**Белки**

 Белки - это материал для построения клеток, тканей и организмов, для синтеза ферментов, пептидных гормонов, гемоглабина и т.д. Белки имеют ни с чем несравнимое значение в питании человека, прежде всего они служат «строительным материалом» для всего организма, кроме того белки отвечают за основные обменные и регуляторные функции в организме. Белки служат основой для создания тканей, например, мышечных волокон. Белки участвуют в энергетическом обмене, процессе пищеварения, обеспечивает защиту организма. Белки образуют также соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям, участвуют в процессе усвоения жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Подросткам, организм которых непрерывно растет, особенно нужен белок. При недостатке белка рост и развитие подростка замедляется, понижается сопротивляемость организма к болезням, ухудшаются умственные способности.

Белки (или протеины) являются важнейшими компонентами пищи (наряду с жирами, углеводами, витаминами, минералами и водой).

Доля в суточном рационе должна составлять 10 – 15%.

Самым ценным является белок куриного яйца, который содержит полный набор аминокислот в нужных пропорциях

Мясо усваивается на 87-89 %, рыба на 93-98 %, яйца на 100 %

**Виды белков:**

1. **Простые и сложные.** Первые состоят только из аминокислот (белковой части), в состав же последних входит еще простетическая группа (небелковая часть).

2. **Животные**  (мясо, рыба, птица, молочные продукты) **и растительные** (орехи, соя, горох, фасоль). При этом на животные белки должно приходитЬся около 60%.

3. **Полноценные и неполноценные белки**. Полноценные белки включают все незаменимые аминокислоты, которые самостоятельно в организме не образуются.

Полноценные белки содержатся в продуктах животного происхождения, а также некоторой растительной пище (горох, фасоль, соя).

В неполноценных белках те или иные незаменимые аминокислоты содержатся в незначительных количествах либо же полностью отсутствуют.Многие растительные белки являются неполноценными, например, некоторые злаки (пшеница, ячмень и другие).

Потребность в белке, равная 70 грамм. Это усредненная норма для взрослого человека массой 70 кг (для детей и людей с высокой физической активностью норма будет выше 1 грамма белка на килограмм массы тела). Столбец "Процент суточной потребности" показывает, на сколько процентов 100 грамм продукта удовлетворяют суточную потребность человека массой 70 кг в белке.

**ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  [Продукты богатые белком](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#00)  [Белок в молочных продуктах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#11), [в яйцах и яйцепродуктах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#12)  [Белок в рыбе и морепродуктах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#13), [мясе и мясных продуктах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#14)  [Белок в орехах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#6), [в бобовых](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#7), [в крупах и зерновых продуктах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#8)  [Белок во фруктах, ягодах, сухофруктах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#2), [овощах и зелени](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#4), [в грибах](http://frs24.ru/st/soderzhanie-belka-v-produktah/#5) В данных таблицах принята среднесуточная пПотребность в белке, равная 70 грамм. Это усредненная норма для взрослого человека массой 70 кг (для детей и людей с высокой физической активностью норма будет выше 1 грамма белка на килограмм массы тела). Столбец "Процент суточной потребности" показывает, на сколько процентов 100 грамм продукта удовлетворяют суточную потребность человека массой 70 кг в белке. **ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название продукта | Содержание белка в 100 гр | Процент суточной потребности |
| [Яичный порошок](http://frs24.ru/himsostav/yaichnyj-poroshok/) | 46 гр | 66% |
| [Сыр "Пармезан"](http://frs24.ru/himsostav/syr-parmezan/) | 35.7 гр | 51% |
| [Соя (зерно)](http://frs24.ru/himsostav/soya-zerno/) | 34.9 гр | 50% |
| Молоко сухое нежирное | 33.2 гр | 47% |
| [Икра красная зернистая](http://frs24.ru/himsostav/ikra-krasnaya/) | 31.5 гр | 45% |
| [Грибы белые сушёные](http://frs24.ru/himsostav/griby-belye-sushenye/) | 30.3 гр | 43% |
| Молоко сухое 15% | 28.5 гр | 41% |
| [Икра минтая](http://frs24.ru/himsostav/ikra-mintaya/) | 27.9 гр | 40% |
| [Икра чёрная зернистая](http://frs24.ru/himsostav/ikra-chernaya/) | 26.8 гр | 38% |
| [Арахис](http://frs24.ru/himsostav/arahis/) | 26.3 гр | 38% |
| [Сыр "Голландский" 45%](http://frs24.ru/himsostav/syr-gollandskij/) | 26.3 гр | 38% |
| [Сыр "Пошехонский" 45%](http://frs24.ru/himsostav/syr-poshehonskij/) | 26 гр | 37% |
| [Сыр Гауда](http://frs24.ru/himsostav/syr-gauda/) | 24.9 гр | 36% |
| [Сыр "Швейцарский" 50%](http://frs24.ru/himsostav/syr-shveicarskij/) | 24.6 гр | 35% |
| [Тунец](http://frs24.ru/himsostav/tunec/) | 24.4 гр | 35% |
| [Молоко сухое 25%](http://frs24.ru/himsostav/moloko-suhoe-25/) | 24.2 гр | 35% |
| [Чечевица (зерно)](http://frs24.ru/himsostav/chechevica-zerno/) | 24 гр | 34% |
| [Маш](http://frs24.ru/himsostav/mash/) | 23.5 гр | 34% |
| [Сыр "Чеддер" 50%](http://frs24.ru/himsostav/syr-chedder/) | 23.5 гр | 34% |
| [Сыр "Российский" 50%](http://frs24.ru/himsostav/syr-rossijskij/) | 23.2 гр | 33% |
| [Горох (лущеный)](http://frs24.ru/himsostav/goroh-luschenyj/) | 23 гр | 33% |
| [Брынза (из коровьего молока)](http://frs24.ru/himsostav/bruynza/) | 22.1 гр | 32% |
| [Творог нежирный](http://frs24.ru/himsostav/tvorog-nezhirnyj/) | 22 гр | 31% |
| [Мясо (кролик)](http://frs24.ru/himsostav/myaso-krolik/) | 21.2 гр | 30% |
| [Сыр плавленый "Колбасный"](http://frs24.ru/himsostav/syr-plavlenyj-kolbasnyj/) | 21.2 гр | 30% |
| [Творог 4%](http://frs24.ru/himsostav/tvorog-4/) | 21 гр | 30% |
| [Творог 5%](http://frs24.ru/himsostav/tvorog-5/) | 21 гр | 30% |
| [Фасоль (зерно)](http://frs24.ru/himsostav/fasol-zerno/) | 21 гр | 30% |
| [Семена подсолнечника (семечки)](http://frs24.ru/himsostav/podsolnechnik-semena/) | 20.7 гр | 30% |
| [Горбуша](http://frs24.ru/himsostav/gorbusha/) | 20.5 гр | 29% |
