טבלת יחסי כמויות חלבון\שומן\פחמימות במזונות עשירים בחלבון

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| מזון | חלבון(גר') | פחמימות(גר') | שומן (גר') | נוטריינטים | השפעה לשריפת שומן |
| אגוזים | 15 | 13 | 70 | הרבה | חיובית |
| קטניות ועדשים | 23 | 72 | 3 | מעט | שלילית |
| חומוס | 11 | 45 | 44 | מעט | ניטרלית יחסית |
| יוגורט גבינה | 36 | 29 | 22 | Good bacteria, סידן | חיובית |
| דגנים | 15 | 75 | 4 | מעט | שלילית |
| דג | 93 | 0 | 7 | אומגה-3  מינרלים | חיובית |
| סויה | 37 | 30 | 20 | חלבון מלא, החומצות אמינו החיוניות בוויטמינים מקבוצת B ברזל, סידן ומגנזיום | חיובית |
| בשר או חלבון מן החי | 59 | 0 | 41 | החומצות אמינו החיוניות בוויטמינים מקבוצת B ברזל, סידן ומגנזיום | חיובית |
| קייל | 16 | 71 | 13 | אוסף נוטריינטים חיוניים | חיובית |
| ספירולינה | 70 | 6.5 | 22 | אוסף נוטריינטים חיוניים | חיובית |
| ביצה | 29 | 2 | 69 | אוסף נוטריינטים חיוניים | חיובית |