

Fontes de proteína sem carne



Sementes de abóbora



Amêndoas



Pasta de
amendoim



Queijo suíço



Nozes



Leite



Proteína de soja
(soja texturizada)



Iogurte grego



Feijões



Sementes de chia



Aveia



Linhaça



Quinoa



Coco



Queijo cottage

Meatless protein sources



Pumpkin Seeds



Almonds



Peanut Butter



Swiss Cheese



Walnuts



Milk



Soya Chunks



Greek Yogurt



Beans



Chia Seeds



Oats



Flaxseeds



Quinoa



Coconut



Cottage Cheese