

Źródła białka roślinnego

© MultiSport

| Składnik | Zawartość białka na 100 g | Porcja dostarczająca 20 g białka |
|------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Sproszkowana spirulina | 57 g | 35 g |
| Płatki drożdżowe | 50 g | 40 g |
| Mąka sojowa | 47 g | 42 g |
| Soja | 36 g | 56 g |
| Nasiona konopi | 32 g | 63 g |
| Orzechy ziemne | 26 g | 77 g |
| Groch | 25 g | 80 g |
| Mąka migdałowa | 21 g | 95 g |
| Biała fasola | 21 g | 95 g |
| Migdały | 21 g | 95 g |
| Mąka z ciecierzycy | 20 g | 100 g |
| Nasiona słonecznika | 20 g | 100 g |
| Pistacje | 20 g | 100 g |
| Ciecierzycza | 19 g | 105 g |
| Tempeh | 19 g | 105 g |
| Pestki dyni | 19 g | 105 g |
| Siemię lniane | 18 g | 111 g |
| Orzechy nerkowca | 18 g | 111 g |
| Seitan | 17 g | 118 g |
| Sezam | 17 g | 118 g |
| Nasiona chia | 17 g | 118 g |
| Orzechy laskowe | 15 g | 133 g |
| Orzechy włoskie | 15 g | 133 g |
| Orzechy pinii | 14 g | 143 g |
| Amarantus | 14 g | 143 g |
| Komosa ryżowa | 14 g | 143 g |
| Tofu | 13 g | 133 g |
| Kasza gryczana | 13 g | 154 g |
| Płatki owsiane | 13 g | 154 g |
| Ziarna pszenicy | 12 g | 154 g |
| Pasta miso | 12 g | 167 g |
| Edamame | 11 g | 182 g |
| Kasza jaglana | 11 g | 182 g |
| Soczewica | 9 g | 222 g |
| Pełnoziarnisty chleb | 9 g | 222 g |
| Bób | 8 g | 250 g |
| Zielony groszek | 5,4 g | 370 g |
| Brukselka | 3,4g | 588 g |
| Napój sojowy | 3,3 g | 606 g |