****

**Таблица содержания белка в продуктах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Белковые продукты (на 100гр) | Белки, г | Жиры, г |
| Говяжья Печень | 17,4 | 3,1 |
| Индейка | 21,6 | 12 |
| Цыплята | 18,7 | 7,8 |
| Куры | 20,8 | 8,8 |
| Кролик | 20,7 | 12,9 |
| Говядина | 18,9 | 12,4 |
| Свинина нежирная | 16,4 | 27,8 |
| Телятина | 19,7 | 1,2 |
| Креветки | 28,7 | 1,2 |
| Тунец | 22,7 | 0,7 |
| Кета | 22 | 5,6 |
| Горбуша | 21 | 7 |
| Семга | 20,8 | 15,1 |
| Кальмар | 18 | 0,3 |
| Сельдь | 17,7 | 19,5 |
| Минтай | 15,9 | 0,7 |
| Скумбрия | 18 | 9 |
| Арахис | 26,3 | 45,2 |
| Семя подсолнечника | 20,7 | 52,9 |
| Фундук | 16,1 | 66,9 |
| Миндаль | 18,6 | 57,7 |
| Грецкий орех | 13,8 | 61,3 |
| Фасоль | 22,3 | 1,7 |
| Молоко | 2,8 | 3,2 |
| Йогурт натуральный 1.5% жирности | 5 | 1,5 |
| Кефир нежирный | 3 | 0,1 |
| Творог нежирный | 18 | 0,6 |
| Брынза из коровьего молока | 17,9 | 20,1 |
| Сыр голландский | 26,8 | 27,3 |
| Сыр пошехонский | 26,0 | 26,5 |
|  |  |  |
|  |  |  |