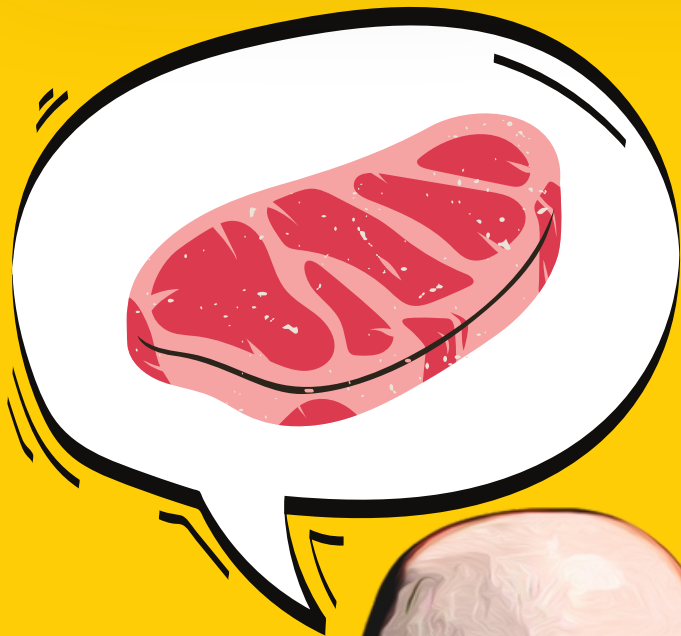


BÍLKOVINY



V téhle příručce najdete,
kolik gramů čisté bílkoviny obsahují potraviny,
které jsou hlavními zdroji bílkovin

Jeden gram čisté bílkoviny
na jeden kilogram vaší váhy

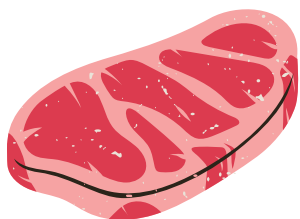
je doporučené množství bílkoviny
pro jednoho člověka na jeden den



bílkovina na
100g nebo 100ml

potravina

Maso



21

hovězí

23

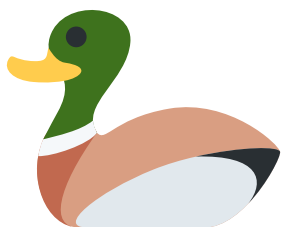
kachna (prso)

16

kachna (stehno)

19

kachna (krky)



22

kančí (kýta)

23

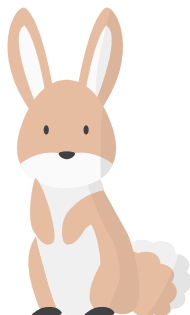
králík

23

krůtí (prso)

23

kuřecí (prso)



18

kuřecí (stehno)

15

kuře (krky)

26

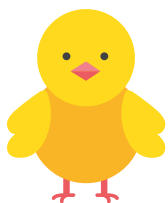
slepice (prsa)

21

slepice (stehno)

20

srnec



21

telecí

23

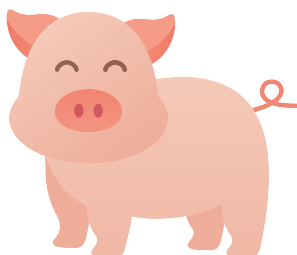
vepřová panenka

20

vepřová plec

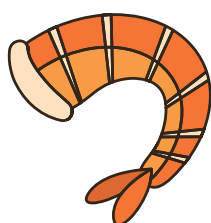
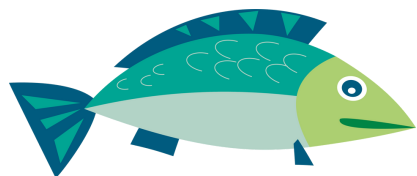
21

zvěřina průměr

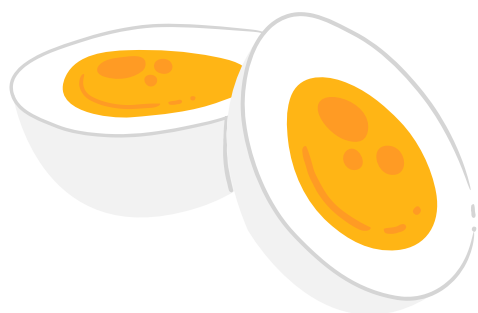


bílkovina na
100g nebo 100ml potravina

Ryby a mořské plody



22	losos
19	pstruh
22	tuňák
19	candát
18	kapr
14	mořské plody (průměr)



Vejce

12	vejce
17	žloutek
10	bílek

Houby



3	hlíva ústříčná
3	jidášovo ucho čerstvé
5	shiitake sušená
3	žampiony čerstvé

bílkovina na
100g nebo 100ml

potravina

Mléko



3,4

kravské mléko

3,7

kozí mléko

8

ovčí mléko

Tvarohy, smetany, jogurty



8

Gervais (30% tvs.)