| [Креветка](http://frs24.ru/himsostav/krevetka/) | 20.5 гр | 29% |
| [Сыр "Рокфор" 50%](http://frs24.ru/himsostav/syr-rokfor/) | 20.5 гр | 29% |
| [Сыр "Сулугуни"](http://frs24.ru/himsostav/syr-suluguni/) | 20.5 гр | 29% |
| [Сыр плавленый "Российский"](http://frs24.ru/himsostav/syr-plavlenyj-rossijskij/) | 20.5 гр | 29% |
| [Фисташки](http://frs24.ru/himsostav/fistashki/) | 20.2 гр | 29% |
| [Нут](http://frs24.ru/himsostav/nut/) | 20.1 гр | 29% |
| [Лосось атлантический (сёмга)](http://frs24.ru/himsostav/losos-semga/) | 20 гр | 29% |
| [Творог 2%](http://frs24.ru/himsostav/tvorog-2/) | 20 гр | 29% |
| Сыр "Адыгейский" | 19.8 гр | 28% |
| Мясо (индейка) | 19.5 гр | 28% |
| Кунжут | 19.4 гр | 28% |
| Навага | 19.2 гр | 27% |
| Сельдь нежирная | 19.1 гр | 27% |
| Кета | 19 гр | 27% |
| Сливки сухие 42% | 19 гр | 27% |
| Палтус | 18.9 гр | 27% |
| Мясо (цыплята бройлеры) | 18.7 гр | 27% |
| Миндаль | 18.6 гр | 27% |
| Мясо (говядина) | 18.6 гр | 27% |
| Кешью | 18.5 гр | 26% |
| Килька каспийская | 18.5 гр | 26% |
| Окунь речной | 18.5 гр | 26% |
| Ставрида | 18.5 гр | 26% |
| Судак | 18.4 гр | 26% |
| Щука | 18.4 гр | 26% |
| Мясо (куриное) | 18.2 гр | 26% |
| Окунь морской | 18.2 гр | 26% |
| Сазан | 18.2 гр | 26% |
| Вобла | 18 гр | 26% |
| Кальмар | 18 гр | 26% |
| Скумбрия | 18 гр | 26% |
| Сыр нежирный | 18 гр | 26% |
| Творог 9% (полужирный) | 18 гр | 26% |
| Печень говяжья | 17.9 гр | 26% |
| Сельдь жирная | 17.7 гр | 25% |
| Отруби овсяные | 17.3 гр | 25% |
| Пикша | 17.2 гр | 25% |
| Сом | 17.2 гр | 25% |
| Лещ | 17.1 гр | 24% |
| Салака | 17 гр | 24% |
| Сельдь среднесолёная | 17 гр | 24% |
| Хек | 16.6 гр | 24% |
| Осётр | 16.4 гр | 23% |
| Грецкий орех | 16.2 гр | 23% |
| Желток куриного яйца | 16.2 гр | 23% |
| Отруби пшеничные | 16 гр | 23% |
| Творог 11% | 16 гр | 23% |
| Треска | 16 гр | 23% |
| Минтай | 15.9 гр | 23% |
| Камбала | 15.7 гр | 22% |
| Мясо (баранина) | 15.6 гр | 22% |
| Рак речной | 15.5 гр | 22% |
| Сыр "Камамбер" | 15.3 гр | 22% |
| Почки говяжьи | 15.2 гр | 22% |
| Творог 18% (жирный) | 15 гр | 21% |
| Угорь | 14.5 гр | 21% |
| Мясо (свинина мясная) | 14.3 гр | 20% |
| Сыр "Фета" | 14.2 гр | 20% |
| Килька балтийская | 14.1 гр | 20% |
| Кедровый орех | 13.7 гр | 20% |
| Мойва | 13.4 гр | 19% |
| Мука овсяная | 13 гр | 19% |
| Пшеница (зерно, твердый сорт) | 13 гр | 19% |
| Фундук | 13 гр | 19% |
| Яйцо куриное | 12.7 гр | 18% |
| Крупа гречневая (ядрица) | 12.6 гр | 18% |
| Мука гречневая | 12.6 гр | 18% |
| Мука овсяная (толокно) | 12.5 гр | 18% |
| Крупа овсяная | 12.3 гр | 18% |
| Хлопья овсяные "Геркулес" | 12.3 гр | 18% |
| Масса творожная 16,5% жирности | 12 гр | 17% |
| Яйцо перепелиное | 11.9 гр | 17% |
| Пшеница (зерно, мягкий сорт) | 11.8 гр | 17% |
| Мясо (свинина жирная) | 11.7 гр | 17% |
| Мука пшеничная 2 сорта | 11.6 гр | 17% |
| Халва подсолнечная | 11.6 гр | 17% |
| Крупа пшено (шлифованное) | 11.5 гр | 16% |
| Мидии | 11.5 гр | 16% |
| Мука пшеничная обойная | 11.5 гр | 16% |
| Макароны из муки 1 сорта | 11.2 гр | 16% |
| Белок куриного яйца | 11.1 гр | 16% |
| Мука пшеничная 1 сорта | 11.1 гр | 16% |
| Крупа пшеничная | 11 гр | 16% |
| Макароны из муки в/с | 11 гр | 16% |
| Гречиха (зерно) | 10.8 гр | 15% |
| Мука пшеничная в/с | 10.8 гр | 15% |
| Мука ржаная обойная | 10.7 гр | 15% |
| Крупа манная | 10.3 гр | 15% |
| Ячмень (зерно) | 10.3 гр | 15% |
| Крупа ячневая | 10 гр | 14% |
| Овёс (зерно) | 10 гр | 14% |
| Рожь (зерно) | 9.9 гр | 14% |
| Шоколад молочный | 9.8 гр | 14% |
| Крупа гречневая (продел) | 9.5 гр | 14% |
| Крупа перловая | 9.3 гр | 13% |
| Устрица | 9 гр | 13% |
| Мука ржаная обдирная | 8.9 гр | 13% |
| Крупа кукурузная | 8.3 гр | 12% |
| Желуди сушёные | 8.1 гр | 12% |
| Сливки сгущённые с сахаром 19% | 8 гр | 11% |

