

Vegetariánske zdroje bielkovín

Potravina	Bielkoviny (g/100 g)	Odporúčaná denná dávka (g)	Bielkoviny v dávke (g)
Tvaroh	17	100-200	17-34
Tempeh	19	100-150	19-28.5
Sója varená	14,5	100-200	14.5-29
Grécky jogurt	10	150-250	15-25
Tofu	12	100-200	12-24
Cícer naklíčený	10	100-150	10-15
Amarant	14	50-100	7-14
Arašidy	25	25-50	6.3-13
Tvrдый syr (eidam)	25	30-50	7.5-12.5
Hrach varený	8	100-150	8-12
Vajce celé	12	50-100 (1-2 ks)	6-12
Tekvicové semienka	25	20-40	5-12
Cícer varený	7	100-150	7-10.5
Ovsené vločky	13	40-80	5.2-10.4
Pistácie	20	25-50	5-10
Mungo klíčky	10	50-100	5-10
Hrášok čerstvý	6	100-150	6-9
Konopné semienka	30	20-30	6-9
Šošovica naklíčená	9	50-100	4.5-9
Pohánka varená	5	100-150	5-7.5
Pšeničné klíčky	24	20-30	4.8-7.2
Snečnicové semienka	24	20-30	4.8-7.2
Pohánka naklíčená	7	50-100	3.5-7
Quinoa varená	4,5	100-150	4.5-6.8
Mandle	21	20-30	4.2-6.3
Vlašské orechy	15	20-40	3-6
Kešu	18	20-30	3.6-5.4
Chia semienka	21	15-25	3.2-5.3
Lahôdkové droždie	49	5-10	2.5-4.9
Lieskovce	15	20-30	3-4.5