

	Продукты	Содержание фитоэстрогенов мкг/в 100 г продукта
1	Льняное семя	163133
2	Соевые бобы	45724
3	Соевые орехи	21306
4	Текстурированный белок вегетарианский	8923
5	Тофу	8688
6	Соевое молоко	7422
7	Соевый йогурт	6576
8	Темпе	6407
9	Льняной хлеб	3770
10	Кунжутное семя	2722
11	Мисо паста	2463
12	Многозерновой хлеб	2207
13	Мисо суп	1691
14	Порошок соевого белка	1591
15	Ореховая паста	1568
16	Соевый белок прессованный	1525
17	Соус из черной фасоли	1119
18	Хумус	605
19	Веджибургер	484
20	Биточки из соевого бекона	482