**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