

¡COMA 6-9 ONZAS DE PROTEÍNA TODOS LOS DÍAS!



1 huevo=1 onza de proteína

¼ taza sustituto de huevo=1 onza de proteína

1 pierna de pollo = 1 onza de proteína

1 ala de pollo = ½ onza de proteína

1 muslo de pollo = 2 onzas de proteína

1 pechuga de pollo = 3 onzas de proteína

3 tajadas de pavo= 3 onzas de proteína

3 tajadas de asado = 3 onzas de proteína

¼ libra hamburguesa = 3 onzas de proteína

1 costilla de puerco = 3 onzas de proteína

¼ taza atún = 1 onza de proteína

1 lata (6 onzas) de atún = 5 onzas de proteína

¼ taza requesón = 1 onza de proteína

pescado (tamaño de baraja de cartas) = 3 onzas de proteína

bistec (tamaño de baraja de cartas) = 3 onzas de proteína

12 langostinos (grandes) = 3 onzas de proteína

¼ taza cangrejo = 1 onza de proteína

¼ bloque de tofu = 1 onza de proteína



¡VIVA MÁS...SALUDABLE! ¡MANTENGA SU ALBUMIN ARRIBA DE 4.0!