

Fonti di proteine



Verdura

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Carciofo, crudo	2.5	1.8	contorno	70g
Avocado	2.2	2.2	pezzo	100g
Broccolo, bollito	3.4	6.7	4 cucchiari da portata	200g
Carote, bollite	0.7	1.4	4 cucchiari da portata	200g
Carote, crude	0.9	0.6	contorno	70g
Cavolfiore, bollito	2.5	4.9	4 cucchiari da portata	200g
Fagiolini, bolliti	2.0	4.0	4 cucchiari da portata	200g
Piselli, bolliti	6.4	12.9	4 cucchiari da portata	200g
Lattuga	1.3	0.5	contorno	35g
Funghi, cotti	4.4	8.8	4 cucchiari da portata	200g
Cipolla, cruda	1.2	0.8	contorno	70g
Patata, bollita	1.9	3.9	4 cucchiari da portata	200g
Cavolo rosso, bollito	1.4	2.8	4 cucchiari da portata	200g
Spinaci, crudi	2.8	1.0	contorno	35g
Peperone, crudo	1.0	0.7	contorno	70g
Pomodoro, bollito	0.9	1.8	4 cucchiari da portata	200g
Pomodoro, crudo	0.8	0.6	contorno	70g
Zucchini, bolliti	1.3	2.6	4 cucchiari da portata	200g



Frutta

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Mela	0.3	0.3	pezzo	100g
Banana	1.1	1.1	pezzo	100g
Uva	0.6	0.5	una manciata	75g
Limone	0.7	0.7	pezzo	100g
Melone verde	0.6	0.6	pezzo	100g
Arancia	0.9	0.9	pezzo	100g
Pesca	0.9	0.9	pezzo	100g
Pera	0.3	0.3	pezzo	100g
Prugna	0.7	0.7	pezzo	100g
Fragole	0.7	0.5	una manciata	75g



(Prodotti a base di) lenticchie, fagioli, legumi

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Hummus	7.0	1.1	1 cucchiario	15g
Lenticchie (verdi/marroni), bollite	8.4	20.1	4 cucchiari da portata	240g
Fagioli di soia, bolliti	16.8	40.4	4 cucchiari da portata	240g
Tempeh	16.5	12.3	fetta	75g
Tofu	10.7	8.0	fetta	75g
Burger vegetale (medio)	16.4	16.4	pezzo	100g



Noci

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Anacardi, arrostiti	17.9	4.5	Una manciata	25g
Arachidi	25.5	6.4	Una manciata	25g
Pistacchi, arrostiti	21.0	5.3	Una manciata	25g
Noci, secche	15.0	3.8	Una manciata	25g





Cereali e prodotti derivati

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Pane (integrale)	8.7	3.1	fetta	35g
Cereali da colazione, cornflakes	7.2	2.9	3 manciate	40g
Muesli con frutta	9.4	3.8	4 cucchiaini	40g
Porridge	11.8	2.4	4 cucchiaini	20g
Pasta, cotta	4.3	5.8	3 cucchiaini da portata	135g
Riso, cotto	2.6	4.2	3 cucchiaini da portata	165g



Latticini/Prodotti animali

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Burro	0.6	0.1	per 3 fette di pane	15g
Camembert 45%	21.6	6.5	porzione	30g
Fiocchi di latte	14.3	21.4	scodella	150g
Uova	12.4	6.2	unità	50g
Formaggio gouda	23.9	7.2	fetta	30g
Formaggio gouda, grattugiato	23.9	2.4	1 cucchiaino	10g
Groviera	29.2	8.7	fetta	30g
Margarina (80% grassi), spalmabile	0.2	0.0	1 cucchiaino	15g
Latte	3.3	6.7	bicchiere	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	fetta	25g
Parmigiano	34.5	10.4	porzione	30g
Parmigiano grattugiato	34.5	3.5	1 cucchiaino	10g
Yogurt	4.0	6.1	scodella	150g



Pesce

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Merluzzo, fritto/in padella	20.3	24.4	porzione	120g
Aringa, salata	16.8	20.1	porzione	120g
Aringa, affumicata	19.1	23.0	porzione	120g
Sgombro, affumicato	18.8	22.5	porzione	120g
Cozze, cotte	15.8	15.8	porzione	100g
Salmone, affumicato	22.5	27.0	porzione	120g
Sardine, sott'olio	23.7	7.1	porzione	30g
Gamberi, bolliti	17.6	14.1	4 cucchiaini	80g
Trota, cotta	21.6	25.9	porzione	120g
Tonno, pronto	27.5	32.9	porzione	120g



Carne

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Manzo, pronto	27.5	27.5	porzione	100g
Petto di pollo, alla griglia	28.8	28.8	porzione	100g
Petto di pollo, lavorato	19.9	3.0	fetta	15g
Prosciutto, bollito	18.2	2.7	fetta	15g
Prosciutto, affumicato	24.8	3.7	fetta	15g
Wurstel	12.5	5.0	porzione	40g
Fegato	25.8	25.8	porzione	100g
Salsiccia di maiale, alla griglia	18.4	13.8	porzione	75g
Paté di fegato	12.8	1.9	porzione	15g
Maiale, pronto	28.0	28.0	porzione	100g
Roastbeef	26.4	4.0	fetta	15g
Salame	20.8	3.1	fetta	15g

