118 kcal
Raejuusto	30 g / 2 dl	rasvaton 140 kcal
Leipäjuusto (Kainuun)	18 g / 100 g	rasvaa 17–23 % 280 kcal
Juusto	2,5 g / 10 g = juustohöyläsiivu	rasvaa 5–10 % 17 kcal rasvaa 15–18 % 23 kcal rasvaa 27–30 % 38 kcal
<b>SOIJATUOTTEET</b>		
Soijajuoma	6 g / 2dl	makeuttamaton 80 kcal
Soijavälipala (jogurtti)	8 g / 2 dl	rasvaa 2 %, maustamaton 100 kcal
Tofu	8 g / 100 g	82 kcal
<b>KAURATUOTTEET</b>		
Nyhtökaura	30 g/100 g	200 kcal
Hapatettu kauravalmiste maustamaton	2,5 g /100 g	74 kcal
Hapatettu kauravalmiste maustettu	1,4 g / 100 g	67 kcal
<b>PALKOKASVIT</b>		
Herneet	5 g /100 g	75 kcal
Vihreät pavut	2 g / 100 g	40 kcal
Härkäpapu kypsennetty	8 g / 100 g	100 kcal
Linssit kypsennetty	7,6 g / 100 g	100 kcal
<b>PÄHKINÄT MANTELIT SIEMENET</b>		
Maapähkinä, maapähkinävoili	26 g / 100 g	551 kcal
Cashewpähkinä	20 g / 100 g	574 kcal
Manteli, mantelijauhe	24 g / 100 g	601 kcal
Auringonkukansiemen	24 g / 100 g	617 kcal

<b>TÄYSJYVÄVILJAT</b>		
Kaurahiutale	5,4 g / 1 dl = 40 g	150 kcal
Grahamleipä	2,4 g / 30 g viipale	70 kcal
Ruisleipä	2,9 g / 30 g viipale	78 kcal
<b>KANANMUNA</b>		
kananmunanvalkuainen	7,5 g / 1 kpl	32 kcal
munaproteiinismoothie	6,6–8,6 g / 1 dl	60 kcal
<b>BROILERI (kypsä)</b>		
koipi tai rintafle	28 g / 100 g	160 kcal ilman nahkaa
<b>KALA (kypsä)</b>		
Silakkapihvit	17 g / 100 g	190 kcal
Lohifile paistettu	20 g / 100 g	220 kcal
Seiti, turska keitetty	20 g / 100 g	90 kcal
Tonnikalasäilyke	23–27 g / 100 g	vedessä 99 kcal öljyssä 190 kcal
<b>LIHA JA MAKKARAT</b>		
Kypsä liha	28 g / 100 g	150–250 kcal
Täyslihaleikkele keittokinkku, suolaliha, broileri- tai kalkkunaleikkele	2 g / 10 g = 1 siivu	10 kcal
Leikkelemakkara	1 g / 10 g = 1 siivu	rasvaa 9 % 14 kcal rasvaa 18 % 22 kcal meetvursti 30 % 37 kcal
Grillimakkara, nakki	10 g / 100 g	kevyt 150 kcal normaali 230 kcal
Lihahyytelö	10 g / 100 g	90 kcal
Maksamakkara	10 g / 100 g	200 kcal
<b>TÄYDENNYSRAVINTOJUOMA</b>		
Cubitan	18 g / 200 ml	250 kcal