

Количество белка для подстановки в меню

Внимание: в таблице указано ориентировочное количество продукта для получения **одной трети** от дневной цели белка.

Например, при цели 60 грамм можно съесть на завтрак 3 яйца, на обед 75 грамм говядины, и на ужин — 100 грамм семги.

	60 грамм белка в день	80 грамм белка в день	120 грамм белка в день
говядина	75 гр	100 гр	150 гр
свинина	75 гр	100 гр	150 гр
телятина	70 гр	90 гр	140 гр
баранина	85 гр	110 гр	170 гр
курица	90 гр	115 гр	180 гр
индейка	85 гр	110 гр	170 гр
мидии	170 гр	220 гр	340 гр
семга	100 гр	130 гр	200 гр
форель	100 гр	130 гр	200 гр
треска	100 гр	130 гр	200 гр
скумбрия	105 гр	135 гр	210 гр
сардины (конс)	85 гр	110 гр	170 гр
сельдь	115 гр	150 гр	230 гр
креветки	75 гр	100 гр	150 гр
тунец	85 гр	110 гр	170 гр
творог 9%	125 гр	165 гр	250 гр
яйца	3 шт	4 шт	6 шт