

Potravina	Bílkoviny (g/100g)	Tuk (g/100g)
1. skupina - ↑ BÍLKOVIN ↓ TUKŮ		
Sóiové maso	45,0	2,0
Olom. tvarůžky	29,7	0,8
Tvaroh na strouh.	28,6	0,9
Čočka	26,9	1,2
Pšen. klíčky	26,6	9,2
Krůtí prsa	24,1	1,0
Zvěřina	24,0	1,5
Hrách	23,7	1,4
Fazole	23,5	1,6
Kuřecí prsa	23,3	0,9
Drůbeží játra	22,9	4,5
Tuňák	22,1	7,8
Telecí kýta	20,8	6,0
Hovězí svíčková	20,0	7,4
Tvaroh bez tuku	18,8	0,8
Amarant	18,0	8,0
Tvaroh polotučný	17,5	2,5
Tofu	15,5-16,5	2,5-3,5
Krevety	16,5	0,8
Filé z tresky	16,2	0,6
Vaječný bílek	11,1	0,2
Sýr cottage	13,0	5,0
Knäckebröt	9,0	1,4
Hrášek	6,5	0,5
Bílý jogurt	4,2-5,9	3,5
Brokolice	4,4	0,9
2. skupina - ↑ BÍLKOVIN i TUKŮ		
Sója (luštěnina)	43,8	23,0
Parmezán	35,6	25,8
Eidam 30%t. v suš.	30,3	14,0
Ementál	28,2	28,4
Arašídý	26,9	44,2
Trvanlivý salám (poličan)	26,9	47,0
Slunečnicová semínka	26,5	49,0
Big Mac	24,2	22,5
Uzená makrela	23,3	17,7
Jehněčí	20,9	22,6
Mandle	17,5	52,4