

Mitä korvaamaan eläinperäisiä proteiininlähteitä?



Soijarouhe
22 g (kuivapaino)



Härkäpapuvalmiste
50 g



Kauraproteiinivalmiste
35 g



Tofu
60 g



Näissä
annoksissa
on 10 g
proteiinia

Punainen linssi
42 g (kuivapaino)



Kidneypapu
125 g



Seitansuikale
35 g



Tempe
50 g

