

**1 kpl
kananmuna
7-9 g**

**2,5 dl
maitoa
8 g**

**1 kpl
kalkkunaleike
2-2,5g**

**1 viipale
juustoa
2-2,5 g**

**1 dl
herneitä
3-3,5 g**

**1 kpl
proteiinipatukka
11 g**

**1 kpl
välipalakeksi
2,5-5 g**

**1 dl
keitetty linssi
6 g**

**250g
maitorahka
25 g**

**kourallinen
pähkinöitä
5-8 g**

**150g
hedelmäjogurtti
3,8 g**

**viipale
leipä
2 g**

**1 kpl
peruna
1 g**

**1 dl
riisi/makaroni
2 g**

**2 dl maitoon
keitetty puuro
7 g**

**1 kpl
lihapyörykkä
5 g**

**100 g
kala, paistettu
21,5 g**

**1 kpl
porsaankyljys
22 g**

**lautasellinen
kala/lihakeitto
8-10 g**

**100 g
tofu
17 g**

**1 dl
papuja
15-17 g**

**1 dl
soijarouhe
14 g**

**lautasellinen
hernekeitto
25 g**

**100 g
raejuusto
17 g**