

Zawartość białka w produktach



tuńczyk
3,7g



skyr
1,8g



hummus
0,9g



ciecierzyca
2,9g



serek wiejski
1,7g



jogurt naturalny
0,7g



fasola
3,3g



soczewica
3,5g



stek wołowy (70g)
15,1g



płat chudej ryby (100g)
17,7g



1 krewetka (20g)
3,2g



plaster sera żółtego (20g)
5,2g



plaster tofu (25g)
5,5g



1/4 piersi z kurczaka (50g)
10,8g



2 plastry wędliny (30g)
5,5g



1 jajko
7g



plaster twarogu (30g)
5g



1/2 mozzarelli (62g)
10,7g



1 miarka / 10g
9,3g



1 miarka / 10g
9,1g



1 miarka / 10g
8,9g