



Chuleta

# Alimentos ricos en proteína

Proteína y calorías por 100 g

| Alimento                                     | Proteína (g) | kcal    |
|----------------------------------------------|--------------|---------|
| <b>Carne y pescado</b>                       |              |         |
| Pechuga de pollo sin piel, cruda             | 23           | 120     |
| Solomillo de cerdo, crudo                    | 21           | 120     |
| Carne picada de ternera, 5 % de grasa, cruda | 21           | 135     |
| Bacalao, crudo                               | 18           | 80      |
| Salmón (de cría), crudo                      | 20           | 210     |
| Atún al natural, escurrido                   | 26           | 115     |
| <b>Lácteos y huevo</b>                       |              |         |
| Huevo de gallina entero                      | 13           | 145     |
| Clara de huevo                               | 11           | 50      |
| Yogur griego, 0 % de grasa                   | 10           | 60      |
| Requesón bajo en grasa                       | 11           | 80      |
| Queso quark desnatado *                      | 12           | 70      |
| Proteína whey en polvo *                     | 70-80        | 370-400 |
| <b>Vegetal</b>                               |              |         |
| Lentejas cocidas                             | 9            | 115     |
| Garbanzos cocidos                            | 9            | 165     |
| Tofu natural (blando a firme)                | 8-17         | 75-145  |
| Copos de avena                               | 13           | 380     |
| Almendras                                    | 21           | 580     |
| Crema de cacahuete                           | 22-25        | 590     |

Valores orientativos, redondeados. Fuente: USDA FoodData Central (SR Legacy). Cada producto puede diferir.

Los valores con \* son datos típicos del fabricante y varían según el producto: revisa la etiqueta.

La carne y el pescado se indican crudos. Al cocinarlos pierden agua y los valores por 100 g suben.

## 30 g de proteína equivalen a unos

130 g de pechuga de pollo (cruda)

250 g de queso quark desnatado

330 g de lentejas cocidas