

## Tabel cu proteine



### Legume

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Anghinare, crudă	2.5	1.8	garnitură	70g
Avocado	2.2	2.2	bucată	100g
Broccoli, fiert	3.4	6.7	4 linguri	200g
Morcovi, fierți	0.7	1.4	4 linguri	200g
Morcovi, cruzi	0.9	0.6	garnitură	70g
Conopidă, fiartă	2.5	4.9	4 linguri	200g
Fasole verde, fiartă	2.0	4.0	4 linguri	200g
Mazăre verde, fiartă	6.4	12.9	4 linguri	200g
Salată	1.3	0.5	garnitură	35g
Ciuperci, gătite	4.4	8.8	4 linguri	200g
Ceapă, crudă	1.2	0.8	garnitură	70g
Cartof, fiert	1.9	3.9	4 linguri	200g
Varză roșie, fiartă	1.4	2.8	4 linguri	200g
Spanac, crud	2.8	1.0	garnitură	35g
Ardei gras, crud	1.0	0.7	garnitură	70g
Roșie, fiartă	0.9	1.8	4 linguri	200g
Roșie, crudă	0.8	0.6	garnitură	70g
Zucchini, fiert	1.3	2.6	4 linguri	200g



### Fructe

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Măr	0.3	0.3	bucată	100g
Banană	1.1	1.1	bucată	100g
Struguri	0.6	0.5	o mână	75g
Lămâie	0.7	0.7	bucată	100g
Pepene galben	0.6	0.6	bucată	100g
Portocală	0.9	0.9	bucată	100g
Piersică	0.9	0.9	bucată	100g
Pară	0.3	0.3	bucată	100g
Prună	0.7	0.7	bucată	100g
Căpșuni	0.7	0.5	o mână	75g



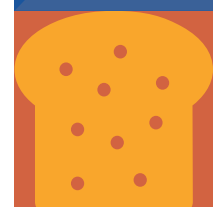
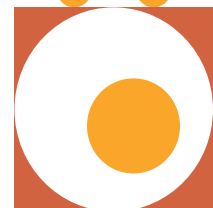
### (Produce pe bază de) Linte, fasole, leguminoase

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Hummus	7.0	1.1	1 lingură	15g
Linte (verde/maro), fiartă	8.4	20.1	4 linguri	240g
Soia, fiartă	16.8	40.4	4 linguri	240g
Tempeh	16.5	12.3	felie	75g
Tofu/Taho/caș din boabe de soia	10.7	8.0	felie	75g
Burger vegetarian (mediu)	16.4	16.4	bucată	100g



### Nuci

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Nuci caju, prăjite	17.9	4.5	O mână	25g
Arahide	25.5	6.4	O mână	25g
Fistic, prăjit	21.0	5.3	O mână	25g
Nuci, uscate	15.0	3.8	O mână	25g





## Cereale și produse pe bază de cereale

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Pâine (integrală)	8.7	3.1	felie	35g
Cereale pentru micul dejun, fulgi (de porumb)	7.2	2.9	3 mâini	40g
Musli cu fructe	9.4	3.8	4 linguri	40g
Fulgi de ovăz	11.8	2.4	4 linguri	20g
Paste, fierte	4.3	5.8	3 linguri	135g
Orez, fiert	2.6	4.2	3 linguri	165g



## Produse lactate/de origine animală

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Unt	0.6	0.1	pentru 3 felii de pâine	15g
Brânză Camembert 45+	21.6	6.5	porție	30g
Brânză de vaci	14.3	21.4	bol	150g
Ou	12.4	6.2	bucată	50g
Brânză Gouda	23.9	7.2	felie	30g
Brânză Gouda, rasă	23.9	2.4	1 lingură	10g
Brânză Gruyère	29.2	8.7	felie	30g
Margarină (80% grăsime), tartinabilă	0.2	0.0	1 lingură	15g
Lapte	3.3	6.7	pahar	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	felie	25g
Parmezan	34.5	10.4	porție	30g
Parmezan, ras	34.5	3.5	1 lingură	10g
Iaurt	4.0	6.1	bol	150g



## Pește

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Cod, prăjit/înăbușit	20.3	24.4	porție	120g
Hering, sărat	16.8	20.1	porție	120g
Hering, afumat	19.1	23.0	porție	120g
Macrou, afumat	18.8	22.5	porție	120g
Midii, fierte	15.8	15.8	porție	100g
Somon, afumat	22.5	27.0	porție	120g
Sardine, conservate în ulei	23.7	7.1	porție	30g
Creveți, fierți	17.6	14.1	4 linguri	80g
Păstrăv, gătit	21.6	25.9	porție	120g
Ton, preparat	27.5	32.9	porție	120g



## Carne

	proteine/100g	proteine/porție	porție	
Vită, preparată	27.5	27.5	porție	100g
Piept de pui, la grătar	28.8	28.8	porție	100g
Piept de pui, preparat	19.9	3.0	felie	15g
Jambon, fiert	18.2	2.7	felie	15g
Jambon, crud afumat	24.8	3.7	felie	15g
Hot dog / Frankfurter	12.5	5.0	porție	40g
Ficat	25.8	25.8	porție	100g
Cârnat, de porc, la grătar	18.4	13.8	porție	75g
Pate, ficat	12.8	1.9	porție	15g
Porc, preparat	28.0	28.0	porție	100g
Friptură de vită	26.4	4.0	felie	15g
Cârnat (ex. salam/chorizo)	20.8	3.1	felie	15g

