**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**  **Arašídy 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 řízky 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