

## Eksempler på vegetariske proteinkilder og kjøtterstatninger

Nedenfor i tabellen finner du eksempler på produkter som kan benyttes som proteinkilde fra fase 2A.

### Spesifikasjoner for næringsinnholdet i produktene\*:

Karbohydrater: maksimalt 5 g/100g

Protein: minimum 13g/100g

Fett: maksimalt 10g/100g

**Tabell - Vegetariske proteinkilder som kan brukes fra fase 2A.**

| Produkt                               | Merkevare   | Vegetarianisme |
|---------------------------------------|-------------|----------------|
| Kyllingalternativ, stimlet            | Go Vegan    | vegan          |
| Shape me! Minced                      | Naturli     | vegan          |
| Terninger                             | Vegetardag  | vegan          |
| Chunks                                | Vegetardag  | vegan          |
| Mince                                 | Flowfood    | vegan          |
| Burger                                | Vivera      | vegan          |
| Pølsiner chili                        | Grønn Lykke | vegan          |
| Veganske Pølsiner                     | Grønn Lykke | vegan          |
| Plante pålegg med grønn pepper        | Grønn Lykke | vegan          |
| Plante pålegg med salami smak         | Grønn Lykke | Vegan          |
| Filet pieces                          | Hälsans Kök | Vegan          |
| Sensational sausage                   | Hälsans Kök | Vegan          |
| Veganske filetbiter                   | Hälsans Kök | vegan          |
| Pulled                                | Hälsans Kök | vegan          |
| Pulled Marinert                       | VegMe       | Vegan          |
| Thyme and garlic                      | Oumph!      | Vegan          |
| The chunk                             | Oumph!      | Vegan          |
| No chick strips                       | No Meat     | Vegan          |
| vegan seitan medallions               | Veggyness   | Vegan          |
| Fars                                  | Quorn       | ovo-vegetar    |
| Bitar                                 | Quorn       | ovo-vegetar    |
| Filéer                                | Quorn       | ovo-vegetar    |
| Tofu                                  |             | vegan          |
| Egg                                   |             | Ovo-vegetar    |
| Gamalost                              |             | Lacto-vegetar  |
| Smøreost, mager (u/kjøtt/kylling)     | Kavli       | Lacto-vegetar  |
| Pultost                               |             | Lacto-vegetar  |
| Cottage cheese**                      |             | Lacto-vegetar  |
| Skyr uten tilsatt sukker**            |             | Lacto-vegetar  |
| Kesam/vaniljekesam u/tilsatt sukker** |             | Lacto-vegetar  |
| Yt proteinyoghurt**                   |             | Lacto-vegetar  |

\* Vær oppmerksom på at selv om kjøtterstatningsproduktene havner innenfor spesifikasjonene når det gjelder næringsinnhold betyr det ikke at proteinene i produktet er fullverdige eller av god kvalitet. Det vil være viktig å variere inntak av proteinkilder gjennom dagen, og gjerne innad i samme måltid.

\*\* Meieriproduktene i tabellen kan benyttes som proteinkilde fra fase 2A. Vær oppmerksom på at proteininnholdet i disse matvarene ligger rundt 10g/100g, og vil derfor bidra med litt mindre protein per porsjon enn de andre matvarene i tabellen. Proteinene er derimot av høy kvalitet.

Livea®