

Proteína é acessório, isto é, apenas 100 gramas por refeição:
LEMBRE SE QUE A GORDURA SATURADA É PRÓ-INFLAMATÓRIA.
Escolha as proteínas mais magras.

Quantidade para porções de 100 g	Proteína (g)	Gordura Saturada (g)
Carne, bovina, contra-filé, s/g grelhada	35,9	2
Porco, lombo, assado	35,7	2,6
Frango, peito, c/p, assado	33,4	2,2
Carne, bovina, lagarto, cozido	32,9	3,9
Carne, bovina, filé mingnon, s/g, grelhado	32,8	4,5
Carne, bovina, coxão mole, s/g, cozido	32,4	4,3
Sardinha, assada	32,3	1,7
Porco, pernil, assado	32,1	4,8
Frango, peito, s/p, grelhado	32,0	0,9
Carne, bovina, miolo de alcatra, s/g, grelhada	31,9	5,1
Carne, bovina, picanha, s/g, grelhada	31,9	4,5
Carne, bovina, coxão duro, s/g, cozido	31,9	3,5
Carne, bovina, músculo, s/g, cozido	31,2	2,9
Carne, bovina, maminha, grelhada	30,7	9,7
Frango, sobrecoxa, s/p, assada	29,2	3,3
Porco, bisteca, grelhada	28,9	7,5
Frango, sobrecoxa, c/p, assada	28,7	4,2
Abadejo, filé, grelhado	27,6	0,6
Pescada branca, filé, frito	27,4	2,3
Merluza, filé, frito	26,9	1,4
Merluza, filé, assado	26,6	0,2
Atum, em conserva de óleo	26,2	1
Salmão, fresco, s/p, grelhado	26,1	3,6
Atum, fresco, cru	25,7	0,5
Cação, posta, cozida	25,6	0,2
Carne, bovina, fraldinha, c/g, cozida	24,2	12,1
Bacalhau, salgado, refogado	24	0,9
Salmão, fresco, s/p, cru	19,3	2,5
Caranguejo, cozido	18,5	0,2
Pescada branca, filé, cru	16,3	0,8
Sardinha, conserva em óleo	15,9	4,1
Ovo de Galinha cozido	13,3	2,9
Ovo de Codorna cozido	13,1	3,6

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2004.