

## Fonti di proteine



### Verdura

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
<b>Carciofo, crudo</b>	2.5	1.8	contorno	70g
<b>Avocado</b>	2.2	2.2	pezzo	100g
<b>Broccolo, bollito</b>	3.4	6.7	4 cucchiari da portata	200g
<b>Carote, bollite</b>	0.7	1.4	4 cucchiari da portata	200g
<b>Carote, crude</b>	0.9	0.6	contorno	70g
<b>Cavolfiore, bollito</b>	2.5	4.9	4 cucchiari da portata	200g
<b>Fagiolini, bolliti</b>	2.0	4.0	4 cucchiari da portata	200g
<b>Piselli, bolliti</b>	6.4	12.9	4 cucchiari da portata	200g
<b>Lattuga</b>	1.3	0.5	contorno	35g
<b>Funghi, cotti</b>	4.4	8.8	4 cucchiari da portata	200g
<b>Cipolla, cruda</b>	1.2	0.8	contorno	70g
<b>Patata, bollita</b>	1.9	3.9	4 cucchiari da portata	200g
<b>Cavolo rosso, bollito</b>	1.4	2.8	4 cucchiari da portata	200g
<b>Spinaci, crudi</b>	2.8	1.0	contorno	35g
<b>Peperone, crudo</b>	1.0	0.7	contorno	70g
<b>Pomodoro, bollito</b>	0.9	1.8	4 cucchiari da portata	200g
<b>Pomodoro, crudo</b>	0.8	0.6	contorno	70g
<b>Zucchini, bolliti</b>	1.3	2.6	4 cucchiari da portata	200g



### Frutta

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
<b>Mela</b>	0.3	0.3	pezzo	100g
<b>Banana</b>	1.1	1.1	pezzo	100g
<b>Uva</b>	0.6	0.5	una manciata	75g
<b>Limone</b>	0.7	0.7	pezzo	100g
<b>Melone verde</b>	0.6	0.6	pezzo	100g
<b>Arancia</b>	0.9	0.9	pezzo	100g
<b>Pesca</b>	0.9	0.9	pezzo	100g
<b>Pera</b>	0.3	0.3	pezzo	100g
<b>Prugna</b>	0.7	0.7	pezzo	100g
<b>Fragole</b>	0.7	0.5	una manciata	75g



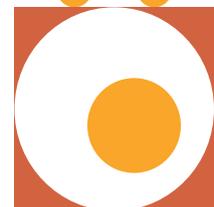
### (Prodotti a base di) lenticchie, fagioli, legumi

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
<b>Hummus</b>	7.0	1.1	1 cucchiario	15g
<b>Lenticchie (verdi/marroni), bollite</b>	8.4	20.1	4 cucchiari da portata	240g
<b>Fagioli di soia, bolliti</b>	16.8	40.4	4 cucchiari da portata	240g
<b>Tempeh</b>	16.5	12.3	fetta	75g
<b>Tofu</b>	10.7	8.0	fetta	75g
<b>Burger vegetale (medio)</b>	16.4	16.4	pezzo	100g



### Noci

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
<b>Anacardi, arrostiti</b>	17.9	4.5	Una manciata	25g
<b>Arachidi</b>	25.5	6.4	Una manciata	25g
<b>Pistacchi, arrostiti</b>	21.0	5.3	Una manciata	25g
<b>Noci, secche</b>	15.0	3.8	Una manciata	25g





## Cereali e prodotti derivati

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Pane (integrale)	8.7	3.1	fetta	35g
Cereali da colazione, cornflakes	7.2	2.9	3 manciate	40g
Muesli con frutta	9.4	3.8	4 cucchiaini	40g
Porridge	11.8	2.4	4 cucchiaini	20g
Pasta, cotta	4.3	5.8	3 cucchiaini da portata	135g
Riso, cotto	2.6	4.2	3 cucchiaini da portata	165g



## Latticini/Prodotti animali

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Burro	0.6	0.1	per 3 fette di pane	15g
Camembert 45%	21.6	6.5	porzione	30g
Fiocchi di latte	14.3	21.4	scodella	150g
Uova	12.4	6.2	unità	50g
Formaggio gouda	23.9	7.2	fetta	30g
Formaggio gouda, grattugiato	23.9	2.4	1 cucchiaino	10g
Groviera	29.2	8.7	fetta	30g
Margarina (80% grassi), spalmabile	0.2	0.0	1 cucchiaino	15g
Latte	3.3	6.7	bicchiere	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	fetta	25g
Parmigiano	34.5	10.4	porzione	30g
Parmigiano grattugiato	34.5	3.5	1 cucchiaino	10g
Yogurt	4.0	6.1	scodella	150g



## Pesce

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Merluzzo, fritto/in padella	20.3	24.4	porzione	120g
Aringa, salata	16.8	20.1	porzione	120g
Aringa, affumicata	19.1	23.0	porzione	120g
Sgombro, affumicato	18.8	22.5	porzione	120g
Cozze, cotte	15.8	15.8	porzione	100g
Salmone, affumicato	22.5	27.0	porzione	120g
Sardine, sott'olio	23.7	7.1	porzione	30g
Gamberi, bolliti	17.6	14.1	4 cucchiaini	80g
Trota, cotta	21.6	25.9	porzione	120g
Tonno, pronto	27.5	32.9	porzione	120g



## Carne

	proteine/100g	proteine/porzione	porzione	
Manzo, pronto	27.5	27.5	porzione	100g
Petto di pollo, alla griglia	28.8	28.8	porzione	100g
Petto di pollo, lavorato	19.9	3.0	fetta	15g
Prosciutto, bollito	18.2	2.7	fetta	15g
Prosciutto, affumicato	24.8	3.7	fetta	15g
Wurstel	12.5	5.0	porzione	40g
Fegato	25.8	25.8	porzione	100g
Salsiccia di maiale, alla griglia	18.4	13.8	porzione	75g
Paté di fegato	12.8	1.9	porzione	15g
Maiale, pronto	28.0	28.0	porzione	100g
Roastbeef	26.4	4.0	fetta	15g
Salame	20.8	3.1	fetta	15g

