

## ¿Cuánta proteína hay en las semillas?



**Semillas de cáñamo**  
10 g ó 1 cucharada  
3 g de proteína



**Pipas de girasol**  
10 g ó 1 cucharada  
2 g de proteína



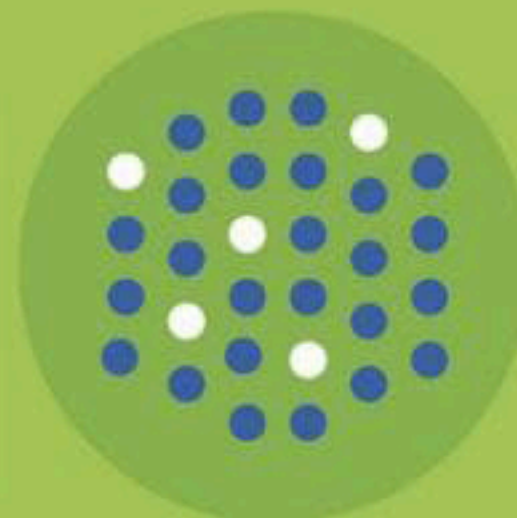
**Semillas de calabaza**  
10 g ó 1 cucharada  
2,4 g de proteína



**Semillas de sésamo**  
10 g ó 1 cucharada  
1,8 g de proteína



**Semillas de lino**  
10 g ó 1 cucharada  
2,2 g de proteína



**Semillas de chía**  
10 g ó 1 cucharada  
1,6 g de proteína



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

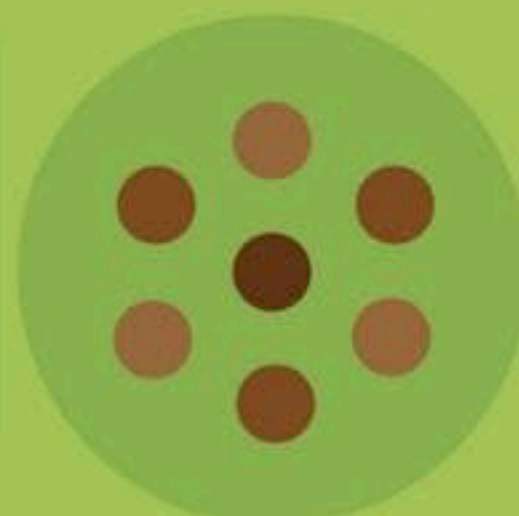




# ¿Cuánta proteína tienen las legumbres?



**Alubias negras**  
80 g ó 5-6 cucharadas  
7 g de proteína



**Lentejas**  
80 g ó 5-6 cucharadas  
6,4 g de proteína



**Alubias rojas**  
80 g ó 5-6 cucharadas  
6,9 g de proteína



**Garbanzos**  
80 g ó 4 cucharadas  
6,2 g de proteína



**Alubias blancas**  
80 g ó 5-6 cucharadas  
6,9 g de proteína



**Guisantes (congelados)**  
80 g ó 8 cucharadas  
4,4 g de proteína



**Altramuces**  
40 g ó 4 cucharadas  
6,6 g de proteína

**\*todos los valores se refieren a legumbres secas y cocidas**



# ¿Cuánta proteína tienen los cereales y granos enteros?



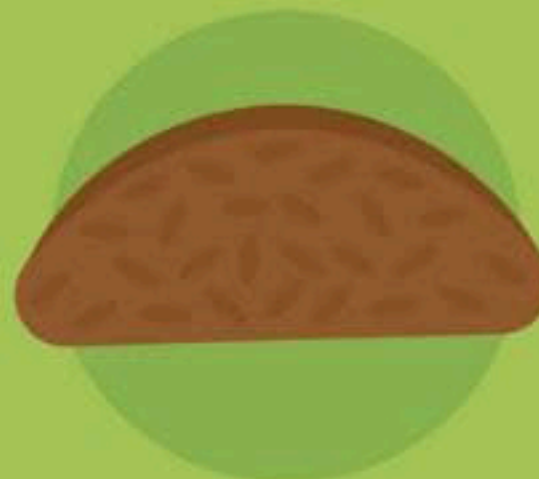
**Seitan (plancha)**  
50 g ó 2 lonchas finas  
11,5 g de proteína



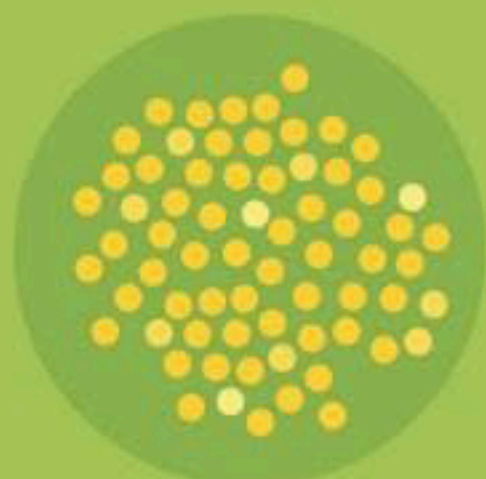
**Espelta**  
110 g ó 5-7 cucharadas  
5,1 g de proteína



**Pasta**  
110 g ó 4-5 cucharadas  
6 g de proteína



**Pan integral**  
50 g ó 1 rebanada  
4,7 g de proteína



**Quinoa**  
110 g ó 7-8 cucharadas  
5,2 g de proteína



**Arroz integral**  
110 g ó 4-5 cucharadas  
4 g de proteína



**Avena**  
40 g ó 4 cucharadas  
5,2 g de proteína



**Cereales de desayuno (fortificados)**  
35 g ó 3-4 cucharadas  
3,4 g de proteína

**\*todos los valores se refieren a cereales cocidos y granos enteros**



# ¿Cuánta proteína hay en los productos de soja?



**Tempeh (cocinado)**  
50 g ó 3 lonchas finas  
10,3 g de proteína



**Edamame (congelado)**  
80 g ó 6-7 cucharadas  
9,8 g de proteína



**Tofu (al vapor)**  
100 g ó 2 lonchas  
8,1 g de proteína



**Yogur de soja**  
125 g ó 5 cucharadas  
5 g de proteína



**Bebida de soja (sin azúcar añadido y fortificada)**  
200 ml ó 1 vaso  
4,8 g de proteína





# ¿Cuánta proteína tienen los frutos secos?



**Cacahuetes**  
30 g ó 1 puñado  
7,7 g de proteína



**Nueces**  
30 g ó 1 puñado  
4,4 g de proteína



**Almendras**  
30 g ó 1 puñado  
6,4 g de proteína



**Nueces de Brasil**  
30 g ó 1 puñado  
4,3 g de proteína



**Anacardos**  
30 g ó 1 puñado  
5,3 g de proteína



**Avellanas**  
30 g ó 1 puñado  
4,2 g de proteína



**Pistacho tostado**  
30 g ó 1 puñado  
5,1 g de proteína



**Pacanas**  
30 g ó 1 puñado  
2,8 g de proteína