לוי ויעל תזונה
דקלה אהרונוביץ

מקורות לחלבון מהצומח



עדשים (1 כוס מבושלות)
18 גרם חלבון



חומוס (1 כוס מבושלות)
15 גרם חלבון



שעועית שחורה (1 כוס מבושלות)
15 גרם חלבון



אפונה ירוקה (1 כוס מבושלות)
9 גרם חלבון



ספירולינה (2 כפות)
8 גרם חלבון



כוסמת ירוקה (1 כוס מבושלת)
6 גרם חלבון



קינואה (1 כוס מבושלות)
8 גרם חלבון



אדממה (1 כוס מבושלות)
17 גרם חלבון



טופו (100 גרם)
8 גרם חלבון



טמפה (100 גרם)
19 גרם חלבון



שקדים (28 גרם - 25 יחידות)
6 גרם חלבון



זרעי צ'יה (2 כפות)
4 גרם חלבון



גרעיני דלעת (28 גרם- רבע כוס)
7 גרם חלבון



גרעיני חמניות (28 גרם - רבע כוס)
6 גרם חלבון



שיבולת שועל (1 כוס מבושלות)
6 גרם חלבון