

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

1. Στήθος κοτόπουλου



30
γρ. πρωτεΐνης
στα 100 γρ.

2. Αβγό



6
γρ. πρωτεΐνης
σε 1 αυγό

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

- × 3. Ψάρι
- × 24-27 γρ. πρωτεΐνης στα 100 γρ.
- × 4. Γαρίδες
- × 21 γρ. πρωτεΐνης στα 100 γρ.
- 5. Καβουρόψιχα
12 γρ. πρωτεΐνης στα 100 γρ.



ΎΣΠΡΙΑ

- ✖ 6. Φασόλια

18 γρ. πρωτεΐνης στο 1 φλιτζάνι

- 7. Ρεβύθια

19 γρ. πρωτεΐνης ανά 100 γρ.

- ✖ 8. Φακές

18 γρ. πρωτεΐνης σε 1 φλιτζάνι



ΣΠΟΡΟΙ ΚΑΙ ΦΥΣΤΙΚΙΑ

× 9. Σπόροι chia

γρ. πρωτεΐνης στις 4 κ.σ.

× 10. Φιστίκια

13 γρ. πρωτεΐνης στα 50 γρ. (αρκετά λιπαρά
όμως)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!

- ✘ Πηγές
- ✘ www.shape.gr by Μάνος Δημητρούλης

- ✘ Μάνος Κενές
- ✘ Δημήτρης Δόικος
- ✘ Κάλλια Αντωνού
- ✘ Σωτηρία Ασπραδάκη