

Vhodné zdroje bílkovin



Zejména při redukčním režimu je důležité vybírat potraviny, které jsou bohatým zdrojem **bílkovin**, ale není na ně současně vázáno větší množství tuku...

Živočišné zdroje bílkovin:

V závorkách je uveden obsah bílkovin na 100 g.

Libové maso (obsah bílkovin je uveden pro maso v syrovém stavu)

- Kuřecí prsa (23 g)
- Krůtí prsa (23 g)
- Maso hovězí libové (20 g)
- Maso vepřové libové (20 g)

Ryby a mořské plody

- Losos (22 g)
- Tuňák (22 g)
- Candát (19 g)
- Kapr (18 g)
- Ryby průměr (20 g)
- Mořské plody průměr (14 g)

Uzeniny

- Šunka krůtí prsní (17 g)
- Šunka kuřecí prsní (16 g)
- Šunka vepřová libová (17 g)

Tvarohy, jogurty

- Tvaroh bez tuku (13 g)
- Tvaroh polotučný (11 g)
- Tvaroh tvrdý (25 g)
- Jogurt bílý polotučný (5 g)
- Kefír neochucený (3 g)

Vejce

- Bílek (11 g)
- Celé vejce (13 g)
- Šmakoun (14 g)

Sýry tvrdé a přírodní do 30% tuku v sušině

- Olomoucké tvarůžky (30 g)
- Eidam 20%, Madeland Fitness (31 g)
- Eidam 30%, Madeland light 30% (30 g)
- Stříbrňák 30% (25 g)
- Balkánský sýr 30 % (15 g)
- Cottage 20% (12 g)
- Mozzarella (18 g)

Rostlinné zdroje bílkovin:

Rostlinné zdroje bílkovin nejsou plnohodnotné, neboť neobsahují všechny potřebné aminokyseliny v dostatečném množství, je proto třeba je různě kombinovat a střídat i s živočišnými zdroji.

Náhražky masa

- Seitan (25 g)
- Tempeh (18 g)
- Tofu (15 g)
- Robi (21 g)

Obiloviny

- Amarant (16 g)
- Pohanka (13 g)
- Quinoa (14 g)
- Ovesné vločky (12 g)

Luštěniny (obsah bílkovin je uveden pro luštěniny v suchém stavu)

- Sója (34 g)
- Čočka (24 g)
- Fazole (22 g)
- Hrách (20 g)
- Cizrna (19 g)

Méně vhodné zdroje bílkovin, na které je vázán i vyšší obsah tuku:

- tučná masa, uzeniny, paštiky
- tučné sýry
- smetana, smetanové jogurty a další tučné mléčné výrobky