



Resumo

Alimentos ricos em proteína

Proteína e calorias por 100 g

Alimento	Proteína (g)	kcal
Carne e peixe		
Peito de frango sem pele, cru	23	120
Lombinho de porco, cru	21	120
Carne de vaca picada, 5 % de gordura, crua	21	135
Bacalhau fresco, cru	18	80
Salmão (de aquacultura), cru	20	210
Atum ao natural, escorrido	26	115
Laticínios e ovo		
Ovo de galinha, inteiro	13	145
Clara de ovo	11	50
Iogurte grego, 0 % de gordura	10	60
Queijo cottage, magro	11	80
Quark magro *	12	70
Proteína whey em pó *	70-80	370-400
Vegetais		
Lentilhas, cozidas	9	115
Grão-de-bico, cozido	9	165
Tofu natural (de macio a firme)	8-17	75-145
Flocos de aveia	13	380
Amêndoas	21	580
Manteiga de amendoim	22-25	590

Valores de referência, arredondados. Fonte: USDA FoodData Central (SR Legacy). Cada produto pode diferir.

Valores com * são dados típicos dos fabricantes e variam consoante o produto: verifica o rótulo.

Carne e peixe estão indicados crus. Ao cozinhar perdem água, e os valores por 100 g sobem.

30 g de proteína correspondem a cerca de

130 g de peito de frango (cru)

250 g de quark magro

330 g de lentilhas cozidas