

Munuaispotilaan ruokavaliossa suositellaan suosimaan proteiinin lähteitä, joiden fosfori-proteiinisuhde on ≤ 15 .

Ruoka-aine/ruoka	Proteiinimäärä/annos tai 100 g	Fosforimäärä/annos tai 100 g	Fosfori-proteiinisuhde
Maitotuotteet			
Maito, piimä	7 g/2dl	180 mg/2dl	26
Plus-maito	10 g/2dl	180 mg/2dl	18
Viili, jogurtti	7 g/2dl	180 mg/2dl	26
Proteiinijogurtti	14g/2dl	180 mg/2dl	13
Rahka	20 g/2 dl	360 mg/2dl	18
Raejuusto	30 g/2 dl	400 mg/2dl	13
Leipäjuusto	18g/100g	490 mg /100g	27
Juusto	2,5g/10g =höyläsiivu	51 mg/10g	20
Soijatuotteet			
Soijajuoma (Ilman kalsiumtrifosfaattia)	6 g/2dl	80 mg/2 dl	13
Soijavälipala (jogurtti)	8 g/2dl	120 mg/2dl	15
Tofu	8 g/100g	97 mg/100g	12
Kauratuotteet			
Nyhtökaura	30 g/100g	105 mg/100g	4
Hapatettu kauravalmiste (maustamaton)	2,5 g/100g	55 mg/100g	22
Hapatettu kauravalmiste (maustettu)	1,4 g/100g	47 mg/100g	34

Palkokasvit			
Herneet	5 g /100g	130 mg/100g	26
Vihreät pavut	2 g /100g	43 mg/100g	22
Härkäpapu (kypsennetty)	8 g/100g	124 mg/100 g	16
Linssit (kypsennetty)	7,6 g/100g	100 mg/100g	13
Pähkinät, mantelit, siemenet			
Maapähkinä, maapähkinävoi	26 g /100g	330 mg/100g	13
Cashewpähkinä	20 g/100g	490 mg/100g	25
Manteli, mantelijauhe	24 g/100g	490 mg/100g	20
Auringonkukansiemen	24 g/100g	950 mg/100g	40
Täysjyväviljat			
Kaurahiutale	5,4 g/ 1 dl = 40g	190 mg / 1dl	35
Grahamleipä	2,4 g /30 g viipale	51 mg /30 g	21
Ruisleipä	2,9 g/ 30g viipale	66 mg/30 g	23
Kananmuna			
Kananmunanvalkuainen	7,5 g /1 kpl	4 mg/1 kpl	0,5
Broileri (kypsä)			
Koipi, rintafile	28 g /100g	230 mg /100g	8
Kala (kypsä)			
Silakkapihvit	17 g/100g	225 mg/100g	13
Lohifilee (paistettu)	20 g/100g	262 mg/100g	13
Seiti, turska (keitetty)	20 g/100g	193 mg/100g	10
Tonnikalasäilyke	23-27 g/100g	27-310 mg/100g	1-11

Liha ja makkarat			
Kypsä liha	28 g/100g	280 mg/100 g	10
Täysjyväleikkele (lisäainefosfaatittomat)	2 g/10 g siivu	12 mg/10 g siivu	6
Leikkelemakkara	1 g/10 g siivu	11 mg /10 g siivu	11
Grillimakkara, nakki	10 g/100g	100 mg/100 g	6,4
Maksamakkara	10 g/100g	166 mg/100g	17
Täydennysravintojuoma			
Cubitan	18 g/ 200ml	364 mg/200 ml	20
Renilon 7.5	9 g/125 ml pullo	7.5 mg/ 125 ml pullo	1