

W poniższej tabelce znajdują się informacje dotyczące zawartości białka w popularnych produktach spożywczych. Teraz łatwiej będzie wyszukać produkty zasobne w ten makroskładnik oraz łatwiej będzie samodzielnie oszacować spożycie białka :)

Mięso i produkty mięsne:	
Produkt/porcja	Zawartość białka wyrażona w gramach
100g surowej piersi kurczaka	22
100g polędwiczki wieprzowej	21
100g mięsa z królika	21
100g szynki wołowej gotowanej	21
100g polędwicy wołowej	20
100g wątróbki wołowej	20
100g cielęciny (udziec/łopatka)	20
100g mięsa z udźca indyka	19.4
100g mięsa z piersi indyka	19.2
100g wątróbki z kurczaka	19.1
100g surowych żołądków z kurczaka	18.2
100g udka z kurczaka	16.8
100g flaczków	16.0
30g (2 plasterki) wędliny z piersi kurczaka lub indyka	6
Ryby, produkty rybne i owoce morza:	
Produkt/porcja	Zawartość białka
100g tuńczyka w oleju	27.1
100g sardynek w oleju	24.1
100g świeżego tuńczyka	23.7
100g pstrąga wędzonego z pieprzem (Biedronka/Mariner)	22.5
100g dorsza wędzonego	22.1
100g sardynek w sosie własnym	21.5
100g makreli wędzonej	20.7
100g fileta z łososia	20
100g śledzia solonego	19.8
100g karpia świeżego	18.0
100g dorsza świeżego	16.5
100g Paprykarzu Szczecińskiego	9.9

Jaja kurze	
Produkt/porcja	Zawartość białka
100g żółtka jaja kurzego	15.5
100g jaja kurze całe	12.5
100g białka jaja kurzego	10.9
Mleko i produkty mleczne	
Produkt/porcja	Zawartość białka
100g sera Parmezan	41.5
100g sera Gouda tłustego	27.9
100g sera twarogowego chudego	19.8
100g sera twarogowego półtłustego	18.7
100g sera twarogowego	17.7
100g serka twarogowego ziarnistego	12.3
100g jogurtu naturalnego typu Skyr Piątnica	12.0
100g serka typu „Fromage” naturalnego	10.2
100g jogurtu waniliowego typu Skyr Pilos	8.8
100g serka homogenizowanego	7.6
100g serka naturalnego Figura 5% tłuszczu Turek	7.3
100g mleka owczego	6.0
100g jogurtu naturalnego 1% tłuszczu Pilos	5.3
100g mleka spożywczego krowiego 0,5% tłuszczu	3.5
100g mleka spożywczego krowiego 1,5% tłuszczu	3.4
100g mleka spożywczego krowiego 2,0% tłuszczu	3.4
100g mleka spożywczego krowiego 3,2% tłuszczu	3.3
Nasiona roślin strączkowych i warzywa	
Produkt/porcja	Zawartość białka
100g soja, nasiona suche*	34.3
100g soczewica czerwona, nasiona suche	25.4
100g soczewica zielona, nasiona suche	24.2
100g groch, nasiona suche	23.8
100g fasola biała, nasiona suche	21.4
100g fasola czerwona, konserwowa Bonduelle	7.6
100g ciecierzycy konserwowa	7.5

100g bób świeży	7.1
100g groszek zielony świeży	6.7
100g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	4.9
100g brukselka	4.7

* soja zawiera białko pełnowartościowe, podobnie jak produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego.

Opracowała: Magdalena Howzan – Ptaszkowska, dietetyk kliniczny na podstawie danych z programu komputerowego do układania jadłospisów „Kalkulator dietetyczny” ALIANT, wykorzystano informacje z bazy produktów Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.