

Dieta da Proteína

		MEDIDA CASEIRA
Peixes	21 g	1 filé médio (90g)
Frango	21 g	1 peito de frango médio (90g)
Carne de gado	21 g	1 filé médio (90g)
Camarão	19,6 g	
Carne de porco	21 g	1 filé médio (90g)
Tofu	8,6	Porção de 100g
Ovo	6g	1 unidade média
Leite integral	8g	Porção de 200 ml
Leite semi desnatado	6,8 g	Porção de 200 ml
Queijo minas	4g	1 porção de 30g(1 fatia média
Ricota	7 g	1 porção de 50 g (1 fatia grossa)
Iogurte light	8g	1 porção de 100 g
Iogurte desnatado	3,2 g	1 porção de 100 g
Blanquet de peru	16 g	4 fatias médias
Presunto magro	16 g	4 fatias médias
Amendoas	7 g	1 porção de 30 g
Quinoa em grão	5,4 g	1 porção de ¼ xícara
Feijão cozido	4,8 g	4 colheres de sopa
Grão de bico cozido	15 g	1 xícara
Ervilha cozida	16 g	1 xícara
Lentilha cozida	16 g	1 xícara