

Sources of Protein

Meats

[Chicken Breast](#)
[Steak](#)
[Bacon](#)
[Lean Ham](#)
[Lean Ground Beef](#)

[Roast Beef](#)
[Salmon](#)
[Venison](#)
[Tilapia](#)
[Turkey](#)

Dairy*

[Eggs](#)
[Cheeses](#)
[Cottage Cheese](#)

[Skim Milk](#)
[Chocolate Milk](#)
[Yogurt - low fat & no sugar added](#)

Beans, Seeds, and Nuts*

[Black Beans](#)
[Kidney beans](#)
[Chickpeas](#)
[Garbanzo Beans](#)
[Almond Butter](#)
[Sunflower Butter](#)

[Almonds](#)
[Cashews](#)
[Hazelnuts](#)
[Pistachios](#)
[Sunflower Seeds](#)
[Walnuts](#)



*Note all information is given when the consumed product is raw, different preparation methods may change nutritional content