



Equivalentes de proteicos (un equivalente= 10 g de proteínas)

Alimento	Peso	Medida culinaria
Bajo contenido en grasa (10 g de proteína, 2-5 g grasa)		
Ternera (5% grasa), caballo	50 g	Filete ternera 150-200 g
Aves y caza	50 g	Filete pechuga 100-150 g
Vísceras	70 g	
Marisco	55 g	4 gambas (peso neto)
Pescado blanco	55 g	Unidad lenguado 150 g (peso neto)
Pulpo, sepia, calamar	60 g	8 aros de calamar
Mejillón cocido	60 g	7 unidades sin concha
Almeja	100 g	7 unidades con concha
Ostra	115 g	10 unidades sin concha
Alimentos grasos (10 g proteína, 6-15 g grasa)		
Pescado azul	50 g	Rodaja salmón 150g (peso neto) Unidad sardina 40 g (peso neto)
Buey, cerdo	50 g	Chuleta cerdo 85-120 g
Jamón serrano (magro)	45 g	2 lonchas
Jamón cocido	55 g	2 lonchas
Ternera (20% grasa)	60 g	Filete ternera 150-200 g
Huevo	120 g	2 unidades medianas
Alimentos muy grasos (>15 g grasa)		
Cordero	60 g	1 chuleta de costilla
Salchichón	40 g	3 lonchas
Chorizo	50 g	5 lonchas
Salami	55 g	3 lonchas
Bacon ahumado	65 g	4 lonchas
Mortadela	70 g	5 lonchas
Morcilla	70 g	
Paté	70 g	
Salchicha	90 g	1 unidad
Butifarra	90 g	12 lonchas