

Tabela zawartości białka



Warzywa

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Karczoch, surowy	2.5	1.8	przystawka	70g
Awokado	2.2	2.2	sztuka	100g
Brokuły, gotowane	3.4	6.7	4 łyżki do nakładania	200g
Marchewki, gotowane	0.7	1.4	4 łyżki do nakładania	200g
Marchewki, surowe	0.9	0.6	przystawka	70g
Kalafior, gotowany	2.5	4.9	4 łyżki do nakładania	200g
Fasolka szparagowa, gotowana	2.0	4.0	4 łyżki do nakładania	200g
Zielony groszek, gotowany	6.4	12.9	4 łyżki do nakładania	200g
Salata	1.3	0.5	przystawka	35g
Pieczarki, gotowane	4.4	8.8	4 łyżki do nakładania	200g
Cebula, surowa	1.2	0.8	przystawka	70g
Ziemniaki, gotowane	1.9	3.9	4 łyżki do nakładania	200g
Kapusta czerwona, gotowana	1.4	2.8	4 łyżki do nakładania	200g
Szpinak, surowy	2.8	1.0	przystawka	35g
Papryka słodka, surowa	1.0	0.7	przystawka	70g
Pomidor, gotowany	0.9	1.8	4 łyżki do nakładania	200g
Pomidor, surowy	0.8	0.6	przystawka	70g
Cukinia, gotowana	1.3	2.6	4 łyżki do nakładania	200g



Owoce

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Jabłko	0.3	0.3	sztuka	100g
Banan	1.1	1.1	sztuka	100g
Winogrona	0.6	0.5	garść	75g
Cytryna	0.7	0.7	sztuka	100g
Melon, miódowy	0.6	0.6	sztuka	100g
Pomarańcza	0.9	0.9	sztuka	100g
Brzoskwinia	0.9	0.9	sztuka	100g
Gruszka	0.3	0.3	sztuka	100g
Śliwka	0.7	0.7	sztuka	100g
Truskawka	0.7	0.5	garść	75g



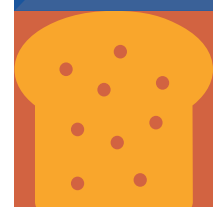
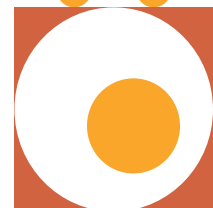
(Produkty z) soczewicy, fasoli, roślin strączkowych

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Hummus	7.0	1.1	1 łyżka stołowa	15g
Soczewica (zielona/brązowa), gotowana	8.4	20.1	4 łyżki do nakładania	240g
Nasiona soi, gotowane	16.8	40.4	4 łyżki do nakładania	240g
Tempeh	16.5	12.3	plasterek	75g
Tofu/tahoe/twaróg sojowy	10.7	8.0	plasterek	75g
Burger wegetariański (średni)	16.4	16.4	sztuka	100g



Orzechy

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Orzechy nerkowca, prażone na sucho	17.9	4.5	Garść	25g
Orzeszki ziemne	25.5	6.4	Garść	25g
Orzech pistacjowy, prażony na sucho	21.0	5.3	Garść	25g
Orzechy włoskie, suszone	15.0	3.8	Garść	25g





Płatki i produkty zbożowe

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Chleb (pełnoziarnisty)	8.7	3.1	plasterek	35g
Płatki śniadaniowe, płatki (kukurydziane)	7.2	2.9	3 garście	40g
Musli z owocami	9.4	3.8	4 łyżki stołowe	40g
Płatki owsiane	11.8	2.4	4 łyżki stołowe	20g
Makaron, gotowany	4.3	5.8	3 łyżki do nakładania	135g
Ryż, gotowany	2.6	4.2	3 łyżki do nakładania	165g



Nabiał/produkty pochodzenia zwierzęcego

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Masło	0.6	0.1	na 3 kromki chleba	15g
Ser Camembert 45+	21.6	6.5	porcja	30g
Serek wiejski	14.3	21.4	miska	150g
Jajko	12.4	6.2	sztuka	50g
Ser Gouda	23.9	7.2	plasterek	30g
Ser Gouda, tarty	23.9	2.4	1 łyżka stołowa	10g
Ser Gruyère	29.2	8.7	plasterek	30g
Margaryna (80% tłuszczu), do smarowania	0.2	0.0	1 łyżka stołowa	15g
Mleko	3.3	6.7	szklanka	200ml
Ser Mozzarella	19.8	5.0	plasterek	25g
Parmezan	34.5	10.4	porcja	30g
Parmezan, tarty	34.5	3.5	1 łyżka stołowa	10g
Jogurt	4.0	6.1	miska	150g



Ryby

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Dorsz, smażony/gotowany na wolnym ogniu	20.3	24.4	porcja	120g
Śledź, solony	16.8	20.1	porcja	120g
Śledź, wędzony	19.1	23.0	porcja	120g
Makrela, wędzona	18.8	22.5	porcja	120g
Małże, gotowane	15.8	15.8	porcja	100g
Łosoś, wędzony	22.5	27.0	porcja	120g
Sardynki, w puszcze w oleju	23.7	7.1	porcja	30g
Krewetki, gotowane	17.6	14.1	4 łyżki stołowe	80g
Pstrąg, gotowany	21.6	25.9	porcja	120g
Tuńczyk, przygotowany	27.5	32.9	porcja	120g



Mięso

	białko/100g	białko/porcja	porcja	
Wołowina, przygotowana	27.5	27.5	porcja	100g
Pierś z kurczaka, grillowana	28.8	28.8	porcja	100g
Pierś z kurczaka, przygotowana	19.9	3.0	plasterek	15g
Szynka, gotowana	18.2	2.7	plasterek	15g
Szynka, wędzona na surowo	24.8	3.7	plasterek	15g
Hot dog/frankfurterka	12.5	5.0	porcja	40g
Wątróbka	25.8	25.8	porcja	100g
Kiełbasa, wieprzowa, grillowana	18.4	13.8	porcja	75g
Paszтет, z wątróbki	12.8	1.9	porcja	15g
Wieprzowina, przygotowana	28.0	28.0	porcja	100g
Wołowina pieczona	26.4	4.0	plasterek	15g
Kiełbasa (np. salami/chorizo)	20.8	3.1	plasterek	15g

