

Źródła białka zwierzęcego



| Składnik | Zawartość białka na 100 g | Porcja dostarczająca 20 g białka |
|--------------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Ser parmezan | 38 g | 53 g |
| Pierś z kurczaka | 31 g | 64 g |
| Tuńczyk | 29 g | 69 g |
| Pierś z indyka | 29 g | 69 g |
| Ser mozzarella | 28 g | 71 g |
| Wieprzowina | 27 g | 74 g |
| Wołowina | 26 g | 77 g |
| Ser żółty (np. cheddar/ gouda) | 25 g | 80 g |
| Krewetki | 24 g | 83 g |
| Małże | 24 g | 83 g |
| Sardynki | 24 g | 83 g |
| Halibut | 22 g | 91 g |
| Chuda szynka | 21 g | 95 g |
| Ser halloumi | 21 g | 95 g |
| Pstrąg | 21 g | 95 g |
| Łosoś | 20 g | 100 g |
| Ser brie | 21 g | 95 g |
| Okoń morski | 20 g | 100 g |
| Ser camembert | 20 g | 100 g |
| Makrela | 19 g | 105 g |
| Krab | 19 g | 105 g |
| Śledź | 18 g | 111 g |
| Jaja | 13 g | 154 g |
| Serek wiejski | 11 g | 182 g |
| Skyr | 11 g | 182 g |
| Jogurt grecki | 10 g | 200 g |