

Источники белка



Источники белка

Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/istochniki-belka/>

Телятина отварная К:131ккал; Б: 30г; Ж: 0,9г, У: 0г

Курятина отварная К:170ккал; Б: 25г; Ж: 7г, У: 0г

Индейка отварная К: 195ккал; Б: 25г; Ж: 10г, У: 0г

Судак отварной К: 97ккал; Б: 21г; Ж: 1,3г, У: 0г

Щука отварная К: 97ккал; Б: 21г; Ж: 1,3г, У: 0г

Яйцо отварное К: 160ккал; Б: 12г; Ж: 11,6г, У: 0,8г

Молоко обезжиренное 3% К: 31ккал; Б: 3г; Ж: 0,04г, У: 4,7г

Кефир обезжиренный К: 49ккал; Б: 4,3г; Ж: 1 г, У: 5,3г

Йогурт 1,5% без сахара К: 51ккал; Б: 5г; Ж: 1,5г, У: 3,5г

Творог не жирный К: 88ккал; Б: 18г; Ж: 0,6г, У: 1,8г

Сыры пониженной жирности белка содержат 25-30 г

Печень говяжья жареная К: 227ккал; Б: 22г; Ж: 10г, У: 0г

Свинина отварная К: 375ккал; Б: 22г; Ж:31(!!)г, У: 0г