Содержание протеина в разной пище (таблица)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название продукта питания | Порция, г (мл) | Протеины, г |
| Анчоус | 100 | 20,1 |
| Арахис | 100 | 26,3 |
| Артишок | 100 | 3,3 |
| Брокколи | 100 | 2,8 |
| Брынза из коровьего молока | 100 | 17,9 |
| Брюссельская капуста | 100 | 3,4 |
| Вымя говяжье | 100 | 12,3 |
| Говядина | 100 | 26 |
| Горох | 100 | 23 |
| Грецкий орех | 100 | 13,8 |
| Греческий йогурт нежирный | 100 | 10 |
| Гречневая каша (без молока) | 300 | 8,7 |
| Гречневая каша (с молоком) | 100 | 5,9 |
| Гусятина | 100 | 16,1 |
| Диетическая (диабетическая) вареная колбаса | 100 | 12,1 |
| Изюм | 100 | 3,1 |
| Икра осетровая | 100 | 28,9 |
| Индейка | 100 | 21,6 |
| Йогурт натуральный (1,5%) | 100 | 5 |
| Кальмар | 100 | 18 |
| Камбала | 100 | 12 |
| Кешью | 100 | 18 |
| Конина | 100 | 20,2 |
| Крабовое мясо | 100 | 19 |
| Креветка | 100 | 28,7 |
| Крольчатина | 100 | 20,7 |
| Курага | 100 | 5,2 |
| Курятина отварная | 100 | 25 |
| Лосось | 100 | 19,8 |
| Макароны отварные | 250 | 10,3 |
| Манная крупа | 100 | 13 |
| Масло сливочное | 100 | 0,9 |
| Мидии голубые приготовленные | 100 | 24 |
| Миндаль | 100 | 18,6 |
| Минская сырокопченая колбаса | 100 | 23 |
| Минтай | 100 | 15,6 |
| Мозги говяжьи | 100 | 9,5 |
| Молоко козье | 100 | 3,4 |
| Молоко, кефир | 200 | 7 |
| Морской окунь | 100 | 19 |
| Нут | 100 | 19 |
| Овсяная каша | 100 | 11,9 |
| Омары | 100 | 19 |
| Осьминог вареный | 100 | 14,9 |
| Палтус | 100 | 18,9 |
| Перловка | 100 | 9,3 |
| Печень баранья | 100 | 18,7 |
| Печень говяжья | 100 | 17,4 |
| Печень свиная | 100 | 18,8 |
| Пророщенная пшеница | 100 | 7,5 |
| Пророщенные бобы | 100 | 4 |
| Простокваша (2,5%) | 100 | 2,6 |
| Пшено | 100 | 12 |
| Рапан | 100 | 16,7 |
| Речной рак | 100 | 18 |
| Рисовая каша (без молока) | 250 | 6,2 |
| Сардины | 100 | 25 |
| Свинина жирная | 100 | 11,4 |
| Свинина нежирная | 100 | 16,4 |
| Сельдь | 100 | 17,7 |
| Сельдь иваси | 100 | 20,5 |
| Семга | 100 | 20,8 |
| Семя подсолнечника | 100 | 20,7 |
| Сервелат, варено-копченый | 100 | 28,2 |
| Сердце | 100 | 15 |
| Сердце баранье | 100 | 13,5 |
| Сердце говяжье | 100 | 15 |
| Сердце свиное | 100 | 15,1 |
| Скумбрия | 100 | 18 |
| Сливки (33%) | 100 | 2,2 |
| Сливки (33%) | 100 | 3 |
| Сметана | 100 | 2,8 |
| Соевая спаржа, фучжу | 100 | 45 |
| Соевое молоко | 100 | 3,3 |
| Соевое мясо | 100 | 52 |
| Сосиски | 100 | 11 |
| Соя | 100 | 34,9 |
| Судак | 100 | 21 |
| Сушеный осьминог | 100 | 31 |
| Сыр | 100 | 27 |
| Сыр «Дор блю» | 100 | 21 |
| Сыр «Пармезан» | 100 | 38 |
| Сыр «Рокфор» | 100 | 22 |
| Сыр «Российский» | 100 | 24,1 |
| Сыр «Фета» | 100 | 17 |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 |
| Творог тощий | 100 | 18 |
| Творогжирный | 100 | 14 |
| Телятина жирная | 100 | 19 |
| Телятина тощая | 100 | 20,2 |
| Темпе | 100 | 18,5 |
| Тофу | 100 | 10,7 |
| Тунец | 100 | 22,7 |
| Устрицы | 100 | 9 |
| Утка | 100 | 16,5 |
| Фасоль | 100 | 22,3 |
| Фундук | 100 | 16,1 |
| Хек | 100 | 16,6 |
| Хлеб пшеничный (1 сорт) | 100 | 7,7 |
| Хлеб ржаной | 100 | 4,7 |
| цыплята | 100 | 18,7 |
| чернослив | 100 | 2,2 |
| чечевица | 100 | 25 |
| язык говяжий | 100 | 13,6 |
| язык свиной | 100 | 14,2 |
| Яйцо куриное | 100 | 12,6 |