

Fonti proteiche

Contenuto proteico per 100 g

Carne & Pesce

Petto di tacchino	24 g
Petto di pollo	23 g
Carne di manzo magra	21,9 g
Carne secca dei Grigioni	43 g
Prosciutto crudo	26 g
Gamberoni	21,9 g
Trota	24 g
Salmone	20 g
Merluzzo	17,7 g

Latticini, Formaggio & Uova

Parmigiano	35 g
Emmentaler	29 g
Mozzarella	19,9 g
Quark magro	13 g
Fiocchi di latte	11 g
Yogurt greco	8 g
Tofu	8 g
Uova	6,5 g per uovo

Verdure

Edamame	12 g
Fagiolini verdi	2,4 g
Broccoli	3 g
Champignons	3,7 g
Spinaci	2,5 g
Crescione d'acqua	2 g
Cavoletti di Bruxelles	4,5 g
Cavolo piuma	4,3 g
Avocado	1,8 g

Legumi, Cereali & Semi

Lenticchie rosse	24 g
Fagioli Kidney	21 g
Ceci	20 g
Quinoa	13 g
Semi di zucca	25 g
Arachidi	25,3 g
Noci di acagiù	18,2 g
Noci	17 g
Nocciole	12 g
Mandorle	21 g
Semi di girasole	19 g
Pinoli	31,6 g
Pistacchi	17,6 g
Semi di lino	22,4 g
Semi di papavero	22,0 g
Semi di sesamo	21 g
Fiocchi d'avena	13 g



TRANSGOURMET
PRODEGA