

Tabela de alimentos com proteína

CARNE BOVINA	Porção	Proteína	Calorias
Carne bovina magra (patinho)	85 g	24 g	138 Kcal
Bife	85 g	23 g	260 Kcal
Carne moída	85 g	21 g	230 Kcal
Contra filé magro	85 g	18,6 g	111 Kcal
Carne bovina fatiada (deli)	1 Fatia	4,9 g	29 Kcal
Presunto magro	85 g	18 g	123 Kcal

CARNE SUÍNA	Porção	Proteína	Calorias
Lombo suíno	85 g	23,3 g	178 Kcal
Filé suíno	85 g	24 g	138 Kcal
Carne suína moída magra	85 g	22 g	198 Kcal

OVOS	Porção	Proteína	Calorias
Ovo inteiro	1 uni	6 g	75 Kcal
Clara de ovo	1 uni	3,6 g	16 Kcal

LATICÍNIOS	Porção	Proteína	Calorias
Leite desnatado	1 xícara	8 g	90 Kcal
Leite integral	1 xícara	7,8 g	146 Kcal
Leite de soja	1 xícara	6 g	60 Kcal
Leite de amêndoas	1 xícara	1 g	60 Kcal
Leite de aveia	1 xícara	1 g	70 Kcal

PEIXES E FRUTOS DO MAR	Porção	Proteína	Calorias
Sardinha em lata	1 lata	26 g	220 Kcal
Salmão	85 g	22 g	131 Kcal
Atum	85 g	22 g	99 Kcal
Truta arco-íris	85 g	20 g	144 Kcal
Camarão	85 g	20 g	101 Kcal
Lagosta	85 g	16 g	76 Kcal
Vieira	85g	14 g	75 Kcal

PROTEÍNAS VEGETAIS	Porção	Proteína	Calorias
Tempeh	85 g	15 g	167 Kcal
Tofu firme	85 g	12 g	107 Kcal
Tofu macio	85 g	4 g	75 Kcal

AVES	Porção	Proteína	Calorias
Peito de frango sem pele	85 g (3 oz)	18 g	101 Kcal
Coxa de frango sem pele	1 coxa	14 g	110 Kcal
Sobrecoxa de Frango sem Pele	1 sobrecoxa	12 g	75 Kcal
Asa de frango	1 asa	10 g	80 Kcal
Frango Fatiado (Frios)	1 fatia	5 g	20 Kcal
Peito de peru sem pele	85 g (3 oz)	25,5 g	115 Kcal
Asa de Peru	1 asa	24,9 g	186 Kcal
Peru moído magro	85 g (3 oz)	14,4 g	153 Kcal
Peru Fatiado (Frios)	85 g 1 fatia	3,6 g	22 Kcal

LATICÍNIOS	Porção	Proteína	Calorias
iogurte grego, baixo em gordura	1 xícara	23 g	173 Kcal
iogurte, baixo em gordura	1 xícara	13 g	154 Kcal
iogurte com frutas, em gordura	1 xícara	10 g	225 Kcal
Manteiga	1 colher sopa	0 g	36 Kcal
Margarina	1 colher sopa	0 g	40 Kcal
Mussarela, baixo em gordura	1 oz (28g)	7 g	72 Kcal
Cheddar, baixo em gordura	1 oz (28g)	6,8 g	48 Kcal
Queijo feta	1 oz (28g)	5 g	99 Kcal
Queijo parmesão	1 oz (28g)	3,8 g	44 Kcal
Cottage, baixo em gordura	1 oz (28g)	3,5 g	20 Kcal
Cream cheese, baixo em gordura	1 oz (28g)	2,2 g	46 Kcal

NOZES E SEMENTES	Porção	Proteína	Calorias
Soja tostada	1/4 xícara	12 g	120 Kcal
Sementes de abóbora	1/4 xícara	9 g	159 Kcal
Amendoim	1/4 xícara	7 g	165 Kcal
Pasta de amendoim	1 colher sopa	7 g	188 Kcal
Amêndoas	1/4 xícara	6,3 g	170 Kcal
Pistaches	1/4 xícara	6 g	161 Kcal
Sementes de linhaça	1/4 xícara	6 g	140 Kcal
Sementes de girassol	1/4 xícara	5,5 g	140 Kcal
Sementes de chia	1/4 xícara	5 g	138 Kcal
Nozes	1/4 xícara	4 g	185 Kcal
Castanhas de caju	1/4 xícara	4 g	163 Kcal

LEGUMINOSAS	Porção	Proteína	Calorias
Feijão pinto	1/2 xícara	11 g	197 Kcal
Edamame	1/2 xícara	9 g	95 Kcal
Lentilhas	1/2 xícara	9 g	101 Kcal
Feijão azuki	1/2 xícara	9 g	147 Kcal
Feijão vermelho	1/2 xícara	8 g	112 Kcal
Feijão preto	1/2 xícara	8 g	114 Kcal
Grão-de-bico	1/2 xícara	7 g	134 Kcal
Feijão-fradinho	1/2 xícara	7 g	100 Kcal
Feijão-fradinho	1/2 xícara	7 g	94 Kcal
Feijão-de-lima	1/2 xícara	6 g	105 Kcal
Ervilhas verdes	1/2 xícara	4 g	59 Kcal

GRÃOS	Porção	Proteína	Calorias
Aveia instantânea	1 xícara	10,6 g	308 Kcal
Quinoa	1 xícara	8 g	224 Kcal
Macarrão integral	1 xícara	8 g	183 Kcal
Bagel	1 unidade	7 g	195 Kcal
Arroz integral	1 xícara	6 g	330 Kcal
Pão pita	1 unidade	5 g	165 Kcal
Cereal de farelo (Bran Flakes)	1 xícara	5 g	185 Kcal
Arroz branco	1 xícara	4 g	218 Kcal
Pão integral	1 fatia	3 g	86 Kcal

