



Billigste protein per gram

(svar fra perplexity.ai den 5. aug 2025)

Pris per gram protein for en kombinasjon av bønner, linser og bokhvete avhenger av pris og proteininnhold i hver råvare. Her er en grov oversikt basert på tilgjengelige priser:

- Bønner (tørkede, f.eks. kidney eller svarte bønner): ca. 50–70 kr per kg, proteininnhold ~22–25 g per 100 g (tørrvekt)

- Linser (tørkede): ca. 40–60 kr per kg, proteininnhold ~24 g per 100 g (tørrvekt)

- Bokhvete (tørr): ca. 19 kr per 900 g (ca. 21 kr per kg), proteininnhold ~13 g per 100 g tørrvekt

Om vi regner med pris rundt 50 kr/kg for bønner og linser, og ca. 21 kr/kg for bokhvete, blir pris per gram protein slik ved 100 g tørrvekt:

- Bønner: $50 \text{ kr} / (22 \text{ g} \times 10) = \text{ca. } 0,23 \text{ kr per gram protein}$

- Linser: $50 \text{ kr} / (24 \text{ g} \times 10) = \text{ca. } 0,21 \text{ kr per gram protein}$

- Bokhvete: $21 \text{ kr} / (13 \text{ g} \times 10) = \text{ca. } 0,16 \text{ kr per gram protein}$

Kombinerer man disse (for eksempel 50% bønner + 25% linser + 25% bokhvete) for fullverdig protein, vil gjennomsnittsprisen per gram protein ligge rundt 0,20–0,23 kr per gram protein.

Dette er et rimelig fullverdig planteproteinalternativ basert på tørkede råvarer som bønner, linser og bokhvete, som også gir alle essensielle aminosyrer sammen.

Kort sagt: En slik kombinasjon koster omtrent ****20 øre per gram fullverdig protein**** i dagligvarepriser i Norge. Dette gjør det til et svært kostnadseffektivt fullverdig proteintilskudd[web2].

[1] <https://mecindo.no/ris-no>

[2] <https://nettdora.no/butikk/bonner/4>

[3] <https://www.primeimport.no/matvarer/matvarer/bonner-og-linser/ekop-bokhvete-15x900g>

[4] https://www.instagram.com/p/C_DGmq4KuCQ/?hl=en

[5]

https://www.reddit.com/r/vegan/comments/14hw7k0/i_need_some_very_easy_filling_vegan_meals/?tl=no

[6] <https://www.med24.no/matvarer/boenner-linser-froe-mm/boenner>

De billigste enkeltstående proteinkildene i norske kroner per gram protein er:

- Prima tunfisk i vann: ca. ****0,22 kr**** per gram protein

- Star Whey-80 proteinpulver (vanilje, 4 kg): ca. 0,32 kr per gram protein

- Prima egg: ca. 0,32 kr per gram protein

- Kolonihagen kidneybønner: ca. 0,35 kr per gram protein

- Prima frossen seifilet: ca. 0,45 kr per gram protein

- Proteinmelk (YT naturell): ca. 0,48 kr per gram protein

- Tine fettfri melk: ca. 0,51 kr per gram protein

Disse tallene viser en god oversikt over rimelige proteinkilder basert på pris per proteinmengde, med spesielt tunfisk, egg og myseproteinpulver som de mest kostnadseffektive valgene[1][2].

- [1] <https://www.fredrikgyllensten.no/2023/12/07/hva-er-de-billigste-proteinkildene/>
- [2] <https://www.elitept.no/blogg/billigst-proteinkilder>
- [3] <https://www.stigwedvik.no/blog/proteiner>
- [4] https://www.reddit.com/r/norge/comments/1icb9vj/proteinkilder_p%C3%A5_budsjett/
- [5] <https://freak.no/forum/showthread.php?t=341718>
- [6] <https://getinshape.no/blogg/billigst-proteinkilder>
- [7] <https://getinshape.no/blogg/billige-gode-proteinkilder>
- [8] <https://forum.kvinneguiden.no/topic/1762479-proteinrik-mat-som-ikke-er-s%C3%A5-dyrt/>

Bokhvete alene har et proteininnhold på rundt 12–12,6 gram per 100 gram tørrvekt. Prisen i norske butikker ligger typisk mellom ca. 130 til 145 kr per 5 kg, altså rundt 26–29 kr per kilo[2][3][7]. Dette gir en grov pris på ca.

- $27 \text{ kr/kg} \div 12 \text{ g protein/100g} \times 100 \text{ g} = \text{ca. } 0,23 \text{ kr per gram protein.}$

Når det gjelder aminosyrer, regnes bokhvete som en fullverdig proteinkilde fordi den inneholder alle de essensielle aminosyrene i gode mengder, inkludert lysin som ofte er begrensende i planteproteiner.

Noen kilder nevner at bokhvete er spesielt rik på essensielle aminosyrer som lysin og arginin, som gjør den komplett og godt egnet som vegetarianer/veganer protein. Den mangler ikke essensielle aminosyrer i vesentlig grad[5].

