

【タンパク質】を『10g』摂るための目安

数値はたんぱく質を『10g』摂るための目安です。
※[]内は一緒に摂れてしまう飽和脂肪酸量です。

肉類



鶏肉
モモ皮付き
57.8g
[3.2 g]

ササミ 40.6 g
[0.1 g]



豚肉
ヒレ 45.0 g
[0.6 g]

バラ 69.4g
[10.1 g]



牛肉
ヒレ 52.3g
[3.0 g]

ロース 85.4 g
[13.9 g]

魚類



マグロ
(刺身1切れ≒20g)
赤身 37.9 g
[0.1 g]
脂身 (トロ) 49.8 g
[2.9 g]



サバ
(切身1切れ≒80g)
48.5 g (約2/3切)
[2.2 g]



サケ
(切身1切れ≒80g)
51 g (約2/3切)
[1.2 g]

豆類



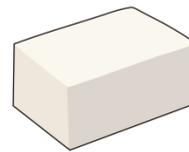
大豆 (蒸し)

60.2 g
[0.8 g]



納豆

60.6 g
(約1.5パック)
[0.9 g]



豆腐

木綿 142.9 g
(約半丁)
[1.1 g]

絹 188.7 g
(約半丁)
[1.1 g]

その他



たまご (生)
81.3g (約1.5個)
[2.3 g]



豆乳
277.8 g (約280ml)
[0.9 g]



牛乳
303 g (約300ml)
[7.1 g]



スライスチーズ
44.1 g (2.45枚)
[7.0 g]