

PROTEÏNA VEGETAL



PROTEÏNA ANIMAL

per 100 gr de porció

| | | |
|--------------------|--------|---------------------------------|
| | 1.15gr | Llet materna |
| Totes les Fruïtes | 0,2-2 | |
| Alvocat | 2 | |
| Patata | 2.2 | |
| Rúcula | 2.58 | |
| Espinacs | 2.9 | |
| Bròquil | 3 | |
| Julivert | 3 | |
| | 3 | Llet de vaca sencera |
| Carxofa | 3.3 | |
| | 3.4 | Llet de cabra |
| Brocolí | 3.8 | |
| Cols | 4.3 | |
| | 5.6 | Llet d'ovella |
| Pèsol/Tirabecs | 6 | |
| arrós integral cru | 7.5 | |
| Llenties | 8.2 | |
| Cigrons | 9 | |
| | 10 | Botifarra |
| Tofu | 11.5 | |
| | 11.93 | Lluç |
| | 12.5 | Ou passat per aigua |
| | 12.7 | Ou cru |
| Faves tendres | 13 | |
| Avellanes | 13 | |
| Alga wakame | 13 | |
| Quinoa crua | 13.8 | |
| Pinyons | 14 | |
| Soja | 14 | |
| Nous | 14.5 | |
| | 14.6 | Truïta |
| | 15.22 | Carn picada |
| Xia | 15.6gr | |
| Alga kelp | 16 | |
| | 16 | Xai |
| | 16 | Llenguado |
| | 16 | Calamar |
| Anacards | 17.5 | |
| | 17.6 | Sèpia |
| | 17.6 | Boqueron |
| Pistatxos | 18 | |
| | 18.24 | Peix |
| Lli | 18.3 | |
| | 18.68 | Barat (cavalla) |
| Sesam | 19 | |
| | 19 | Vedella |
| Atmetlles | 19.1 | |
| | 21 | Conill |
| | 21.1 | Porc a la parrilla |
| | 22 | Tonyina crua |
| | 22 | Bacallà fresc al forn |
| | 22.2 | Pollastre |
| | 23 | Vedella crua |
| Cacauet | 25.3 | |
| | 26 | Bacallà salat remullat cru |
| Pipes de girasol | 27 | |
| | 27.6 | Formatge de cabra curat |
| | 28 | Vedella a la planxa |
| | 29 | Oca sense pell |
| Pipes de carbassa | 30 | |
| | 32.5 | Bacallà salat, remullat, bullit |
| | 33 | Pernil ibèric de bellota |
| Alga nori | 35 | |
| Llavor de càniam | 35.1 | |
| Tramús | 36 | |
| Farina de soja | 37.3 | |
| Espirulina | 68 | |
| | 75 | Bacallà salat cru |