

Rośliny bogate w białko (zawartość składników odżywczych w 100 g produktu)							
Nazwa rośliny	Kaloryczność (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Indeks glikemiczny (IG)	
Warzywa	Soja suche nasiona	400	26	20	30	9	18
	Ciecierzycza suche nasiona	380	20	7	60	17	30
	Fasola suche nasiona	350	20	2	60	20	25
	Soczewica suche nasiona	340	25	3	55	8	28
	Bób ugotowane nasiona	85	7	0,4	14	6	80
	Groch łuskowy świeże nasiona	93	6,3	0,4	12	7	15
	Szpinak świeży	23	3	0,4	3,6	2,2	15
	Brukselka świeża	43	3,4	0,3	9	3,8	15
	Jarmuż świeży	36	3,3	0,7	6	3,8	4
Brokuł świeży	34	3	0,4	7	3	15	
Owoce	Guawa	70	2,5	0,95	14,5	5,4	75
	Malina	50	1,5	0,6	12	6,5	25
	Porzeczka czarna	51	1,3	0,2	15	7,9	15

Więcej: Rośliny bogate w białko. Jakie warzywa i owoce mają najwięcej białka?

**PoradnikOgrodnicy.pl**  
Twój Ogród Piękny i Zdrowy