

Proteinkilder: næringsinnhold per 100 g

40 matvarer: de 40 matvarene med standardporsjon som har mest protein per 100 g. Tall per 100 g fra Matvaretabellen. *Porsjon og kcal i porsjonen er beregnet av Kaloribasen.

Matvare	Protein g	kcal	Protein g	Karbo g	Fett g	Fiber g	Porsjon*
Tørrfisk	78,5	327	78,5	0	1,4	0	200 g 654 kcal
Klippfisk, saltet og tørket	64,3	268	64,3	0	1,1	0	200 g 536 kcal
Gamalost	54	221	54	0	0,6	0	15 g 33 kcal
Soyamel, med mindre fett	49,8	369	49,8	14,5	8,9	16	8 g 30 kcal
Baconcrisp	47,9	606	47,9	0,2	46	0	2 g 12 kcal
And, kjøtt uten skinn, ovnsstekt	46,7	248	46,7	0	6,8	0	150 g 372 kcal
Pultost, Hedemark	40	169	40	0	1	0	10 g 17 kcal
Reinsdyr, kjøtt, tørket, rå	40	318	40	0	17,6	0	50 g 159 kcal
Gås, kjøtt med skinn, ovnsstekt	37,6	446	37,6	0	32,8	0	150 g 669 kcal
Gresskarkjerner	36,3	585	36,3	2	45,9	9	9 g 53 kcal
Soyabønner, tørre	35,9	384	35,9	10,3	18,6	16	12 g 46 kcal
Pultost	35	148	35	0	0,9	0	10 g 15 kcal
Kalkun, brystfilet, uten skinn, ovnsstekt	34,8	151	34,8	0	1,4	0	150 g 227 kcal
Soyamel	34,3	450	34,3	18,7	22,4	18	8 g 36 kcal
Lam, lårstek, ovnsstekt	33,8	214	33,8	0,2	8,7	0	150 g 321 kcal
Lam, kotelett, stekt uten fett	33,7	289	33,7	0,2	17	0	150 g 434 kcal
Svin, mørbrad, kokt	33,1	157	33,1	0,4	2,6	0	150 g 236 kcal
Høne, filet, kokt	32,6	135	32,6	0	0,6	0	150 g 203 kcal
Svin, bankekjøtt, kokt	32,6	164	32,6	0,3	3,6	0	150 g 246 kcal
Nøkkelost, lett	32	272	32	0	16	0	20 g 54 kcal
And, kjøtt med skinn, ovnsstekt	31,8	463	31,8	0	37,3	0	150 g 695 kcal
Grana padano, ost	31,8	369	31,8	0	26,9	0	6 g 22 kcal
Lam, indrefilet, stekt uten fett	31,4	152	31,4	0,2	2,9	0	150 g 228 kcal
Lam, ytrefilet, stekt uten fett	31,2	149	31,2	0,2	2,5	0	150 g 224 kcal
Kalkun, kjøtt uten skinn, ovnsstekt	31,1	138	31,1	0	1,5	0	150 g 207 kcal
Parmesan, Parmigiano Reggiano, ost	31,1	414	31,1	0	32,2	0	40 g 166 kcal
Jarlsberg, gulost, lett	31	268	31	0	16	0	16 g 43 kcal
Norvegia, gulost, lett	31	268	31	0	16	0	20 g 54 kcal
Kylling, filet, kokt	30	135	30	0	1,6	0	150 g 203 kcal
Mozzarella, lett, norsk	30	266	30	0,6	16	0	125 g 333 kcal
Pizzaost, revet	30	301	30	0,3	20	0	40 g 120 kcal
Pultost, Løiten	30	126	30	0	0,7	0	10 g 13 kcal
Spekeskinke	30	203	30	0	9,2	0	8 g 16 kcal
Elg, mørbrad, ovnsstekt	29,9	130	29,9	0	1,2	0	150 g 195 kcal
Kalkun, kjøtt med skinn, ovnsstekt	29,7	163	29,7	0	4,9	0	150 g 245 kcal
Svin, ytrefilet, stekt uten fett	29,6	147	29,6	0,3	3	0	150 g 221 kcal
Lam, flatbiff, stekt uten fett	29,5	166	29,5	0,2	5,2	0	150 g 249 kcal
Svin, mørbrad, stekt uten fett	29,3	138	29,3	0,4	2,1	0	150 g 207 kcal
Kylling, filet, stekt uten fett	29,1	134	29,1	0	2	0	150 g 201 kcal
Lam, mørbrad, stekt uten fett	29,1	197	29,1	0,2	8,8	0	150 g 296 kcal