

Bílkoviny - proč jsou důležité

Bílkoviny jsou pro naše tělo naprosto nezbytnou živinou, protože jsou součástí každé buňky v těle. Známe je především jako hlavní živinu pro naše svaly a po tréninku **mají hlavní roli v procesu regenerace.**

Zdaleka však nejsou jen pro kulturisty. Jejich dostatečný příjem je důležitý v jakékoli životní fázi. Tedy i v období, **kdy toužíme zhubnout.** Při redukci tělesného tuku je dostatečný příjem bílkovin základním kamenem úspěchu.

Důvody, proč při hubnutí klást důraz na příjem bílkovin:

- Zvyšují pocit sytosti
- Zvyšují termogenezi (= produkci tepla a rychlost spalování energie)
- Potlačují chuť na nezdravé jídlo
- Zabraňují přejídání
- Pomáhají udržet svalovou hmotu

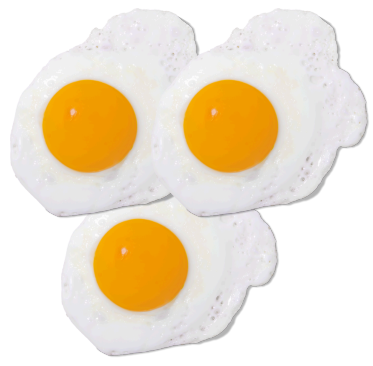
Pro snazší pokrytí denního příjmu bílkovin se můžete držet poučky o zařazení 20-30 g bílkovin v každém hlavním jídle.

Níže naleznete názornou ukázkou, jak vypadá 20 g bílkovin. Věřím, že Vám usnadní sestavování jídel.

Zdravím,

Joanna

Jak vypadá 20 g bílkovin?



3 vejce
250 kcal
20 g bílkovin
1,5 g sacharidů
18 g tuku



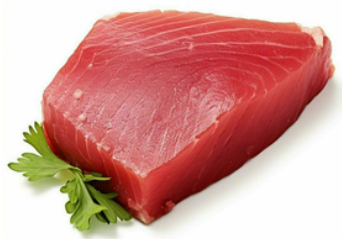
Luštěniny (suché) - 100 g
345 kcal
23 g bílkovin
59 g sacharidů
0,8 g tuku



Losos (100 g)
22 g bílkovin
0 g sacharidů
8 g tuku



Tofu - (balení - 180 g)
225 kcal
22 g bílkovin
4 g sacharidů
13,5 g tuku



Tuňák (100 g)
100 kcal
23 g bílkovin
0 g sacharidů
1 g tuku



Tempeh - 1/2 balení -100 g)
290 kcal
20 g bílkovin
10 g sacharidů
19 g tuku



Drůbeží maso (100 g)
105 kcal
23 g bílkovin
0 g sacharidů
1,5 g tuku



Sýr (30% tuku, 80g = 4 plátky)
210 kcal
22 g bílkovin
0 g sacharidů
13,5 g tuku



Šunka (100 g)
100 kcal
20 g bílkovin
0,5 g sacharidů
1,3 g tuku



Řecký jogurt 0-5% tuku (200 g)
115 kcal
20 g bílkovin
7 g sacharidů
0,5 g tuku



Protein - odměrka (30 g)
120kcal
22 g bílkovin
2 g sacharidů
1,5 g tuku



Polotučný tvaroh (200 g)
180 kcal
20 g bílkovin
8 g sacharidů
7,5 g tuku



Mozzarella light (kus - 125 g)
206 kcal
24 g bílkovin
2,5 g sacharidů
11 g tuku



Cottage cheese (1 kelímek = 200 g)
185 kcal
24 g bílkovin
3,2 g sacharidů
8 g tuku

Může tě zajímat

50% sleva na mé e-knižky

Slevový kupón: **vítej50**

Joanna Marszał-Šesták
mimořádná e-kuchařka

e-kuchařka se špetkou koučování

Konečně stíhám vařit!

Už nebudete chtít kupované obědy

Ušetříte spoustu času a peněz

Už neuslyšíte otázku: "Co bude k večeři?"

GymBegyn

<https://form.simpleshop.cz/BRM6g/>

