

ROŚLINNE ŹRÓDŁA BIAŁKA

ROŚLINY STRĄCZKOWE
(w pół szklance - ugotowane)

soja	20 g
soczewica (czerwona, zielona, brązowa)	10 g
ciecierzyca	8 g
fasola (różne rodzaje)	8 g
groch łuskany	8 g
tofu (100 g – pół kostki)	13 g

ZBOŻA I KASZE
(w pół szklance – ugotowane)

kasza gryczana	10 g
bulgur	7 g
komosa ryżowa	5 g
płatki owsiane	5 g
chleb pełnoziarnisty (1 kromka)	4 g
makaron pełnoziarnisty	4 g
ryż pełnoziarnisty	3 g
kasza jaglana	2,5 g
seitan	30 g

ROŚLINNE ALTERNATYWY NABIAŁU
(w jednej szklance)

mleko sojowe	8 g
jogurt sojowy	9 g
mleko owsiane (czytaj etykietkę)	4 g
mleko migdałowe (czytaj etykietkę)	1 g

WARZYWA
(w jednej szklance)

grostek zielony	8 g
suczone pomidory	8 g
szpinak	5 g
kukurydza	5 g
brokuły	4 g
inne warzywa (np. grzyby, ziemniaki, jarmuż)	2-3g

ORZECHY I NASIONA
(1/4 szklanki)

nasiona chia	10 g
orzeszki ziemne	10 g
siemnie lniane	8 g
nasiona dyni	8 g
migdały	8 g
słonecznik	6 g
orzechy włoskie	4 g

SMAROWIDŁA / MIASŁA ORZECHOWE / INNE
(2 duże łyżki)

płatki drożdżowe	9 g
masło orzechowe	8 g
masło migdałowe	7 g
masło z orzecha nerkowców	6 g
tahini	5 g
hummus	3 g