 Содержание белка в молочных продуктах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ацидофилин 1% | 3 гр | 4% |
| Ацидофилин 3,2% | 2.9 гр | 4% |
| Ацидофилин 3,2% сладкий | 2.8 гр | 4% |
| Ацидофилин нежирный | 3 гр | 4% |
| Брынза (из коровьего молока) | 22.1 гр | 32% |
| Варенец 2,5% | 2.9 гр | 4% |
| Йогурт 1,5% | 4.1 гр | 6% |
| Йогурт 1,5% плодово-ягодный | 4 гр | 6% |
| Йогурт 3,2% | 5 гр | 7% |
| Йогурт 3,2% сладкий | 5 гр | 7% |
| Йогурт 6% | 5 гр | 7% |
| Йогурт 6% сладкий | 5 гр | 7% |
| Кефир 1% | 3 гр | 4% |
| Кефир 2,5% | 2.9 гр | 4% |
| Кефир 3,2% | 2.9 гр | 4% |
| Кефир нежирный | 3 гр | 4% |
| Кумыс (из кобыльего молока) | 2.1 гр | 3% |
| Кумыс нежирный (из коровьего молока) | 3 гр | 4% |
| Масса творожная 16,5% жирности | 12 гр | 17% |
| Молоко 1,5% | 3 гр | 4% |
| Молоко 2,5% | 2.9 гр | 4% |
| Молоко 3,2% | 2.9 гр | 4% |
| Молоко 3,5% | 2.9 гр | 4% |
| Молоко козье | 3.6 гр | 5% |
| Молоко нежирное | 3 гр | 4% |
| Молоко сгущённое с сахаром 5% | 7.1 гр | 10% |
| Молоко сгущённое с сахаром 8,5% | 7.2 гр | 10% |
| Молоко сгущённое с сахаром нежирное | 7.5 гр | 11% |
| Молоко сухое 15% | 28.5 гр | 41% |
| Молоко сухое 25% | 24.2 гр | 35% |
| Молоко сухое нежирное | 33.2 гр | 47% |
| Мороженое пломбир | 3.7 гр | 5% |
| Мороженое сливочное | 3.3 гр | 5% |
| Пахта | 3.3 гр | 5% |
| Простокваша 1% | 3 гр | 4% |
| Простокваша 2,5% | 2.9 гр | 4% |
| Простокваша 3,2% | 2.9 гр | 4% |
| Простокваша нежирная | 3 гр | 4% |
| Ряженка 1% | 3 гр | 4% |
| Ряженка 2,5% | 2.9 гр | 4% |
| Ряженка 4% | 2.8 гр | 4% |
| Ряженка 6% | 3 гр | 4% |
| Сливки 10% | 2.7 гр | 4% |
| Сливки 20% | 2.5 гр | 4% |
| Сливки 25% | 2.4 гр | 3% |
| Сливки 35% | 2.2 гр | 3% |
| Сливки 8% | 2.8 гр | 4% |
| Сливки сгущённые с сахаром 19% | 8 гр | 11% |
| Сливки сухие 42% | 19 гр | 27% |
| Сметана 10% | 2.7 гр | 4% |
| Сметана 15% | 2.6 гр | 4% |
| Сметана 20% | 2.5 гр | 4% |
| Сметана 25% | 2.4 гр | 3% |
| Сметана 30% | 2.3 гр | 3% |
| Сыр "Адыгейский" | 19.8 гр | 28% |
| Сыр "Голландский" 45% | 26.3 гр | 38% |
| Сыр "Камамбер" | 15.3 гр | 22% |
| Сыр "Пармезан" | 35.7 гр | 51% |
| Сыр "Пошехонский" 45% | 26 гр | 37% |
| Сыр "Рокфор" 50% | 20.5 гр | 29% |
| Сыр "Российский" 50% | 23.2 гр | 33% |
| Сыр "Сулугуни" | 20.5 гр | 29% |
| Сыр "Фета" | 14.2 гр | 20% |
| Сыр "Чеддер" 50% | 23.5 гр | 34% |
| Сыр "Швейцарский" 50% | 24.6 гр | 35% |
| Сыр Гауда | 24.9 гр | 36% |
| Сыр нежирный | 18 гр | 26% |
| Сыр плавленый "Колбасный" | 21.2 гр | 30% |
| Сыр плавленый "Российский" | 20.5 гр | 29% |
| Сырки глазированные 27,7% жирности | 7.9 гр | 11% |
| Творог 11% | 16 гр | 23% |
| Творог 18% (жирный) | 15 гр | 21% |
| Творог 2% | 20 гр | 29% |
| Творог 4% | 21 гр | 30% |
| Творог 5% | 21 гр | 30% |
| Творог 9% (полужирный) | 18 гр | 26% |
| Творог нежирный | 22 гр | 31% |

