



# High Protein Snacks

## Whey Protein



20-25g  
per scoop

## Skyr



20-25g  
per ½ pot

## 0% Greek yoghurt\* \*Not Greek style



20-25g  
per ½ pot

## Kvarg/Quark



17g  
per pot

## Tinned Fish



20-25g  
per tin

## Sliced meats



20-25g  
per 100g

## Fake meats



20-25g  
per 100g

## Cottage Cheese



27g  
per pot

## Biltong/Jerky



25-30g  
per 50g

## Protein Bars



20-25g  
per bar

