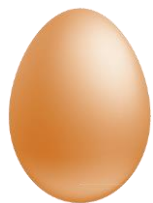


PROTEÍNAS

20 gramos equivalen a:

Las cantidades expresadas hacen referencia a la PORCIÓN COMESTIBLE de los alimentos pesados en CRUDO.



2 Huevos L
4 Claras de huevo L



4 lonchas de Pavo, Pollo, Jamón cocido
7 lonchas de Lomo embuchado
4 lonchas de Jamón serrano



2 latas de Atún
1 latas de Bonito
2 latas de Salmón
2 latas de Anchoas



110gr Bogavante, Cigala, Quisquillas, Langosta
120gr Sepia
135gr Calamar, Pulpo
140gr Cangrejo, Gamba, Almejas, Berberechos
165gr Vieiras
190gr Mejillones
240gr Ostras



2 latas de Pavo
2 latas de Pollo



6,5 cucharadas de Soja
10 cucharadas de Lentejas, Garbanzos
3 puñados de Alubias
3 latas de Guisantes



3 vasos de Leche
3 Yogures
2 Yogures ricos en proteínas
1 Yogur líquido rico en proteínas
2 unidades de Queso fresco mini

80gr Bonito
100gr Lubina
110gr Bacalao, Gallo, Lenguado, Dorada, Rodaballo, Salmonete, Arenque, Caballa, Emperador, Salmón, Trucha.

120gr Merluza, Sardinas
130gr Rape
200gr Pescadilla

2 filetes Cerdo
1 entrecot Ternera
1 filete de Pavo, Pollo

