

Maso		
Potravina	Bílkoviny	Tuky
Hovězí zadní	20 g	4 g
Hovězí přední	18 g	10 g
Hovězí svíčková	20 g	4 g
Vepřová panenka	20 g	5 g
Vepřové krkovice	19 g	10 g
Vepřová plec	17 g	18 g
Vepřová kýta	17 g	8 g
Kuřecí prsa	23 g	1,5 g
Kuřecí stehno bez kůže	20 g	5 g
Krůtí prsa	23 g	1 g
Krůtí stehno s kůží	18 g	11 g
Jehněčí maso	17 g	12 g
Skopové maso	17 g	19 g

Masné výrobky s vyšším obsahem masa		
Potravina	Bílkoviny	Tuky
Vepřová šunka sušená nejvyšší jakosti	19 g	4,5 g
Kladenská pečeně 90 % masa	16,5 g	5,5 g
Drůbeží šunka	20 g	4,4 g
Prosciutto Crudo	27 g	14 g

Ryby a mořské plody		
Potravina	Bílkoviny	Tuky
Tuňák	22 g	1 g
Pstruh	21 g	10 g
Treska tmavá	19 g	1 g
Makrela	19 g	20 g
Štika	19 g	1 g
Candát	19 g	1 g
Sardinky	18 g	6 g
Losos s kůží	19 g	17 g
Kapr	19 g	5 g
Krevety	20 g	0 g

Vejce		
Potravina	Bílkoviny	Tuky
Tuňák	22 g	1 g
Pstruh	21 g	10 g
Treska tmavá	19 g	1 g
Makrela	19 g	20 g
Štika	19 g	1 g
Candát	19 g	1 g
Sardinky	18 g	6 g
Losos s kůží	19 g	17 g
Kapr	19 g	5 g
Krevety	20 g	0 g

Mléko a mléčné výrobky			
Potravina	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Mléko polotučné	3 g	1,5 g	5 g
Jogurt bílý 3,8 % tuku	5 g	3,8 g	4,5 g
Acidofilní mléko mléko, kefír	3 g	1,5 g	3,8 g
Řecký jogurt milko, bílý, 5 % nebo 0 % tuku	8 g	5 g	4 g
Jogurt protein Active Meggle, bílý	9 g	1,8 g	6,4 g
Skыр bílý 0 % tuku	12 g	0 g	4 g
Řecký jogurt bílý 5 % tuku	10 g	4 g	5 g
Ovčí jogurt	5 g	4,3 g	5,5 g
Tvaroh odtučněný	12 g	0,5 g	4 g
Tvaroh polotučný	10 g	3,8 g	4 g
Tvaroh tučný	9	9 g	3,5 g
Olomoucké tvarůžky	28 g	0,5 g	2,6 g
Hermelín	20 g	26 g	0,5 g
Cottage	12 g	7 g	3 g
Lučina	7,5 g	26 g	2,5 g
Eidam 30 % tuku v sušině	27 g	17 g	0,5 g
Eidam 20 % tuku v sušině	32 g	11 g	2 g
Gouda 43 % tuku v sušině	26 g	26 g	1,4 g
Parmazán	35 g	3,24 g	26 g
Mozzarella	17 g	16 g	2 g
Kozí sýr čerstvý	21 g	19 g	1,4 g
Kozí sýr tvrdý	31 g	35,6 g	2,2 g
Ovčí sýr čerstvý	17 g	21,5 g	3 g
Ovčí sýr tvrdý	27 g	32 g	0,5 g

Luštěniny		
Potravina	Bílkoviny	Sacharidy
Čočka zelená	23 g	37 g
Čočka červená	25 g	34 g
Cizrna	20 g	50 g
Hrách	24 g	60 g
Fazole bílé	23 g	60 g
Fazole červené ledviny	25 g	40 g
Arašídý	25 g	20 g (49 g tuku)

Rostlinné náhražky masa			
Potravina	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Tofu	14 g	8 g	2 g
Tempeh	20 g	19 g	10 g
Seitan	21 g	1,7 g	8,2 g
Sojové maso	44 g	2 g	32 g

Obiloviny a pseudoobiloviny		
Potravina	Bílkoviny	Sacharidy
Rýže jasmínová	7 g	79 g
Oves (ovesné vločky)	13 g	68 g
Pšenice	12 g	71 g
Ječmen	10 g	71 g
Žito	9 g	73 g
Kukuřice	4 g	24 g
Čirok	10 g	71 g

Pečivo a těstoviny

Potravina	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Cereální kaiserka	11 g	5 g	43 g
Chléb žitný	8 g	1 g	48 g
Chléb žitnopšeničný slunečnicový	8 g	7 g	39 g
Celozrnná bageta	10 g	4 g	42 g
Semolinové těstoviny	13 g	2 g	67 g
Celozrnné těstoviny	13 g	2 g	68 g
Kuskus	14 g	2,7 g	66 g

Ořechy a semínka

Potravina	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
Vlašské ořechy	15 g	63 g	18 g
Kešu ořechy	18 g	45 g	26 g
Lískové ořechy	19 g	62 g	8 g
Pistácie	20 g	50 g	17 g
Mandle	21 g	53 g	7 g
Makadamové	8 g	14 g	76 g
Pekanové ořechy	10 g	71 g	14 g
Piniové ořechy	14 g	68 g	13 g
Slunečnicová semínka	25 g	56 g	4 g
Konopná semínka	32 g	51 g	6,4 g
Dýňová semínka	37 g	46 g	2 g
Chia semínka	21 g	31 g	20 g
Sezamová semínka	22 g	58 g	22 g
Lněná semínka	22 g	42 g	3 g