

一般食品的蛋白质成份 Protein Content of Common Foods

食品种类	份量	蛋白质 (克/gm)
蛋 (全只)	一只	6
蛋白	一只	3
蛋黄	一个	3
鱼 / 鸡 / 肉	一安士	7-8
豆奶	八安士	6-8
奶	八安士	8-11
冰冻奶	八安士	8-12
乳酪 (芝士)	一安士	6-8
乾豆 (煮熟)	半碗	7-8
果仁 (去壳)	半碗	10-15
种子 (去壳)	四份一碗	9-10
豆腐	四安士	7-8
花生酱	二汤匙	8
麵包	一片	2-3
饭	一碗	3-4
麦片	一碗	3-5
麵	一碗	5
餅乾	四片	1
水果	一个	1 以下
蔬菜	一碗	2 以下

*一碗等於八安士容量

含大量蛋白质的食品

牛奶及豆奶	肉类及家禽	乾豆类	冰冻奶 (yogurt)
海鲜及鱼	花生酱	乳酪 (芝士)	蛋
果仁及种子	豆腐		

含少量蛋白质的食品

饭 / 粥	餅乾	果汁	粉 / 麵
麵包	蔬菜	麦片	水果

年岁	每日蛋白质需要 (克 / gm)
1-3	13
4-8	19
9-13	34
14-70+ (男)	52-56
14-70+ (女)	46
怀孕或哺乳中的妇女	71

需要在饮食中节制蛋白质的人仕，每日不应进食超过 40 gm.