




Процент содержания растительных белков

№	Наименование	%
 Бобовые		
1	Ростки соевых бобов	54
2	Соевый творог (тофу)	43
3	Соевая мука	35
4	Соевые бобы	35
5	Конские бобы	32
6	Чечевица	29
7	Плющенный горох	28
8	Фасоль обыкновенная	26
9	Фасоль нэви	26
10	Фасоль лимская	26
11	Турецкий (бараний) горох	23
 Зерновые		
1	Пшеничные зародыши	31
2	Рожь	20
3	Пшеница, твердозерная краснозерная	17
4	Дикий рис (цицания водяная)	16
5	Гречиха	15
6	Овсяная крупа или мука	15
7	Квиноа	14
8	Просо	12
9	Ячмень	11
10	Коричневый рис	8
 Овощи		
1	Спирулина (водоросль)	60
2	Шпинат	49
3	Новозеландский шпинат	47
4	Водяной кресс	46
5	Кале (листовая капуста)	45
6	Брокколи	45
7	Брюссельская капуста	44
8	Ботва турнепса	43
9	Коллард (листовая капуста)	43
10	Цветная капуста	40
11	Листья горчицы	39
12	Грибы	38
13	Пекинская капуста	34
14	Петрушка	34
15	Латук	34
16	Зеленый горошек	30
17	Цукини	28
18	Огурцы	24
19	Листья одуванчика	24
20	Сладкий перец	22



21	Артишоки	22
22	Капуста белокочанная	22
23	Сельдерей	21
24	Баклажан	21
25	Томаты	18
26	Лук репчатый	16
27	Свекла	15
28	Тыква	12
29	Картофель	11
30	Ямс	8
31	Сладкий картофель	6
 Фрукты		
1	Лимон	16
2	Медовая дыня	10
3	Канталупа (мускусная дыня)	9
4	Клубника	8
5	Апельсины	8
6	Черника	8
7	Вишня	8
8	Абрикосы	8
9	Виноград	8
10	Арбуз	8
11	Мандарины	7
12	Папайя	6
13	Персик	6
14	Груша	5
15	Банан	5
16	Грейпфрут	5
17	Ананас	3
18	Яблоко	1
 Орехи и семена		
1	Тыквенные семечки	21
2	Семечки подсолнечника	17
3	Арахис	16
4	Орех черный	13
5	Семена кунжута	13
6	Миндаль	12
7	Кешью	12
8	Макадамия	9