

動物性蛋白質

食物	蛋白質含量 (克 / 100 克)
雞胸肉	約 31克
火雞胸肉	約 29克
瘦牛肉	約 26克
豬里肌	約 26克
吞拿魚	約 26克
沙甸魚	約 25克
蝦	約 24克
三文魚	約 22克
全蛋	約 13克
蛋白	約 11克

植物性蛋白質

食物	蛋白質含量 (克 / 100 克)
天貝 (Tempeh)	約 19克
黃豆 (熟)	約 16克
豆腐 (硬豆腐)	約 15克
扁豆 (熟)	約 9克
鷹嘴豆 (熟)	約 9克
藜麥 (熟)	約 4.4克

堅果與種子

食物	蛋白質含量 (克 / 100 克)
南瓜子	約 30克
花生	約 26克
杏仁	約 21克
奇亞籽	約 17克

乳製品與奶類

食物	蛋白質含量 (克 / 100 克)
巴馬臣芝士 (Parmesan)	約 36克
車打芝士 (Cheddar)	約 25克
茅屋芝士 (低脂)	約 11克
希臘乳酪 (無糖、低脂)	約 10克
全脂牛奶	約 3.4克