

# Лучшие бренды протеина по содержанию белка

Таблица с химическим анализом протеинов разных брендов (какое количество белка на самом деле):

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Pn0CUdkWs2WZvNJPwzulIPZrAG3ZWLf8jN14UigRSOs/edit>

Сделана автором канала: <https://www.youtube.com/@AlhimRachok>

Рейтинг протеинов от BodyBuildingRussia <https://dzen.ru/a/ZR0kNw7JlI5NoxFp>

Сделана автором канала: [https://www.youtube.com/@Body\\_Building\\_Russia](https://www.youtube.com/@Body_Building_Russia)

Автор **заметки**: rongo

---

Revision #2

Created 17 December 2023 06:25:08 by Тимур

Updated 28 June 2024 14:25:45 by fox\_box (Юлия)