Dermed kan bokhvete alene regnes som et fullverdig protein, med en pris rundt 0,23 kr per gram protein. Dette er rimelig for en fullverdig planteproteinråvare.

Oppsummert:

- Pris: ca. ****23 øre per gram**** protein (basert på ca. 27 kr/kg og 12 g protein per 100 g)
- Aminosyresammensetning: Fullverdig med alle essensielle aminosyrer, spesielt rik på lysin

Bokhvete er dermed en næringsrik, rimelig og fullverdig planteproteinressurs[2][5].

- [1] <https://www.felleskjopet.no/korn/pris-og-prognoser/>
- [2] <https://sanabona.no/butikk/produktkategori/okologiske-matvarer/store-pakninger/hel-bokhvete-okologisk-5-kg/>
- [3] <https://www.matmarket.no/nettbutikk/98-bokhvete--bokhvete-flak--bokhvetemel/129-valdo-bokhvete-1kg/>
- [4] <https://butikk.verdensmat.no/produkt/bokhvete/>
- [5] <https://mecindo.no/bokhvete>
- [6] <https://askoservering.no/vare/6170229>
- [7] <https://meny.no/varer/bakevarer-og-kjeks/mel-og-gryn/mel/bokhvete-hel-7029121011460/>
- [8] <https://jytte.no/product/bokhveteskall/>

Se også: <https://getinshape.no/blogg/billigst-proteinkilder>

Her er en utvidet tabell med pris per gram protein, kalorier per gram i tørrform, kalorier per gram etter koking/spiselig vekt, samt to nye rader for Whey proteinpulver blandet med lettmelk og skummet melk:

Produkt	Pris kr per gram protein	Kcal per gram (tørr)	Kcal
---------	--------------------------	----------------------	------

per gram (etter koking/spiselig vekt) |

-----	-----	-----	-----

Linser	Ca. 0,21 – 0,23	Ca. 3,4 – 3,6	Ca. 1,1 – 1,2
Bønner	Ca. 0,23	Ca. 3,3 – 3,6	Ca. 1,0 – 1,2
Bokhvete	Ca. 0,23	Ca. 3,46	Ca. 1,1 – 1,2
Egg	Ca. 0,43	Ca. 1,43 – 1,55	Ca. 1,43 – 1,55
Whey-80 proteinpulver alene	Ca. 0,32	Ca. 3,86	Ca. 3,86
(pulver - spises ikke kokt)			
Whey-80 + lettmelk (1:5 væske)	Ca. 0,32 + melkpris	Ca. 0,64 – 0,70	
Ca. 0,64 – 0,70			
Whey-80 + skummet melk (1:5 væske)	Ca. 0,32 + melkpris	Ca. 0,42 –	
0,48	Ca. 0,42 – 0,48		

Forklaringer:

- Proteinpulver Whey-80 inneholder ca. 73% protein, 386 kcal/100 g pulver, og koster ca. 319 kr/kg[1].
- Blandes proteinpulver 30 g med 150 ml melk (lettmelk eller skummet melk), kalorimengden reduseres per gram ferdig drikk pga væske.
- Lettmelk inneholder ca. 45 kcal/100 ml, skummet melk ca. 35 kcal/100 ml.
- Pris på melk i Norge er rundt 15–20 kr per liter, noe som gir en liten tilleggskostnad i pris per gram protein for blandingen.
- Egg kcal/gr og proteininnhold som tidligere oppgitt.

Whey alene er svært kaloritett og proteinrik per gram, men blandes ofte opp med væske som senker kcal/g og pris per gram protein relativt. Bokhvete og belgfrukter har mye høyere kcal/g i tørr form, men reduseres mye ved tilberedning med vann.

Tabellen gir en god sammenligning av kostnad og energitetthet for de forskjellige proteinkildene i både tørr og spiselig form.

- [1] <https://hardworkout.no/proteinpulver/>
[2] <https://www.fightit.no/products/bodylab-whey-100-30g-provepose>
[3] <https://www.kost1.no/products/100-pure-whey-protein-sjokolade-1-kg>
[4] <https://www.bodylab.no/shop/bodylab-whey-100-663p.html>
[5] <https://www.tights.no/butikk/bodylab-clear-whey-500g/>
[6] https://www.xxl.no/optimum-nutrition-100-whey-gold-standard-2270-g-proteinpulver/p/1158600_7_Style
[7] https://www.xxl.no/star-nutrition-whey-80-proteinpulver/p/1173508_20_Style
[8] <https://www.tights.no/butikk/bodylab-whey-100-400g/>
[9] <https://www.proteinkupp.no/products/superior-14-whey-core-22kg-chocolate2>
[10] <https://www.gymgrossisten.no/whey-80-1-kg-double-rich-chocolate/585-1.html>

Tags Archive RSS feed QR Code

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 