 Содержание белка в яйцах и яйцепродуктах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Белок куриного яйца | 11.1 гр | 16% |
| Желток куриного яйца | 16.2 гр | 23% |
| Яичный порошок | 46 гр | 66% |
| Яйцо куриное | 12.7 гр | 18% |
| Яйцо перепелиное | 11.9 гр | 17% |

 Содержание белка в рыбе и морепродуктах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вобла | 18 гр | 26% |
| Горбуша | 20.5 гр | 29% |
| Икра красная зернистая | 31.5 гр | 45% |
| Икра минтая | 27.9 гр | 40% |
| Икра чёрная зернистая | 26.8 гр | 38% |
| Кальмар | 18 гр | 26% |
| Камбала | 15.7 гр | 22% |
| Кета | 19 гр | 27% |
| Килька балтийская | 14.1 гр | 20% |
| Килька каспийская | 18.5 гр | 26% |
| Креветка | 20.5 гр | 29% |
| Лещ | 17.1 гр | 24% |
| Лосось атлантический (сёмга) | 20 гр | 29% |
| Мидии | 11.5 гр | 16% |
| Минтай | 15.9 гр | 23% |
| Мойва | 13.4 гр | 19% |
| Навага | 19.2 гр | 27% |
| Окунь морской | 18.2 гр | 26% |
| Окунь речной | 18.5 гр | 26% |
| Осётр | 16.4 гр | 23% |
| Палтус | 18.9 гр | 27% |
| Пикша | 17.2 гр | 25% |
| Рак речной | 15.5 гр | 22% |
| Сазан | 18.2 гр | 26% |
| Салака | 17 гр | 24% |
| Сельдь жирная | 17.7 гр | 25% |
| Сельдь нежирная | 19.1 гр | 27% |
| Сельдь среднесолёная | 17 гр | 24% |
| Скумбрия | 18 гр | 26% |
| Сом | 17.2 гр | 25% |
| Ставрида | 18.5 гр | 26% |
| Судак | 18.4 гр | 26% |
| Треска | 16 гр | 23% |
| Тунец | 24.4 гр | 35% |
| Угорь | 14.5 гр | 21% |
| Устрица | 9 гр | 13% |
| Хек | 16.6 гр | 24% |
| Щука | 18.4 гр | 26% |

 Содержание белка в мясе и мясных продуктах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мясо (баранина) | 15.6 гр | 22% |
| Мясо (говядина) | 18.6 гр | 27% |
| Мясо (индейка) | 19.5 гр | 28% |
| Мясо (кролик) | 21.2 гр | 30% |
| Мясо (куриное) | 18.2 гр | 26% |
| Мясо (свинина жирная) | 11.7 гр | 17% |
| Мясо (свинина мясная) | 14.3 гр | 20% |
| Мясо (цыплята бройлеры) | 18.7 гр | 27% |
| Печень говяжья | 17.9 гр | 26% |
| Почки говяжьи | 15.2 гр | 22% |