Protein food chart



CAROLINA FLUIT

BEEF	Serving	Protein	Calories
Lean round beef	3 oz	24 g	138 Kcal
Steak	3 oz	23 g	260 Kcal
Lean ground beef	3 oz	21 g	230 Kcal
Lean sirloin	3 oz	18,6 g	111 Kcal
Deli beef	1 slice	4,9 g	29 Kcal
Extra lean ham	3 oz	18 g	123 Kcal

PORK	Serving	Protein	Calories
Pork loin	3 oz	23,3 g	178 Kcal
Pork tenderloin	3 oz	24 g	138 Kcal
Lean ground pork	3 oz	22 g	198 Kcal

EGGS	Serving	Protein	Calories
Whole egg	1 egg	6 g	75 Kcal
Egg white	1 egg	3,6 g	16 Kcal

DAIRY	Serving	Protein	Calories
Skim milk	1 cup	8g	90 Kcal
Whole milk	1 Cup	7,8 g	146 Kcal
Soy milk	1 Cup	6 g	60 Kcal
Almond milk	1 Cup	1 g	60 Kcal
Oat milk	1 Cup	1 g	70 Kcal

FISH & SEAFOOD	Serving	Protein	Calories
Canned sardines	1 Can	26 g	220 Kcal
Salmon	3 oz	22 g	131 Kcal
Tuna	3 oz	22 g	99 Kcal
Rainbow trout	3 oz	20 g	144 Kcal
Shrimp	3 oz	20 g	101 Kcal
Lobster	3 oz	16 g	76 Kcal
Scallop	3 oz	14 g	75 Kcal

PLANT PROTEIN	serving	Protein	Calories
Tempeh	3 oz	15 g	167 Kcal
Firm tofu	3 oz	12 g	107 Kcal
Soft tofu	3 oz	4 g	47 Kcal

POULTRY	Serving	Protein	Calories
Chicken, Skinless Breast	3 oz	18 g	101 Kcal
Chicken, Skinless Thigh	1 thigh	14 g	110 Kcal
Chicken, Skinless Drumstick	1 leg	12 g	75 Kcal
Chicken, Wing	1 wing	10 g	80 Kcal
Chicken, Deli	1 slice	5 g	20 Kcal
Turkey, Skinless Breast	3 oz	25,5 g	115 Kcal
Turkey, Wing	1 wing	24,9 g	186 Kcal
Turkey, Lean Ground	3 oz	14,4 g	153 Kcal
Turkey, Deli	1 slice	3,6 g	22 Kcal

DAIRY	Serving	Protein	Calories
IGreek yogurt, low-fat	1 cup	23 g	173 Kcal
Yogurt, low-fat	1 cup	13 g	154 Kcal
Yogurt, low-fat w/ fruit	1 cup	10 g	225 Kcal
Butter	1 tbsp	0 g	36 Kcal
Margarine	1 tbsp	0 g	40 Kcal
Mozzarella, low-fat	1 oz	7 g	72 Kcal
Cheddar cheese, low-fat	1 oz	6,8 g	48 Kcal
Feta cheese	1 oz	5 g	99 Kcal
Parmesan cheese	1 oz	3,8 g	44 Kcal
Cottage cheese, low-fat	1 oz	3,5 g	20 Kcal
Cream cheese, low-fat	1 oz	2,2 g	46 Kcal

NUTS & SEEDS	Serving	Protein	Calories
Soy nuts	1/4 cup	12 g	120 Kcal
Pumpkin seeds	1/4 cup	9 g	159 Kcal
Peanuts	1/4 cup	7 g	165 Kcal
Peanut butter	1 colher sopa	7 g	188 Kcal
Almonds	1/4 cup	6,3 g	170 Kcal
Pistachios	1/4 cup	6 g	161 Kcal
Flaxseeds	1 tbsp	6 g	140 Kcal
Sunflower seeds	1/4 cup	5,5 g	140 Kcal
Chia seeds	1/4 cup	5 g	138 Kcal
Walnuts	1/4 cup	4 g	185 Kcal
Cashews	1/4 cup	4 g	163 Kcal

LEGUMES	Serving	Protein	Calories
Pinto beans	1/2 cup	11 g	197 Kcal
Edamame	1/2 cup	9 g	95 Kcal
Lentils	1/2 cup	9 g	101 Kcal
Adzuki beans	1/2 cup	9 g	147 Kcal
Kidney beans	1/2 cup	8 g	112 Kcal
Black beans	1/2 cup	8 g	114 Kcal
Chickpeas	1/2 cup	7 g	134 Kcal
Black-eyed peas	1/2 cup	7 g	100 Kcal
Fava beans	1/2 xicara	7 g	94 Kcal
Lima beans	1/2 cup	6 g	105 Kcal
Green peas	1/2 cup	4 g	59 Kcal

GRAINS	Serving	Protein	Calories
Oatmeal, instant	1 cup	10,6 g	308 Kcal
Quinoa	1 cup	8 g	224 Kcal
Whole wheat pasta	1 cup	8 g	183 Kcal
Bagel	1 piece	7 g	195 Kcal
Brown rice	1 cup	6 g	330 Kcal
Pita bread	1 piece	5 g	165 Kcal
Bran flakes cereal	1 cup	5 g	185 Kcal
White rice	1 cup	4 g	218 Kcal
Whole wheat bread	1 slice	3 g	86 Kcal