



Popis namirnica s visokim udjelom bjelančevina (na 100g)

Meso i riba

- Pileća prsa: 23 g
- Pureće meso: 22 g
- Goveđe meso: 21 g
- Svinjsko meso: 20 g
- Sardine: 25 g
- Tuna: 24 g
- Losos: 20 g

Jaja i mliječni proizvodi

- Tvrdi sir (npr. parmezan): 36 g
- Jaja: 13 g
- Svježi sir: 11 g
- Grčki jogurt: 10 g
- Punomasno mlijeko: 3 g

Soja i proizvodi od soje

- Soja (suha): 36 g
- Tempeh: 19 g
- Tofu: 15 g
- Edamame: 11 g

Mahunarke

- Leća (suha): 25 g
- Grašak (suhi): 23 g
- Grah (suhi): 21 g
- Slanutak (suhi): 19 g

Orašasti plodovi i sjemenke

- Sjemenke konoplje: 32 g
- Bučine sjemenke: 30 g
- Kikiriki (namaz od kikirikija dostupan na malinca.si): 28 g
- Kakao (kakao u prahu dostupan na malinca.si): 25 g
- Bademi (namaz od badema ili mljeveni bademi dostupni na malinca.si): 25 g
- Chia sjemenke (dostupne na malinca.si): 23 g
- Pistacije (namaz od pistacija dostupan na malinca.si): 23 g
- Sjemenke sikavice (dostupne na malinca.si): 23 g
- Indijski oraščići (namaz od indijskih oraščića dostupan na malinca.si): 22 g
- Suncokretove sjemenke: 21 g
- Lanene sjemenke: 18 g
- Lješnjaci: 15 g

Žitarice i pseudožitarice

- Zob (zobene pahuljice dostupne na malinca.si): 14 g
- Kvinoja: 14 g
- Kamut: 14 g
- Amarant: 14 g
- Pira (integralna krupica od pire dostupna na malinca.si): 12 g
- Ječam: 11 g
- Heljda (heljdine pahuljice dostupne na malinca.si): 10 g