

Tabla de proteínas



Verduras

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Alcachofa, cruda	2.5	1.8	guarnición	70g
Aguacate	2.2	2.2	pieza	100g
Brócoli, hervido	3.4	6.7	4 cucharadas	200g
Zanahorias, hervidas	0.7	1.4	4 cucharadas	200g
Zanahorias, crudas	0.9	0.6	guarnición	70g
Coliflor, hervida	2.5	4.9	4 cucharadas	200g
Judías verdes, hervidas	2.0	4.0	4 cucharadas	200g
Guisantes, hervidos	6.4	12.9	4 cucharadas	200g
Lechuga	1.3	0.5	guarnición	35g
Setas, cocinadas	4.4	8.8	4 cucharadas	200g
Cebolla, cruda	1.2	0.8	guarnición	70g
Patata, hervida	1.9	3.9	4 cucharadas	200g
Col lombarda, hervida	1.4	2.8	4 cucharadas	200g
Espinacas, crudas	2.8	1.0	guarnición	35g
Pimiento, crudo	1.0	0.7	guarnición	70g
Tomate, hervido	0.9	1.8	4 cucharadas	200g
Tomate, crudo	0.8	0.6	guarnición	70g
Calabacín, hervido	1.3	2.6	4 cucharadas	200g



Frutas

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Manzana	0.3	0.3	pieza	100g
Plátano	1.1	1.1	pieza	100g
Uvas	0.6	0.5	puñado	75g
Limón	0.7	0.7	pieza	100g
Melón, verde	0.6	0.6	pieza	100g
Naranja	0.9	0.9	pieza	100g
Melocotón	0.9	0.9	pieza	100g
Pera	0.3	0.3	pieza	100g
Ciruela	0.7	0.7	pieza	100g
Fresa	0.7	0.5	puñado	75g



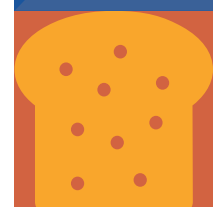
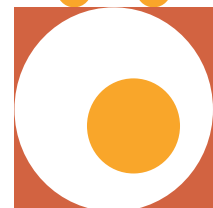
Lentejas, judías, legumbres (o derivados)

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Hummus	7.0	1.1	1 cucharada	15g
Lentejas (verdes/marrones), hervidas	8.4	20.1	4 cucharadas	240g
Semillas de soja, hervidas	16.8	40.4	4 cucharadas	240g
Tempeh	16.5	12.3	rodaja	75g
Tofu/Tahoe/tofu encurtido	10.7	8.0	rodaja	75g
Hamburguesa vegetariana (mediana)	16.4	16.4	pieza	100g



Frutos secos

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Anacardos, tostados en seco	17.9	4.5	puñado	25g
Cacahuetes	25.5	6.4	puñado	25g
Pistachos, tostados en seco	21.0	5.3	puñado	25g
Nueces, secas	15.0	3.8	puñado	25g





Cereales y productos a base de cereales

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Pan (integral)	8.7	3.1	rebanada	35g
Cereales para el desayuno, copos de maíz	7.2	2.9	3 puñados	40g
Muesli con fruta	9.4	3.8	4 cucharadas	40g
Avena	11.8	2.4	4 cucharadas	20g
Pasta, hervida	4.3	5.8	3 cucharadas	135g
Arroz, hervido	2.6	4.2	3 cucharadas	165g



Productos lácteos/ animales

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Mantequilla	0.6	0.1	para 3 rebanadas de pan	15g
Queso Camembert 45+	21.6	6.5	porción	30g
Requesón	14.3	21.4	cuenco	150g
Huevo	12.4	6.2	pieza	50g
Queso Gouda	23.9	7.2	rodaja	30g
Queso Gouda, rallado	23.9	2.4	1 cucharada	10g
Queso Gruyère	29.2	8.7	rodaja	30g
Margarina (80 % de grasa), untable	0.2	0.0	1 cucharada	15g
Leche	3.3	6.7	vaso	200ml
Queso Mozzarella	19.8	5.0	rodaja	25g
Queso parmesano	34.5	10.4	porción	30g
Queso parmesano, rallado	34.5	3.5	1 cucharada	10g
Yogur	4.0	6.1	cuenco	150g



Pescado

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Bacalao, frito/cocido a fuego lento	20.3	24.4	porción	120g
Arenque, salado	16.8	20.1	porción	120g
Arenque, ahumado	19.1	23.0	porción	120g
Caballa, ahumada	18.8	22.5	porción	120g
Mejillones, hervidos	15.8	15.8	porción	100g
Salmón, ahumado	22.5	27.0	porción	120g
Sardinas, enlatadas en aceite	23.7	7.1	porción	30g
Gambas, hervidas	17.6	14.1	4 cucharadas	80g
Trucha, cocida	21.6	25.9	porción	120g
Atún, preparado	27.5	32.9	porción	120g



Carne

	proteínas/100g	proteínas/porción	porción	
Ternera, preparada	27.5	27.5	porción	100g
Pechuga de pollo, a la plancha	28.8	28.8	porción	100g
Pechuga de pollo, procesada	19.9	3.0	rodaja	15g
Jamón, hervido	18.2	2.7	rodaja	15g
Jamón, ahumado	24.8	3.7	rodaja	15g
Salchicha / Frankfurt	12.5	5.0	porción	40g
Hígado	25.8	25.8	porción	100g
Salchicha de carne, cerdo, a la plancha	18.4	13.8	porción	75g
Paté, hígado	12.8	1.9	porción	15g
Cerdo, preparado	28.0	28.0	porción	100g
Carne asada	26.4	4.0	rodaja	15g
Salchicha (p. ej. salami/chorizo)	20.8	3.1	rodaja	15g

