

**¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTO APORTA 10 g DE PROTEÍNAS?**

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