LLEGUMS I CEREALS

6 galetes Maria	2,1 gr
Pa blanc (50 g)	3,5 gr
50 g de pa integral	4 gr
70 g d'arròs	5,3 gr
70 g de pasta	9 gr
10 g de sucre	0 gr
25 g melmelada	0 gr
10 g de mel	0 gr
Xocolata sense llet (20 g)	0,4 gr
Xocolata amb llet (20 g)	1,2 gr
Brioixeria (60 g)	3,8 gr
70 g cigrons	12,6 gr
70 g de mongeta blanca	13,3 gr
70 g de llenties	16,8 gr
70 g faves	16,1 gr
1 vas de vi petit	0 gr
1 cervesa mitjana	1 gr



CARNIS I PEIX

Rovell d'ou (15 g)	2,4 gr
Clara d'ou (45 g)	4,9 gr
Ou sencer (60 g)	7,8 gr
Botifarra (100 g)	13 gr
Llom de porc (100 g)	16 gr
Carn de vedella (125 g)	23,8 gr
Bou (125 g)	26,6 gr
Musclos (100 g)	12 gr
Marisc (100 g)	21 gr
Peix blau (150 g)	24 gr
Peix blanc (150 g)	25,5 gr
Pernil del país (50 g)	8,5 gr
Pernil dolç (50 g)	10,4 gr
1/2 conill petit	22 gr
1/4 pollastre	25,6 gr
Caragols (100 g)	16,3 gr

SISTEMES RENALS
Av. Rovira Roure, 44
25006 LLEIDA
tel. 973 24 77 76

consells de cuina

És important per a la seva salut,menjar proteïnes cada dia, tant d'origen animal com vegetal.
Les proteïnes dels cereals i llegums és millor acompanyar-les amb les d'origen animal (carn,ous, peix...) per aprofitar al màxim el seu valor nutritiu.

Restem a la seva disposició per a qualsevol dubte.

Horari d'atenció:
de dilluns a dissabte, de 7 h a les 23 h.

recipe provided drawing gratis

contingut de proteïnes dels principals aliments

introducció

Les proteïnes són uns dels components principals de l'organisme, encarregades de fabricar i mantenir els músculs i les defenses del nostre cos. Això fa que siguin imprescindibles en la dieta diària.
Les trobem en els diferents grups d'aliments principalment en productes d'origen animal.

Es recomana 1,0 - 1,2 g/kg de pes/dia

LÀCTICS

Llet: 1/2 vas 100 cc

Sencera	3,5 g
Desnatada	3,6 g

Iogurt sense sucre (125 cc)

Sencer	4,3 g
Desnatat amb fruites	5 g
Desnatat	5,6 g
Formatge sec (30 g)	12 g
Formatge fresc (100 g)	15 g
Formatge semi (30 g)	8,7 g
Mantega 15 g	0,1 g
Margarina 15 g	0,1 g
Nata o crema de llet (50 g)	1,5 g
Flam-crema(110 g)	5,1 g

FRUITA

Per 125 g d'aliment cru:

Poma	0,4 g
Síndria	0,5 g
Pera	0,5 g
Préssec	0,6 g
Maduixes	0,9 g
Meló	1 g
Mandarina	1 g
Pruna	1 g
Raïm	1,3 g
Kiwi	1,3 g
Figa	1,3 g
Taronja	1,4 g
Cirera	1,5 g
Plàtan	1,7 g



FRUITA SECA

Pinyons	0 g
Nous	1,5 g
Avellanes	1,5 g
Ametlles	2 g



VERDURES

Per 200 g d'aliment cru :

Tomata	2 g
Enciam	2,4 g
Pastanaga	2,4 g
Pebrot	2,4 g
Carabassó	2,6 g
Albergínia	2,6 g
Ceba	2,8 g
Patata	4 g
Bledes	4 g
Bolets	4,8 g
Mongetes verdes	4,8g
Espinacs	6,2 g
Carxofes	6,8 g

Oli d'oliva (1 cullerada 10 cc)	0 g
Oli gira-sol (1 cullerada 10 cc)	0 g
10 g olives	0,1 g