ZOZNAM BIELKOVÍN

Vajcia, syry, tvaroh, jogurt (grécky), cottage, bryndza, hovädzie, bravčové, morčacie, kuracie, slanina, klobása, šunka, saláma, tuniak, losos, ryby všeobecne, vnútornosti, pečeň, srdcia, žalúdky, fazuľa, hrach, šošovica, cícer, všetky orechy, orechové maslá, špargľa, brokolica, ružičkový kel, karfiol, semená–tekvicové, slnečnicové, hummus, cícer, sardinky v konzerve, ovsené vločky, zelené fazuľky, tofu, sója.

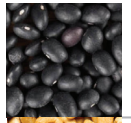
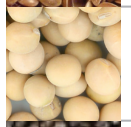
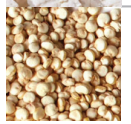
Živočíšne zdroje bielkovín:

	Chudé kuracie prsia	31 g bielkovín
	Hovädzí steak	26 g bielkovín
	Králičie mäso	21 g bielkovín
	Losos	20 g bielkovín
	Hovädzia pečeň	20 g bielkovín
	Krabie mäso	18 g bielkovín
	Vajcia	13 g bielkovín

Mliečne zdroje bielkovín:

	Kravský syr	25 g bielkovín
	Kozí syr	21 g bielkovín
	Ovčí syr	14 g bielkovín
	Tvaroh	11 g bielkovín
	Grécke jogurty	10 g bielkovín
	Kefír	3,5 g bielkovín

Rastlinné zdroje bielkovín:

	**Čierna fazuľa**	21 g bielkovín
	Kešu oriešky	18,2 g bielkovín
	Semená ľanu	18 g bielkovín
	**Sójové bôby**	17 g bielkovín
	Chia semienka	16,5 g bielkovín
	Tempech	16g bielkovín
	Vlašské orechy	15 g bielkovín
	Amarant	13,6 g bielkovín
	Tofu	8 g bielkovín
	**Quinoa**	4,4 g bielkovín

(prepočty g bielkovín sa môžu od iných mierne líšiť, pretože kvalita potraviny z hľadiska bielkovín vždy závisí od individuálnych podmienok a pôvodu potravín)