

Порция куриной грудки без кожи (85 г) содержит 23,8 г белка. Это примерно 50% рекомендуемой суточной нормы для большинства взрослых (46-56 г). Но есть и другие продукты, в которых этого вещества столько же или даже больше.

Грудка индейки. На 85 г этой грудки приходится 25,6 г белка и 125 ккал. Это хорошая альтернатива курице.

Тунец: желтоперый, голубой, альбакор. 85 г желтоперого тунца содержат 24,8 г белка и всего 110 калорий. В голубом тунце – 25,4 г белка (в порции на 85 г), в консервированном тунце альбакор – 19,5 г белка (на 85 г).

Креветки. Варёные креветки (85 г) дадут 20 г белка и всего 84 ккал.

Говяжий фарш. 90% постная, приготовленная котлета из говяжьего фарша содержит на 85 г 22,2 г белка. Правда, жира в этом фарше больше, чем в курице: 10 г в порции на 85 г против 3,57 г. То же самое касается калорийности.



Fiordaliso / Getty Images

Греческий йогурт и другие продукты, в которых белка больше, чем в курице

Сыр пармезан. Даже всего 28 г этого сыра дадут вам 10,1 г (твёрдый пармезан) или 8 г (тёртый пармезан) белка.

Греческий йогурт. Одна порция обычного обезжиренного греческого йогурта содержит на 200 г 19,9 г белка, 146 ккал и 230 мг кальция.

Чечевица. На одну чашку приготовленного продукта приходится 17,9 г и 230 ккал.

Творог. В одной чашке 2%-го жирного творога содержится 23,5 г белка.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.