

Tabell 1: Hvor mye mat gir 25 mg phe eller 1 enhet

Les først varedeklarasjonen og finn proteinmengden i 100 g av matvaren. Finn igjen tallet i første kolonne: neste kolonne viser hvor mye som kan spises for å få 25 mg phe eller en enhet.

Proteininnhold i 100 gram av matvaren	Hvor mye mat gir 25 mg phe
0,5 g protein	100 g
1,0 g protein	50 g
1,5 g protein	34 g
2,0 g protein	25 g
2,5 g protein	20 g
3,0 g protein	17 g
3,5 g protein	15 g
4,0 g protein	13 g
5,0 g protein	10 g
6,0 g protein	8 g
7,0 g protein	7 g
8,0 g protein	6 g
9,0 g protein	5,5 g
10 g protein	5 g
11 g protein	4,5 g
12 g protein	4 g

Tabell 2: Mengde fenylalanin (phe) i en matvare.

Les varedeklarasjonen og finn proteininnholdet for 100 g vare, eller i en porsjon av varen hvis det er oppgitt.

Finn igjen tallet i første kolonne, neste kolonne viser hvor mye fenylalanin denne mengden protein gir.

Siste kolonne viser antall enheter fenylalanin det blir.

Proteinmengde	mg phe	antall enheter
0,5 g protein	25 mg	1 enhet
1,0 g protein	50 mg	2 enheter
1,5 g protein	75 mg	3 enheter
2,0 g protein	100 mg	4 enheter
2,5 g protein	125 mg	5 enheter
3,0 g protein	150 mg	6 enheter
3,5 g protein	175 mg	7 enheter
4,0 g protein	200 mg	8 enheter
4,5 g protein	225 mg	9 enheter
5,0 g protein	250 mg	10 enheter
6,0 g protein	300 mg	12 enheter
7,0 g protein	350 mg	14 enheter
8,0 g protein	400 mg	16 enheter
9,0 g protein	450 mg	18 enheter
10,0 g protein	500 mg	20 enheter
11,0 g protein	550 mg	22 enheter
12,0 g protein	600 mg	24 enheter