

## EQUIVALENTES PROTEICOS DE PROTEINAS NATURALES

Lácteos	1 equivalente	Número de equivalentes al día
Leche	30 ml	
Yogur natural o tipo Griego natural	30 g	
Queso tipo kiri	10 g	
Quesos tipo Gouda, Brie, Mozzarella	5 g	
Queso cremoso de untar	20 g	
Huevo	1 equivalente	Número de equivalentes al día
Huevo fresco	1 huevo de codorniz	
Huevo fresco	8 gr	
Legumbres	1 equivalente	Número de equivalentes al día
Garbanzo cocido	13 g	
Lentejas cocidas	12 gr	
Alubia blanca cocida	13 gr	
Guisantes cocidos	25 g	
Frutos secos	1 equivalente	Número de equivalentes al día
Piñón	10 gr	
Nuez	7g	
Almendra	5g	
Cacahuete	4 g	
Castaña	70 g	
Cereales	1 equivalente	Número de equivalentes al día
Pan blanco/integral	12 g	
Arroz Blanco cocido	45 g	
Pasta o quinoa cocida	25 g	
Copos de avena o avena molida	6 g	
Cereales desayuno tipo Corn Flakes	15 g	
Papilla cereales sin gluten	15 g	
Papilla cereales con gluten	10 g	

\*Se recomienda no intercambiar los equivalentes de un grupo a otro