11

Tvaroh

3

Zakysaná smetana (15% tvs.)

2

Smetana ke šlehání

5

Jogurt (3,5% tvs.)

5

Jogurt kozí (3,5% tvs.)

3

Kefír

3

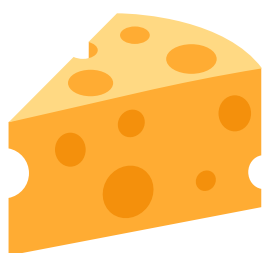
Jogurt řecký (10% tvs.)



bílkovina na
100g nebo 100ml

potravina

Sýry



11	Cottage
15	Balkánský sýr (50% tvs.)
26	Čedar

16	Fetta
----	-------

25	Gouda (45% tvs.)
----	------------------



23	Hermelín
----	----------

28	Mozzarella buvolí
----	-------------------

26	Mozzarella kravská
----	--------------------

22	Niva (50% tvs.)
----	-----------------

9	Ricota
---	--------



23	Tvrdý sýr (30% tvs.)
----	----------------------

31	Zrající kozí (50% tvs.)
----	-------------------------

33	Tvarůžky
----	----------

bílkovina na
100g nebo 100ml potravin

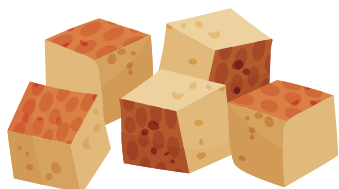
Luštěniny



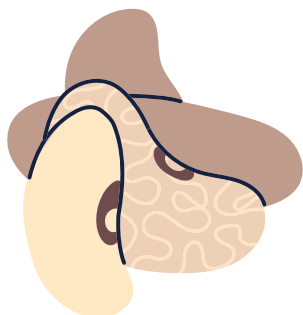
20	cizrna
24	čočka červená loupaná
22	čočka zelená neloupaná
24	čočka hnědá neloupaná
23	fazole bílé



18	fazole červené ledvina
22	fazole černé oko
22	hrách čerstvý
24	hrách žlutý sušený



17	kešu
26	arašídy
10	klíčená cizrna
4	klíčené mungo
20	klíčky mungo čerstvé
8	klíčená čočka
20	klíčky z čočky čerstvé



5	sojový jogurt bílý
20	tempeh natural
20	tempeh uzený
16	cizrnová mouka
35	sojová mouka
3	sojové mléko
12	tofu

bílkovina na
100g nebo 100ml

potravina

Ořechy a semínka



14,5

lískové ořechy

7

makadamové

16

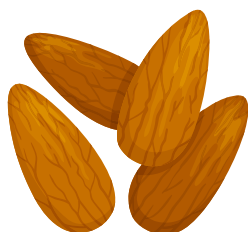
para ořechy

20,5

mandle neloupané

9

pekanové ořechy



24

piniový ořech

19,5

pistácie

16

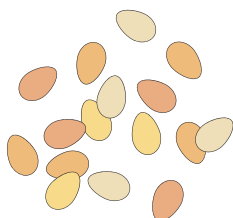
vlašské ořechy

3

kaštany loupané

21

chia semínka



24

dýňová semínka

34

alfalfa semínka

56

hořčice žlutá

30

konopná semena loupaná

20

konopná semena neloupaná

25

lněná semínka

20

mák



24

řeřicha semínka

20

sezam černý neloupaný

27,5

sezam loupaný

22

sezam neloupaný

9,5

slunečnicová semínka



bílkovina na
100g nebo 100ml potravina

Semínkové mouky a mléka



20	chia mouka
34	hořčičná mouka
3	kaštanová mouka
6,4	kokos strouhaný (68 g tuku)
2	kokosová smetana (22 g tuku/100ml)
1,3	kokosové mléko (15,3 tuků/100ml)
4	konopné mléko
33	lněná mouka
32	maková mouka
1,8	makové mléko
7	mandlová smetana
0,6	mandlové mléko
5	mladý kokos maso (40 g tuku /100g)
20	tahini (52 g tuku/100g)

