

Namirnica	Proteini u 100 g namirnice
Pileća Prsa (Na Žaru, Bez Kože)	32
Svinjski kotlet (posni, na žaru)	32
Goveđi odrezak (posni, na žaru)	31
Janjeći kotlet (posni, na žaru)	29
Tuna (konzervirana u salamuri)	25
Losos (na roštilju)	25
Bakalar (pečeni)	24
Skuša (na žaru)	20
Rakovi (Konzervirani U Salamuri)	18
Dagnje (kuhane)	18
Kozice (kuhane)	15
Kokoške jaje (cijelo, kuhano)	14
Punomasno mlijeko	3
Poluobrano mlijeko	3
Obrano mlijeko	3
Cheddar sir	25
Cheddar sa smanjenim udjelom masti	28
Svježi sir	9
Obični jogurt na grčki način	6
Obični nemasni jogurt	5
Crvena leća (kuhana)	8
Slanutak (konzerva)	7
Tofu (na pari)	8
Grah (konzerva)	7
Zapečeni grah	5
Pšenično brašno (smeđe)	12
Riža (lako kuhana, kuhana)	11
Kruh (smeđi)	8
Kruh (bijeli)	8
Zobna kaša	3
Bademi	21
Orasi	15
Lješnjaci	14