

१०० ग्रॅममध्ये टॉप २० शाकाहारी प्रोटीन sources

१०० ग्रॅममध्ये टॉप २० शाकाहारी प्रोटीन स्रोत

1. सोयाबीन - ३६ ग्रॅम प्रोटीन
2. टोफू - ८ ग्रॅम प्रोटीन
3. पनीर - १८ ग्रॅम प्रोटीन
4. मूगडाळ (ताजे) - २४ ग्रॅम प्रोटीन
5. राजमा - २३.५ ग्रॅम प्रोटीन
6. चणा (काबुली/काळा चणा) - १९ ग्रॅम प्रोटीन
7. मसूर डाळ - २५ ग्रॅम प्रोटीन
8. उडीद डाळ - २५ ग्रॅम प्रोटीन
9. भुईमुगाच्या शेंगा - २६ ग्रॅम प्रोटीन
10. अलसीचे बी - १८ ग्रॅम प्रोटीन
11. दूध (गायीचे) - ३.४ ग्रॅम प्रोटीन
12. दही - १० ग्रॅम प्रोटीन
13. बदाम - २१ ग्रॅम प्रोटीन
14. पिस्ता - २० ग्रॅम प्रोटीन
15. काजू - १८ ग्रॅम प्रोटीन
16. अखरोट - १५ ग्रॅम प्रोटीन
17. बाजरी - १२ ग्रॅम प्रोटीन
18. ओट्स - १३ ग्रॅम प्रोटीन
19. क्विनोआ - १४ ग्रॅम प्रोटीन
20. चिया बिया- १७ ग्रॅम प्रोटीन