Nguồn Cung Cấp Protein Tiết Kiệm Chi Phí

THỰC PHẨM CHỨA PROTEIN	GIÁ TRUNG BÌNH*
 Thịt gà sống đông lạnh	$9.40
 Thịt gà đóng hộp hoặc đóng gói	$1.30
 Thịt bò xay nạc 90%	$6.20
 Thịt gà tây xay	$4.55
 Sườn thăn heo (chọn phần nạc)	$5.90
 Cá ngừ đóng hộp loại vụn (hàm lượng thủy ngân thấp nhất)	$1.20
Cá rô phi	$2.90

THỰC PHẨM CHỨA PROTEIN	GIÁ TRUNG BÌNH*
 Cá hồi đông lạnh	$6.25
 Đậu	$1.30
 Đậu lăng	$2
 Phô mai tươi ít béo	$3.90
 Sữa chua Hy Lạp ít béo	$3.60
 Thịt vụn chay	$4.40
Đậu phụ	$2.80

* Giá chỉ mang tính trung bình và có thể thay đổi tùy theo nhà bán lẻ.

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT