



. Protein Sources

- [Steak](#)
- [Chicken Breast](#)
- [Bacon](#)
- [Lean Ham](#)
- [Lean Ground Beef](#)
- [Roast Beef](#)
- [Salmon](#)
- [Elk](#)
- [Venison](#)
- [Buffalo](#)
- [Turkey](#)
- [Eggs](#)
- [2% Greek Yogurt](#)
- [Feta Cheese](#)
- [Goat Cheese](#)
- [Walnuts](#)



- [Almonds](#)
- [Sunflower Seeds](#)
- [Cashews](#)
- [Hazelnuts](#)
- [Pistachios](#)
- [Peanut Butter](#)
- [Almond Butter](#)
- [2% Cottage Cheese](#)
- [Black Beans](#)
- [Kidney Beans](#)