

Quantidade de proteínas em 100 g de alimentos

Alimento	Proteína (g)
Bacalhau cozido	24
Camarão cozido	19
Salmão Grelhado	26
Atum lata em óleo	26
Carne de boi (lagarto)	32,9
Carne de boi (filé mignon)	32,9
Coração de galinha	22,4
Filé de frango	32
Iogurte	4
Queijo Minas frescal	21
Leite de vaca semidesnatado	3,1
Queijo cottage	13,2
Soja	36
Feijão caldo e grão	3,34
Feijão só o grão	6,08
Aveia em flocos	14,3
Gergelim	17,7
Semente de Girassol	22,8
Amêndoa torrada	16,3
Amendoim torrado	24,5

MITOS de alimentos ricos em proteínas

Alimento	Proteína (g)
Cogumelo Shitake	3,1
Cogumelo Shimeji	2,5
Quinoa	4,4
Couve refogada	2,8
Brócolis cozido	3
Arroz	1,5