

Tabela Comparativa de Proteínas em Alimentos

Guia Nutricional com Informações de Qualidade Proteica

Alimento (Peso Cozido): Peito de Frango Grelhado **Proteína (aprox. por 100g):** 31g

Leucina (g/100g): 2,5g **Equivalência Prática:** 1 filé médio **Nota Nutricional:**

Fonte magra de alta absorção **Qualidade Proteica:**

Absorção: Excelente

Gordura: Baixa saturada

Ideal para: Ganho muscular **Ideal Para:** Ganho muscular, atletas

Alimento (Peso Cozido): Carne Bovina Patinho **Proteína (aprox. por 100g):** 28g

Leucina (g/100g): 2,4g **Equivalência Prática:** 1 bife pequeno **Nota Nutricional:**

Rica em ferro e vitamina B12 **Qualidade Proteica:**

Absorção: Excelente

Micronutrientes: Ferro heme

Ideal para: Prevenção de anemia **Ideal Para:** Prevenção de anemia, saúde

Alimento (Peso Cozido): Filé de Tilápia Assado **Proteína (aprox. por 100g):** 26g

Leucina (g/100g): 2,0g **Equivalência Prática:** 1 filé pequeno **Nota Nutricional:**

Fácil digestão para idosos **Qualidade Proteica:**

Absorção: Boa

Gordura: Ômega-3

Ideal para: Digestão leve **Ideal Para:** Idosos, digestão sensível

Alimento (Peso Cozido): Lentilha Cozida **Proteína (aprox. por 100g):** 9g

Leucina (g/100g): 0,7g **Equivalência Prática:** 1/2 xícara **Nota Nutricional:**

Fonte vegetal com fibras **Qualidade Proteica:**

Absorção: Moderada

Fibras: Altas

Ideal para: Saciedade prolongada **Ideal Para:** Vegetarianos, saciedade

Alimento (Peso Cozido): Ovo Cozido **Proteína (aprox. por 100g):** 12g

Leucina (g/100g): 1,0g **Equivalência Prática:** 2 unidades **Nota Nutricional:**

Proteína de referência biológica **Qualidade Proteica:**

Absorção: Máxima

Nutrientes: Colina e luteína

Ideal para: Padrão de qualidade **Ideal Para:** Todos, especialmente idosos

Valores aproximados baseados em dados nutricionais padrão. Consulte um nutricionista para orientação personalizada.