 Содержание белка в орехах и семенах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Арахис | 26.3 гр | 38% |
| Грецкий орех | 16.2 гр | 23% |
| Желуди сушёные | 8.1 гр | 12% |
| Кедровый орех | 13.7 гр | 20% |
| Кешью | 18.5 гр | 26% |
| Кунжут | 19.4 гр | 28% |
| Миндаль | 18.6 гр | 27% |
| Семена подсолнечника (семечки) | 20.7 гр | 30% |
| Фисташки | 20.2 гр | 29% |
| Фундук | 13 гр | 19% |

 Содержание белка в бобовых:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Горох (лущеный) | 23 гр | 33% |
| Горох зелёный (свежий) | 5 гр | 7% |
| Маш | 23.5 гр | 34% |
| Нут | 20.1 гр | 29% |
| Соя (зерно) | 34.9 гр | 50% |
| Фасоль (зерно) | 21 гр | 30% |
| Фасоль (стручковая) | 2.5 гр | 4% |
| Чечевица (зерно) | 24 гр | 34% |

 Содержание белка в крупах и зерновых продуктах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Гречиха (зерно) | 10.8 гр | 15% |
| Крупа гречневая (продел) | 9.5 гр | 14% |
| Крупа гречневая (ядрица) | 12.6 гр | 18% |
| Крупа кукурузная | 8.3 гр | 12% |
| Крупа манная | 10.3 гр | 15% |
| Крупа овсяная | 12.3 гр | 18% |
| Крупа перловая | 9.3 гр | 13% |
| Крупа пшеничная | 11 гр | 16% |
| Крупа пшено (шлифованное) | 11.5 гр | 16% |
| Крупа рисовая | 7 гр | 10% |
| Крупа ячневая | 10 гр | 14% |
| Кукуруза сладкая | 3.2 гр | 5% |
| Макароны из муки 1 сорта | 11.2 гр | 16% |
| Макароны из муки в/с | 11 гр | 16% |
| Мука гречневая | 12.6 гр | 18% |
| Мука кукурузная | 7.2 гр | 10% |
| Мука овсяная | 13 гр | 19% |
| Мука овсяная (толокно) | 12.5 гр | 18% |
| Мука пшеничная 1 сорта | 11.1 гр | 16% |
| Мука пшеничная 2 сорта | 11.6 гр | 17% |
| Мука пшеничная в/с | 10.8 гр | 15% |
| Мука пшеничная обойная | 11.5 гр | 16% |
| Мука ржаная обдирная | 8.9 гр | 13% |
| Мука ржаная обойная | 10.7 гр | 15% |
| Мука ржаная сеяная | 6.9 гр | 10% |
| Мука рисовая | 7.4 гр | 11% |
| Овёс (зерно) | 10 гр | 14% |
| Отруби овсяные | 17.3 гр | 25% |
| Отруби пшеничные | 16 гр | 23% |
| Пшеница (зерно, мягкий сорт) | 11.8 гр | 17% |
| Пшеница (зерно, твердый сорт) | 13 гр | 19% |
| Рис (зерно) | 7.5 гр | 11% |
| Рожь (зерно) | 9.9 гр | 14% |
| Хлопья овсяные "Геркулес" | 12.3 гр | 18% |
| Ячмень (зерно) | 10.3 гр | 15% |

 Содержание белка во фруктах, ягодах и Содержание белка в грибах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Гриб вешенка | 3.3 гр | 5% |
| Гриб рыжик | 1.9 гр | 3% |
| Гриб сморчок | 3.1 гр | 4% |
| Грибы белые | 3.7 гр | 5% |
| Грибы белые сушёные | 30.3 гр | 43% |
| Грибы лисички | 1.5 гр | 2% |
| Грибы опята | 2.2 гр | 3% |
| Грибы подберёзовики | 2.1 гр | 3% |
| Грибы подосиновики | 3.3 гр | 5% |
| Грибы сыроежки | 1.7 гр | 2% |
| Грибы шампиньоны | 4.3 гр | 6% |
| Грибы шиитаке | 2.2 гр | 3% |

 |

 Врач-лаборант Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике- Чувашия в г. Новочебоксарске» Ильина И.А.