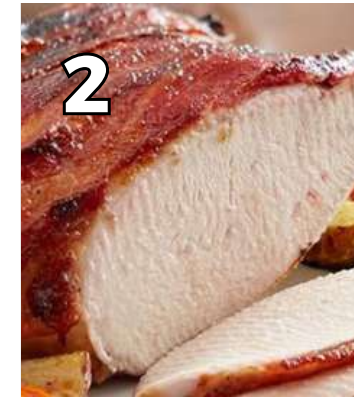
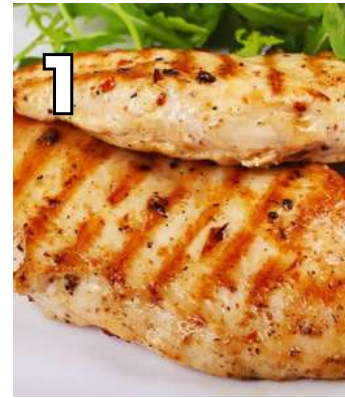


Proteínas - Tabla de contenido nutricional

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEÍNA
1. Pechuga de pollo	100 gramos	31 gramos
2. Pechuga de pavo	100 gramos	29 gramos
3. Atún enlatado	100 gramos	25 gramos
4. Pescado	100 gramos	~20 gramos
5. Huevos	1 unidad grande	6 gramos
6. Frijoles rojos	1 taza	15 gramos
7. Frijoles negros	1 taza	15 gramos
8. Lentejas	1 taza	18 gramos
9. Garbanzos	1 taza	15 gramos
10. Carne de res	100 gramos	26 gramos



Proteínas - Tabla de contenido nutricional

ALIMENTO	CANTIDAD	PROTEÍNA
11. Carne de cerdo	100 gramos	25 gramos
12. Queso cottage	1 taza	28 gramos
13. Queso mozzarella	100 gramos	22 gramos
14. Almendras	28 gramos	6 gramos
15. Anacardos	28 gramos	5 gramos
16. Tofu	100 gramos	8 gramos
17. Mantequilla de maní	2 cucharadas	8 gramos
18. Yogurt griego	1 taza	~20 gramos
19. Quinoa	1 taza	8 gramos
20. Sardinas	100 gramos	25 gramos

