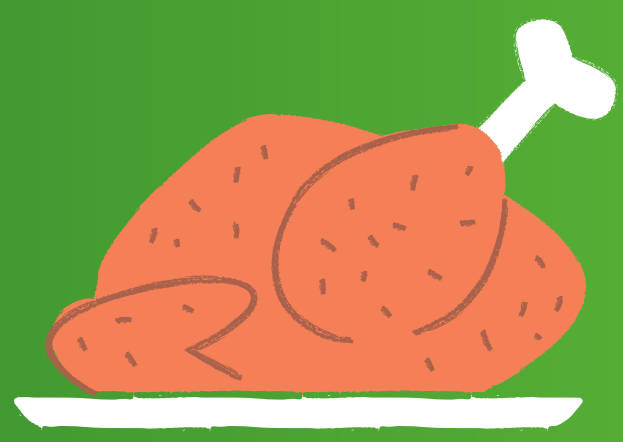


Najlepsze źródła białka

ile białka jest w 100g...

ŹRÓDŁA BIAŁEK ZWIERZĘCYCH



mięso kurczaka- 27 g

mięso indyka- 29 g



wołowina- 26 g



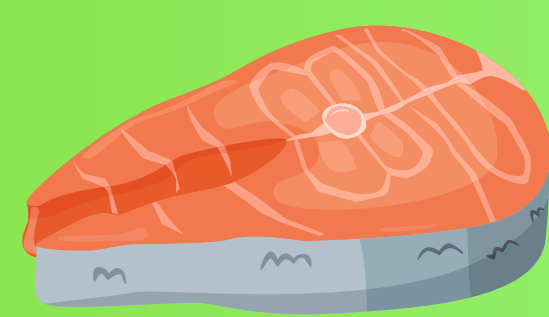
wieprzowina- 27 g



szynka- 21 g



jajka- 13 g



łosoś- 20 g



tuńczyk- 28 g



krewetki- 18 g



makrela- 24 g



sardynki- 22 g



mleko 2%- 3,3 g



jogurt- 10 g



twaróg chudy- 20 g



ser żółty- 25 g



mozzarella- 28 g

ŹRÓDŁA BIAŁEK ROŚLINNYCH



groch- 24 g



fasola- 21 g



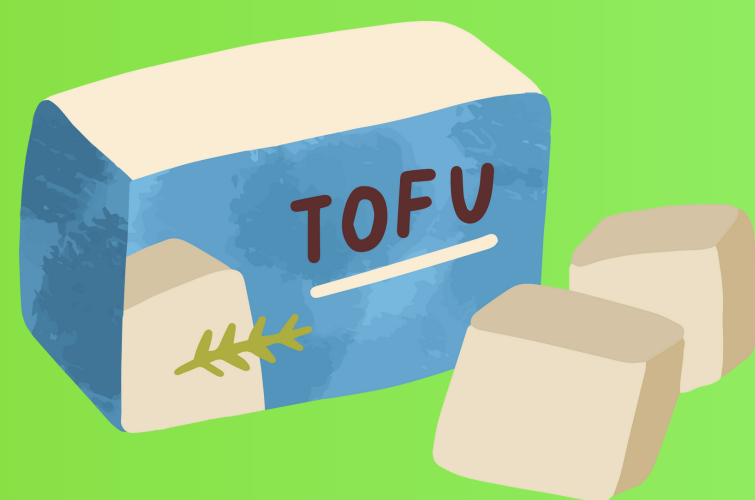
soja- 36 g



soczewica- 24 g



ciecierzyca- 19 g



tofu- 12 g



jogurt sojowy- 4,5 g



mleko sojowe- 6 g



tempeh- 19 g



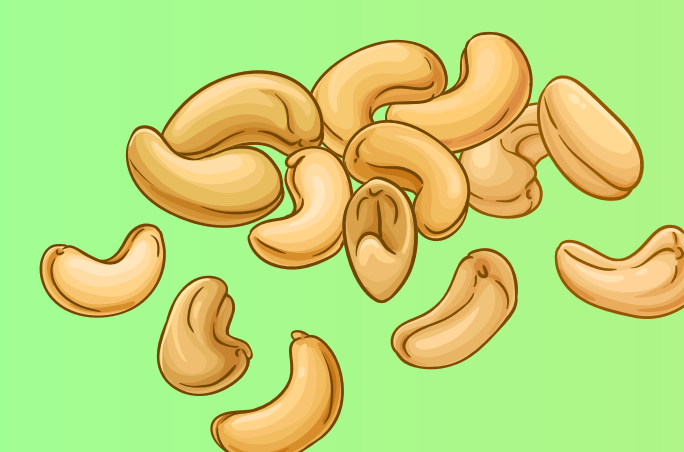
migdały- 21 g



orzechy włoskie- 18 g



orzechy laskowe- 17 g



nerkowce- 18 g