

Πίνακας Πρωτεϊνών



Λαχανικά

	πρωτεΐνη/100γρ	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Αγκινάρα, ωμή	2.5	1.8	συνοδευτικό πιάτο	70γρ.
Αβοκάντο	2.2	2.2	κομμάτι	100γρ.
Μπρόκολο, βρασμένο	3.4	6.7	4 κουτάλες	200γρ.
Καρότα, βρασμένα	0.7	1.4	4 κουτάλες	200γρ.
Καρότα, ωμά	0.9	0.6	συνοδευτικό πιάτο	70γρ.
Κουνουπίδι, βρασμένο	2.5	4.9	4 κουτάλες	200γρ.
Φασολάκια, βρασμένα	2.0	4.0	4 κουτάλες	200γρ.
Αρακάς, βρασμένος	6.4	12.9	4 κουτάλες	200γρ.
Μαρούλι	1.3	0.5	συνοδευτικό πιάτο	35γρ.
Μανιτάρια, μαγειρεμένα	4.4	8.8	4 κουτάλες	200γρ.
Κρεμμύδι, ωμό	1.2	0.8	συνοδευτικό πιάτο	70γρ.
Πατάτα, βρασμένη	1.9	3.9	4 κουτάλες	200γρ.
Κόκκινο λάχανο, βρασμένο	1.4	2.8	4 κουτάλες	200γρ.
Σπανάκι, ωμό	2.8	1.0	συνοδευτικό πιάτο	35γρ.
Γλυκιά πιπεριά, ωμή	1.0	0.7	συνοδευτικό πιάτο	70γρ.
Ντομάτα, βρασμένη	0.9	1.8	4 κουτάλες	200γρ.
Ντομάτα, ωμή	0.8	0.6	συνοδευτικό πιάτο	70γρ.
Κολοκύθι, βρασμένο	1.3	2.6	4 κουτάλες	200γρ.



Φρούτα

	πρωτεΐνη/100γρ.	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Μήλο	0.3	0.3	κομμάτι	100γρ.
Μπανάνα	1.1	1.1	κομμάτι	100γρ.
Σταφύλια	0.6	0.5	μια χούφτα	75γρ.
Λεμόνι	0.7	0.7	κομμάτι	100γρ.
Πεπόνι Χάνεϊντιου	0.6	0.6	κομμάτι	100γρ.
Πορτοκάλι	0.9	0.9	κομμάτι	100γρ.
Ροδάκινο	0.9	0.9	κομμάτι	100γρ.
Αχλάδι	0.3	0.3	κομμάτι	100γρ.
Δαμάσκηνο	0.7	0.7	κομμάτι	100γρ.
Φράουλα	0.7	0.5	μια χούφτα	75γρ.



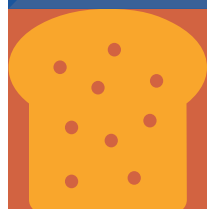
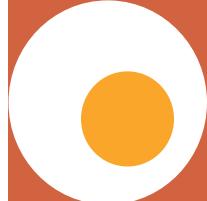
(Προϊόντα από) Φακές, φασόλια, όσπρια

	πρωτεΐνη/100γρ.	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Χούμους	7.0	1.1	1 κουταλιά της σούπας	15γρ.
Φακές (πράσινες/καφέ), βρασμένες	8.4	20.1	4 κουτάλες	240γρ.
Φασόλια σόγιας, βρασμένα	16.8	40.4	4 κουτάλες	240γρ.
Τέμπε	16.5	12.3	φέτα	75γρ.
Τόφου/Ταχοε/τυρόπηγμα σόγιας	10.7	8.0	φέτα	75γρ.
Χορτοφαγικό μπέργκερ (μέτριο)	16.4	16.4	κομμάτι	100γρ.



Ξηροί καρποί

	πρωτεΐνη/100γρ.	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Κάσιους, ψημένα	17.9	4.5	Μια χούφτα	25γρ.
Φιστίκι αράπικο	25.5	6.4	Μια χούφτα	25γρ.
Φιστίκι Αιγίνης, ψημένο	21.0	5.3	Μια χούφτα	25γρ.
Καρύδια, αποξηραμένα	15.0	3.8	Μια χούφτα	25γρ.





Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών

	πρωτεΐνη/100γρ.	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Ψωμί (ολικής άλεσης)	8.7	3.1	φέτα	35γρ.
Δημητριακά πρωινού, (καλαμπούκι) νιφάδες	7.2	2.9	3 χούφτες	40γρ.
Μούσλι με φρούτα	9.4	3.8	4 κουταλιές της σούπας	40γρ.
Βρώμη	11.8	2.4	4 κουταλιές της σούπας	20γρ.
Ζυμαρικά, βρασμένα	4.3	5.8	3 κουτάλες	135γρ.
Ρύζι, βρασμένο	2.6	4.2	3 κουτάλες	165γρ.



Γαλακτοκομικά/ζωικά προϊόντα

	πρωτεΐνη/100γρ.	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Βούτυρο	0.6	0.1	για 3 φέτες ψωμί	15γρ.
Τυρί Καμαμπέρ 45+	21.6	6.5	μερίδα	30γρ.
Τυρί κότατζ	14.3	21.4	μπολ	150γρ.
Αβγό	12.4	6.2	κομμάτι	50γρ.
Τυρί γκούντα	23.9	7.2	φέτα	30γρ.
Τυρί γκούντα, τριμμένο	23.9	2.4	1 κουταλιά της σούπας	10γρ.
Γκριγιέρ	29.2	8.7	φέτα	30γρ.
Μαργαρίνη (80% λίπος), για επάλειψη	0.2	0.0	1 κουταλιά της σούπας	15γρ.
Γάλα	3.3	6.7	ποτήρι	200ml
Μοτσαρέλα	19.8	5.0	φέτα	25γρ.
Τυρί παρμεζάνα	34.5	10.4	μερίδα	30γρ.
Τυρί παρμεζάνα, τριμμένο	34.5	3.5	1 κουταλιά της σούπας	10γρ.
Γιαούρτι	4.0	6.1	μπολ	150γρ.



Ψάρι

	πρωτεΐνη/100γρ.	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Μπακαλιάρος, τηγανητός/σιγοβρασμένος	20.3	24.4	μερίδα	120γρ.
Ρέγγα, παστή	16.8	20.1	μερίδα	120γρ.
Ρέγγα, καπνιστή	19.1	23.0	μερίδα	120γρ.
Σκουμπρί, καπνιστό	18.8	22.5	μερίδα	120γρ.
Μύδια, βρασμένα	15.8	15.8	μερίδα	100γρ.
Σολομός, καπνιστός	22.5	27.0	μερίδα	120γρ.
Σαρδέλες, κονσέρβα λαδιού	23.7	7.1	μερίδα	30γρ.
Γαρίδες, βρασμένες	17.6	14.1	4 κουταλιές της σούπας	80γρ.
Πέστροφα, μαγειρεμένη	21.6	25.9	μερίδα	120γρ.
Τόνος, μαγειρεμένος	27.5	32.9	μερίδα	120γρ.



Κρέας

	πρωτεΐνη/100γρ.	πρωτεΐνη/μερίδα	μερίδα	
Βοδινό, μαγειρεμένο	27.5	27.5	μερίδα	100γρ.
Στήθος κοτόπουλου, ψητό	28.8	28.8	μερίδα	100γρ.
Στήθος κοτόπουλου, επεξεργασμένο	19.9	3.0	φέτα	15γρ.
Ζαμπόν, βραστό	18.2	2.7	φέτα	15γρ.
Ζαμπόν, καπνιστό ωμό	24.8	3.7	φέτα	15γρ.
Λουκάνικο Φρανκφούρτης	12.5	5.0	μερίδα	40γρ.
Συκώτι	25.8	25.8	μερίδα	100γρ.
Λουκάνικο χοιρινό, ψημένο	18.4	13.8	μερίδα	75γρ.
Πατέ συκωτιού	12.8	1.9	μερίδα	15γρ.
Χοιρινό, μαγειρεμένο	28.0	28.0	μερίδα	100γρ.
Ροστ μπιφ	26.4	4.0	φέτα	15γρ.
Λουκάνικο (π.χ. σαλάμι/τσορίθο)	20.8	3.1	φέτα	15γρ.

