|  |  |
| --- | --- |
| Вид пищи | г/100 г |
| Яйцо, высушенный белок, порошок с пониженным содержанием глюкозы | 3.204 |
| Семя кунжута, мука (пониженное содержание жира) | 1.656 |
| Бразильский орех | 1.008 |
| Изолят соевого белка | 0.814 |
| Курица, жареная | 0.801 |
| Тунец, консервированный в воде | 0.755 |
| Ростки пшеницы | 0.456 |
| Овёс | 0.312 |
| Арахис | 0.309 |
| Нут | 0.253 |
| Кукуруза, жёлтая | 0.197 |
| Миндаль | 0.151 |
| Фасоль пинто, приготовленная | 0.117 |
| Чечевица, приготовленная | 0.077 |
| Рис, неочищенный, среднее зерно, приготовленный | 0.052 |
| Капуста | 0.012 |