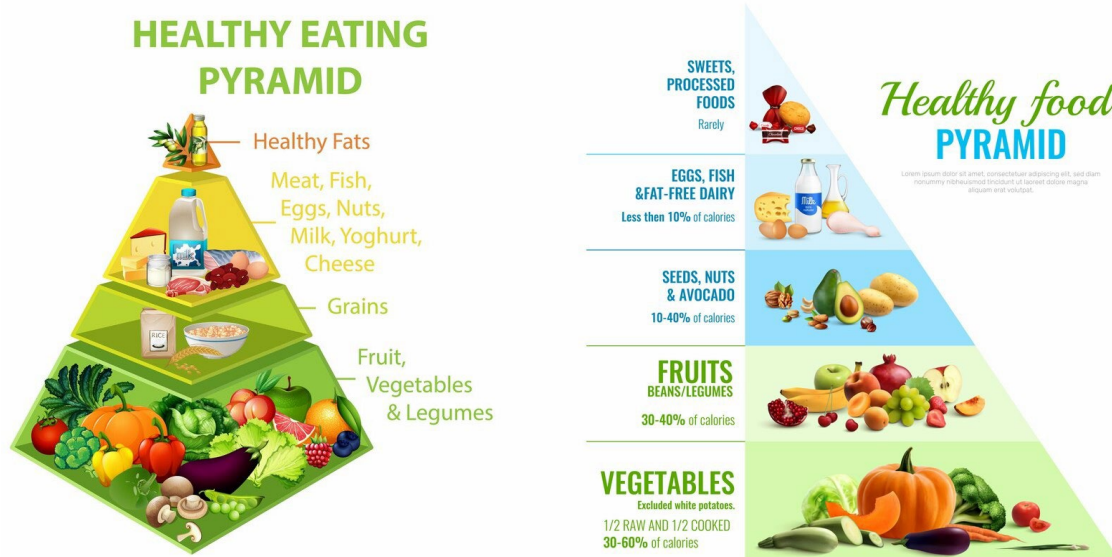




1) Navýšení zeleniny na úkor příloh (snížit příjem příloh, tedy pečiva, těstovin, brambor, noků, knedlíků, bílé rýže atd. alespoň na polovinu tak, aby netvořily více než 1/3, ideálně 1/4 talíře)



2) Když už přílohové sacharidy, tak z lepších zdrojů: quinoa, rýže natural, celozrnné žitné pečivo, pohanka, batáty apod.

3) živočišné zdroje bílkovin				
potravina	obsah bílkovin (%)	1porce (g)	B/porci(g)	kcal na porci
syrovátk. protein	80	30	24	120
eidam (30 %)	28	50	14	132
kuřecí prsa	23	150	35	158
tuňák ve vlastní šťávě	23	80	18	81
losos	22	150	33	238
hovězí zadní	21	150	31	174
vepřová panenka	21	150	31	196
šunka	19	50	9,5	58
sardinky v rajč. om.	19	125	24	197
vejce	12	110 (2 ks)	13	302
skyr	12	150	18	93
cottage sýr fit	11	150	16	140
tvaroh polotučný	10	250	25	226
řecký jogurt	10	140	14	81
jogurt bílý	4	150	6	103
mléko polotučné	3,4	250	8,5	118
rostlinné zdroje bílkovin				
potravina	obsah bílkovin (%)	1porce (g)	B/porci(g)	kcal na porci
sója	35	100	35	413
čočka hnědá	24	100	24	347
mandle	20	20	4	123
fazole červené	19	100	19	333
tofu uzené	14	80	11	110
těstoviny	12	100	12	366
chléb kmínový	8	50 (krajíc)	4	122
rýže jasmínová	7	100	7	346
celozrnný žitný chléb	6	56 (krajíc)	3,6	119

výška (cm)	ideální hmotnost (kg)	doporučený denní příjem bílkovin (g)
155	<60	72-108
160	<64	77-115
165	<68	82-122
170	<72	86-130
175	<77	92-139
180	<81	97-146
185	<86	103-155
190	<90	108-162
195	<95	114-171