



Seznam živil z visoko vsebnostjo beljakovin (na 100 g)

Meso in ribe

- Piščančje prsi: 23 g
- Puranje meso: 22 g
- Goveje meso: 21 g
- Svinjsko meso: 20 g
- Sardine: 25 g
- Tuna: 24 g
- Losos: 20 g

Jajca in mlečni izdelki

- Trdi sir (npr. parmezan): 36 g
- Jajca: 13 g
- Skuta: 11 g
- Grški jogurt: 10 g
- Polnomastno mleko: 3 g

Stročnice

- Leča (suha): 25 g
- Grah (suhi): 23 g
- Fižol (suhi): 21 g
- Čičerika (suha): 19 g

Soja in sojini izdelki

- Soja (suha): 36 g
- Tempeh: 19 g
- Tofu: 15 g
- Edamame: 11 g

Oreški in semena

- Konopljinna semena: 32 g
- Bučna semena: 30 g
- Arašidi (arašidov namaz na voljo na malinca.si): 28 g
- Kakav (kakav v prahu na voljo na malinca.si): 25 g
- Mandlji (mandljev namaz ali mleti mandlji na voljo na malinca.si): 25 g
- Chia semena (na voljo na malinca.si): 23 g
- Pistacija (pistacijin namaz na voljo na malinca.si): 23 g
- Semena pegastega badlja (na voljo na malinca.si): 23g
- Indijski oreščki (namaz indijskih oreščkov na voljo na malinca.si): 22 g
- Sončnična semena: 21 g
- Lanena semena: 18 g
- Lešniki: 15 g

Žita in psevdožita

- Oves (ovseni kosmiči na voljo na malinca.si): 14 g
- Kvinoja: 14 g
- Kamut: 14 g
- Amarant: 14 g
- Pira (pirin polnozrnat zdrob na voljo na malinca.si): 12 g
- Ječmen: 11 g
- Ajda (ajdovi kosmiči na voljo na malinca.si): 10 g