



Promemoria

Alimenti proteici

Proteine e calorie per 100 g

Alimento	Proteine (g)	kcal
Carne e pesce		
Petto di pollo senza pelle, crudo	23	120
Filetto di maiale, crudo	21	120
Macinato di manzo, 5 % di grassi, crudo	21	135
Merluzzo, crudo	18	80
Salmone (allevamento), crudo	20	210
Tonno al naturale, sgocciolato	26	115
Latticini e uova		
Uovo di gallina, intero	13	145
Albume	11	50
Yogurt greco, 0 % di grassi	10	60
Fiocchi di latte, magri	11	80
Quark magro *	12	70
Proteine whey in polvere *	70-80	370-400
Vegetali		
Lenticchie, cotte	9	115
Ceci, cotti	9	165
Tofu naturale (da morbido a compatto)	8-17	75-145
Fiocchi d'avena	13	380
Mandorle	21	580
Burro di arachidi	22-25	590

Valori di riferimento, arrotondati. Fonte: USDA FoodData Central (SR Legacy). I singoli prodotti possono differire.

I valori con * sono dati tipici dei produttori e variano da prodotto a prodotto: controlla l'etichetta.

Carne e pesce sono indicati crudi. Con la cottura perdono acqua e i valori per 100 g aumentano.

30 g di proteine corrispondono a circa

130 g di petto di pollo (crudo)

250 g di quark magro

330 g di lenticchie cotte