



## Contenuto proteico di alcuni alimenti

Alimento	Proteine g/100g	Valore biologico
Bresaola	32	Alto
Salame	24-31	Alto
Prosciutto crudo	26-29	Alto
Pollame	19-28	Alto
Carne bovina	20-22	Alto
Carne di maiale	19-21	Alto
Pesce	15-22	Alto
Latte	3,5	Alto
Uova	12	Alto
Fagioli secchi	22-24	Medio
Lenticchie secche	23	Medio
Soia secca	37	Medio
Pane	8-10	Basso
Pasta	11	Basso
Frutta secca in guscio	8-25	Medio
Ortaggi	0,2-3	Medio
Frutta fresca	0,2-1,2	Medio

Fonte: Libro Bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari - INRAN 2006