

¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTO APORTA 10 g DE PROTEÍNAS?

			
Leche 300 ml	Yogur 2 unidades	Queso tipo "Burgos" 80 g	Queso semi 35g Parmesano 30g
			
Solomillo de cerdo 45g	Lomo de cerdo 55g	Solomillo de ternera 50g	Pechuga de pollo o pavo, conejo 45g
			
Jamón serrano 35g	Jamón cocido o fiambre de pollo 50g	Lomo embuchado 35g	1 huevo tamaño XL o 2 pequeños
			
Pescado en general 55g	Atún en conserva (escurrido) 40g	Salmón ahumado 40g	Berberechos y gambas 55g
			
Guisantes frescos 165g	Legumbres secas 45g	Soja 25g	Tofu 80g
			
Almendras 50g	Cacahuete 40g	Nueces y avellanas 70g	Pipas de girasol 45g

El peso de los alimentos siempre es en neto.