



# Meatless Sources of Protein



Pumpkin seeds

कद्दू के बीज  
19gm/100gm



Almonds

बादाम  
21gm/100gm



Peanuts

मूंगफली  
26gm/100gm



Cheese

चीज़  
25gm/100gm



Walnuts

अखरोट  
15gm/100gm



Soya Chunks

सोया बड़ी  
52gm/100gm



Kidney Beans

राजमा  
24gm/100gm



Flax Seeds

अलसी के बीज  
18gm/100gm



Oats

जई  
16gm/100gm



Chia Seeds

चिया बीज  
17gm/100gm



Paneer

पनीर  
20gm/100gm



Milk

दूध  
3.4gm/100gm

*Note:-Nutrition Values are Indicative*