

# LISTA DE ALIMENTOS CON PROTEÍNA

La siguiente es una lista de alimentos y su contenido de proteína en gramos:

## PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO

- Claras de huevo: 7 claras = 25 gramos
- Queso cottage (sin grasa): 1 taza = 28 gramos
- Queso mozzarella (sin grasa): una barra de 1 oz. = 8 gramos
- Yogurt (sin grasa, sin azúcar): un envase de 6 oz. = 5 gramos
- Yogurt (sin grasa, natural): 1 taza = 14 gramos
- Leche (sin grasa): 1 taza = 10 gramos

## CARNES

- Res (magra): 3 oz. (peso cocido) = 25 gramos
- Pechuga de pollo: 3 oz. (peso cocido) = 25 gramos
- Pechuga de pavo: 3 oz. (peso cocido) = 25 gramos
- Jamón de pavo: 4 oz. (peso cocido) = 18 gramos
- Filete de cerdo: 3 oz. (peso cocido) = 24 gramos

## PESCADO

- Pescado de mar: 4 oz. (peso cocido) = 25 a 31 gramos
- Camarón, cangrejo, langosta: 4 oz. (peso cocido) = 22 a 24 gramos
- Atún: 4 oz. (empacado en agua) = 27 gramos
- Callo de hacha: 4 oz. (peso cocido) = 25 gramos

## FRIJOLES, LENTEJAS Y GRANOS

- Frijoles (negros, pintos, etc.): ½ taza (cocidos) = 7 gramos
- Lentejas: ½ taza (cocidas) = 9 gramos
- Quínoa: ½ taza (cocida) = 6 gramos
- Tofu: ¼ de pieza = 7 gramos
- Hamburguesa vegetariana: 1 hamburguesa = 5 a 20 gramos (según la marca)

Nota: Algunos cereales listos para comer también son buenas fuentes de proteína. Revise las etiquetas, algunos contienen más de 10 gramos de proteína por porción.

## ALIMENTOS HERBALIFE

- Fórmula 1 (con 8 oz. líquidas de leche sin grasa): una porción = 18 gramos
- Bebida refrescante de fruta (con 6 a 8 oz. líquidas de agua): una porción = 15 gramos
- Barra con Proteína: 1 barra (1.23 oz.) = 12 gramos
- Barra con Proteína: 1 barra (1.41 oz.) = 10 gramos