

Qué equivale a 25 g de proteína

La tabla que hay que aprenderse. Ocho o diez líneas de memoria y ya no cuentas: lo sabes.

Cada línea son unos 25 g de proteína, la toma tipo que te pido. Pesos en crudo salvo que se indique; valores redondeados de tablas de composición y de etiquetas de marca blanca. Yo conté mi proteína hasta interiorizarla; ya no la cuento, la sé. Aprende 8 o 10 líneas de esta tabla y en un mes te pasará lo mismo.

Alimento	Cantidad ≈ 25 g de proteína	Formato
Pechuga de pollo o pavo, cruda	110 g (≈ 85 g cocinada)	media pechuga grande; pésala
Ternera magra o lomo de cerdo, crudo	120 g	1 filete; pésalo
Pescado blanco (merluza, bacalao fresco, lenguado), crudo	150 g	1 filete y medio
Salmón, crudo	125 g	1 lomo
Atún al natural, escurrido	110 g	2 latas de 52-56 g escurridas; ≈27 g
Huevos enteros (tamaño M)	4 huevos	—
1 huevo + claras líquidas	1 huevo + 180 g de claras	1 huevo + $\frac{3}{4}$ de vaso de claras
Yogur o pudding proteico (10 g/100)	250 g	2 tarrinas de 125 g o 1 de 250 g
Skyr natural (11 g/100)	230 g	1 tarrina grande
Queso batido 0 % (8 g/100)	310 g	1 tarrina y cuarto de 250 g
Whey (concentrada, 80 % proteína)	30 g de polvo (≈23 g)	1 cazo raso; cazo y medio para 30 g
Lentejas o garbanzos cocidos (9 g/100)	280-300 g	1 plato hondo o 1 bote escurrido

Combinaciones que salen solas: 2 huevos + 100 g de claras (≈ 24 g) · 1 yogur proteico de 125 g + 15 g de whey (≈ 25 g) · 150 g de lentejas cocidas + 1 huevo (≈ 20 g; añade 50 g de claras) · 1 lata de atún + 100 g de queso batido (≈ 20 g; añade 1 huevo). Para vegetarianos: 180 g de tofu firme o 50 g de soja texturizada en seco son también unos 25 g. Las legumbres y los frutos secos suman, pero no son la base de una toma: para llegar a 25 g con almendras necesitarías 120 g y 700 kcal.