

BÍLKOVINY VE VÝŽIVĚ

Dospělý člověk má přijímat denně asi 1 g bílkovin na 1 kg své hmotnosti. Bílkoviny se však mohou znehodnotit působením světla, tepla, mikroorganismů.

Vysoký obsah bílkovin je v těchto potravinách (v g / kg):

Želatina	86
sušený vaječný bílek	84
sojové maso	45
sója	44
droždí sušené	37
houby sušené	37
parmezán	35,6
tvrdý sýr Eidam 30%	30
Olomoucké tvarůžky	30
Salám lovecký	29
Tvaroh tvrdý na strouhání	29
Instantní kakao	29
Ementál	28,2
Čočka	27
Sýr Čedar	27
Arašidy	26,9
Trvanlivý salám Poličan	26,9
Pšeničné klíčky	26,6
Slunečnicová semínka	26,5
Tuňák ve vlastní šťávě	25
Krůtí prsa	24,1
Zvěřina	24
Hrách	23,7
Fazole	24
Uzená makrela	23,3
Kuřecí řízký	23
Játra drůbeží	23
Játra vepřová	21
Jehněčí	20,9
Telecí kýta	20,8
Krevety	20

Potraviny s malým množstvím tuku
Potraviny s velkým množstvím tuku