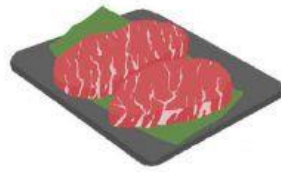




サバ

タンパク質24.7g
(1切れ120gあたり)



牛モモ肉

タンパク質19.5g
(100gあたり)



焼き魚(ホッケ)

タンパク質18.1g
(1枚100gあたり)



鮭

タンパク質18.0g
(1切れ80gあたり)



木綿豆腐

タンパク質13.2g
(1/2丁200gあたり)



ノンオイルツナ(缶)

タンパク質12.9g
(1缶70gあたり)



豚レバー

タンパク質12.2g
(60gあたり)



鶏ササミ肉

タンパク質9.2g
(1本40gあたり)



納豆

タンパク質7.4g
(1パック45gあたり)



卵

タンパク質7.7g
(Mサイズ1個あたり)



牛乳

タンパク質6.6g
(200mlパック1本あたり)



プレーンヨーグルト

タンパク質3.6g
(1パック100gあたり)