

一般食品的蛋白質成份

Protein Content of Common Foods

食品種類	份量	蛋白質 (克/gm)
蛋 (全只)	一隻	6
蛋白	一隻	3
蛋黃	一個	3
魚/雞/肉	一安士	7-8
豆奶	八安士	6-8
奶	八安士	8-11
酸凍奶	八安士	8-12
乳酪 (芝士)	一安士	6-8
乾豆 (煮熟)	半碗	7-8
果仁 (去殼)	半碗	10-15
種子 (去殼)	四份一碗	9-10
豆腐	四安士	7-8
花生醬	二湯匙	8
麵包	一片	2-3
飯	一碗	3-4
麥片	一碗	3-5
麵	一碗	5
餅乾	四片	1
水果	一個	1 以下
蔬菜	一碗	2 以下

*一碗等於八安士容量

含大量蛋白質的食品

牛奶及豆奶
蛋
豆腐
酸凍奶 (yogurt)
乳酪 (芝士)
乾豆類
肉類及家禽
海鮮及魚
花生醬
果仁及種子

含少量蛋白質的食品

飯/粥
包
粉/麵
果
麥片
汁
餅乾
菜

麵
水
果
蔬

年歲	每日蛋白質需要 (克 / gm)
1-3	13
4-8	19
9-13	34
14-70 ⁺ (男)	52-56
14-70 ⁺ (女)	46
懷孕或哺乳中的婦女	71

需要在飲食中節制蛋白質的人仕，每日不應進食超過 40 gm.