

## MIRACLESMASTERY

### Non veg protein per 100 gm

#### अंडी (Eggs):

- 1 Full Egg (पूर्ण अंड) – ~6g protein
- 1 Egg White (अंड्याचा पांढरा भाग) – ~3.6g protein

#### कोंबडी व मांसाहार (Poultry & Meat):

- Chicken Breast (चिकनचा छातीचा भाग) – 24g
- Turkey Breast (टर्कीचा छातीचा भाग) – 29g
- Duck (बदक) – 19g
- Goat Meat (शेळीचं / बोकडाचं मांस) – 27g
- Lamb (मेंढीचं मांस) – 25g
- Beef (गायीचं मांस) – 26g
- Pork (डुकराचं मांस) – 27g

#### मासे व समुद्री अन्न (Fish & Seafood):

- Salmon (साल्मन मासा) – 25g
- Tuna (ट्यूना मासा) – 30g
- Mackerel (बांगडा) – 19g
- Sardines (पटस / सर्डिन्स) – 25g

- **Prawns (मोठी कोळंबी)** – 24g
- **Shrimp (लहान कोळंबी)** – 24g
- **Crab (केकडा)** – 19g
- **Scallops (शिंपले – सागरी जीव)** – 20g
- **Tilapia (तिलापिया मासा)** – 26g
- **Cod (कॉड मासा)** – 18g
- **Halibut (हॅलिबट मासा)** – 23g
- **Bombay Duck (बॉंबिल)** – 61.7g