

## Alimentos ricos en Proteínas

Cantidades de proteínas y grasa en 100 gramos de material comestible.

<b>Carnes</b>	Proteínas	Grasa
venado	36	2,5
faisán	28	12
conejo	23	5
perdiz	23	2
pechuga de pollo	22	3
pavo	22	2
caballo	21	1
pata de pollo	20	10
pato	20	6,5
hígado de vaca	20	5
cabrito	19	4
vaca, ternera	17-21	5-21
cerdo	15-20	8-30
cordero	15-18	17-33
lengua	17	13
riñones	16	5
callos	15	3
sesos	10	8

<b>Pescados</b>	Proteínas	Grasa
atún	23	12
bonito del norte	21	6
salmón	20,5	11
palometa	20	5
rape	19,5	10
sardina	18	7,5
lubina	18	1,5
boquerón	17,5	6,5
abadejo	17,5	0,5
besugo	17	2
pez espada	17	4,3
dorada	17	1
lenguado, gallo	17	1
chicharro o jurel	16	7
merluza	16	3
pescadilla	16	0,6
trucha	16	3
caballa	15	10
sargo	15	4,5

<b>Mariscos</b>	Proteínas	Grasa
cigala, langostino, gamba, camarón	20	1,5
centollo	20	5
cangrejos, nécoras	19,5	5
langosta, bogavante	18,5	2
vieira	19	1
calamar, choco	17	1,5
caracol	16	1,5
percebe	13,5	0,5
almeja, chirla, berberecho	10,5	0,5
pulpo	10,5	1
mejillón	10	2
ostra	10	1,5

<b>Embutidos</b>	Proteínas	Grasa
Jamón serrano, ibérico	31	5
jamón de York	18	3
lomo	50	20
chorizo	22	32
salchichón	26	38
salami	20	31
mortadela	14	27
butifarra	15	20
foie grass, patés	14	42
salchichas de Frankfurt	12	20
salchichas frescas	13	27
morcilla	20	38
lacón y paletilla	22	29

<b>Lácteos</b>	Proteínas	Grasa
leche de vaca entera	3,3	3,7
leche de vaca semidesnatada	3,3	1,55
leche de vaca desnatada	3,4	0,1
leche condensada	8,8	9,3
leche de cabra	3,7	4,4
queso fresco	15	11
queso curado	32	32
queso semicurado	29	29

<b>Lácteos</b>	Proteínas	Grasa
queso de bola	29	25
queso en porciones	3,1	47
yogur natural, requesón	8,5	6
petite suisse azucarado	7,7	3,5

### Huevos

	Proteínas	Grasa
huevo de gallina	13	12
huevo de pato	13	14,5