

Reference Chart: Foods High In Proteins

Average nutritional value per 100 gram/3,5 ounce

Lean meat	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Roast beef	122	21	0	3,4
Rib eye steak	228	19	0,1	17
Pork tenderloin	109	21	0	2,2
Chicken fillet	120	23	0	2,6
Turkey fillet	148	20	0	7,7
Lamb sirloin	134	21	0	5,1
Deer	120	23	0	2,4
Wild Rabbit	114	22	0	2,3
Wild boar	122	22	0	3,3
Pheasant	133	24	0	3,6

Meat substitutes	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Seitan	139	26,6	4	0,7
Tofu	144	17	2,8	8,7
Tempeh	192	20	7,6	11

Dairy	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Low-fat quark	55	9,5	0,1	0,1
Skim milk	35	3,4	4,9	0,2
Parmesan cheese	392	36	3,2	25
Low-fat cottage cheese	81	10	4,8	2,3
Eggs	143	13	0,7	9,5

Fish (raw)	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Tuna	144	23	0	4,9
Salmon	127	21	0	4,4
Squid	92	16	3,1	1,4
Mackerel	205	19	0	14
Herring	195	16	0	14
Pollock	76	17	0	0,8

Beans and legumes	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Soybeans	147	13	11	6,8
Lentils	352	25	63	1,1
Black beans	341	22	62	1,4
Kidney beans (red)	337	23	61	1,1
chickpeas	378	20	63	6
Green Peas	81	5,4	14	0,4
Edamame	109	11	7,6	4,7

Shellfish	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Crab	87	18	0	1,1
Lobster	77	17	0	0,8
Schrimps	85	20	0	0,5
Mussels	86	24	3,7	2,2
Oysters	141	23	0	4,9

Fruit	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Avocado	160	2	8,5	15
Bananas	89	1,1	23	0,3
Strawberries	32	0,7	7	0,3
Mango	60	0,8	15	0,4
Black berries	43	1,4	9,6	0,5

Nuts and seeds	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Hemp seed	553	32	8,7	49
Sunflower seed	584	21	20	51
Peanuts	567	26	16	49
Pumpkin seeds	559	30	11	49
Pistachios	560	20	27	45
Flaxseeds	534	18	29	42

Vegetables (raw)	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Broccoli	34	2,8	6,6	0,4
Spinach	23	2,9	3,6	0,4
Asparagus	20	2,2	3,9	0,1
Artichokes	47	3,3	11	0,2
Sweet potatoes	86	1,6	20	0,1
Brussels sprouts	43	3,4	9	0,3
Mushrooms	22	3,1	3,3	0,3

Cereals (uncooked)	Cal.	Protein	Carbs	Fat
Quinoa	368	14	64	6,1
Amaranth	371	14	65	7
Oatmeal	367	16	67	6,3
Couscous	376	13	77	0,6
Spelt	338	15	70	2,4

Do you want to look up the nutritional value of other foods? Use the link below.

<https://www.nutritionvalue.org/>