

En la siguiente tabla de proteínas puedes encontrar un listado de alimentos con más proteína para tu dieta.

En la tabla se muestran los porcentajes de proteínas que tiene cada alimento. Por ejemplo, si un alimento tiene un 20% de proteínas, esto quiere decir que de cada 100 gramos de ese alimento 20 gramos son proteína.

Lentejas	23,50%
Atún	23%
Guisantes	23%
Queso Roquefort	23%
Pechuga pollo	22,8%
Fiambre de pavo	22,4%
Chorizo, jamón cocido	22%
Sardinas en conserva	22%
Carne de cerdo no grasa	21,2%
Carne de buey no grasa	21%
Bonito	21%
Queso de Cabrales	21%
Filete de ternera	20,7%
Carne magra de vacuno	20,7%
Pollo a la parrilla	20,6%
Hígado	20,5%
Cigalas, langostinos, gambas...	20,1%
Garbanzos	20%
Almendras	20%
Carne magra de cerdo	20%
Morcilla	19,5%
Cabrito	19%
Garbanzos, judías blancas	19%

Rape, salmón	19%
Cordero	18%
Pistachos	17,6%
Bacalao	17%
Carne semigrasa de cerdo	16,7%
Lenguado, pescadilla...	16,5%
Caracoles	16,3%
Merluza	15,9%
Atún en escabeche	15%
Clara de huevo	11,1%
Leche desnatada	3,5%

Si quieres descubrir más información sobre [alimentos ricos en proteínas](http://proteinas.org.es/) o sobre las proteínas en general, no dejes de visitar <http://proteinas.org.es/>.