

Tiesitkö tätä?

ERI RUOKIEN PROTEIINI- PITOISUUDET

Proteiinin määrä g/100 g kypsää ruokaa

Vöner	32,0
Nyhtökaura	30,0
Broileri	23,5
Soijarouhe	18,7
Jauhismuru	18,0
Fermentoitu härkäpapusuikale	17,4
Tofu	17,3
Härkis (härkäpapuvalmiste)	17,0
Soijanakki	16,4
Kananmuna	12,6
Lihanakki	11,3
Täysjyväruisleipä	9,5
Kikherne	8,4
Linssi punainen	7,6
Kreikkalaistyylinen soijajogurtti	6,2
Herne	5,2
Parsakaali	4,6
Lehmänmaito (rasvaton)	3,1
Soijamaito	3,0



ilmastoruoka.fi