



Đậu nành



Thịt lợn



Trứng gà



Vịt quay



Vừng



Đậu Hà Lan



Cua



Ốc



Mỡ lợn



Dầu thực vật



Cá



Đậu phụ



Dừa



Lạc



Tôm



Thịt bò

### Thực phẩm chứa nhiều đạm

### Thực phẩm chứa nhiều chất béo