

# PRŮMĚRNÉ MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN V ZÁKLADNÍCH POTRAVINÁCH na 100 g



Kuřecí, krůtí prsa  
24 g



Kuřecí stehno  
18 g



Červené maso  
18-22 g



Kvalitní šunka  
20 g



Uzeniny, párky  
10-16 g



Rybí maso  
15-20 g



Tuňák v konzervě  
20 g



Vejce (100g = ca 2 ks)  
12 g



Luštěniny (průměr)  
21 g



Tofu (sójový sýr)  
14 g



Tempeh (ferment.soja)  
20 g



Tvrdé sýry 30% t.v.s.  
29 g



Tvrdé sýry 45% t.v.s.  
26 g



Syrečky, parmezán  
33 g



Mozzarella, přírodní sýry  
18 g



Tvaroh, Cottage, Lučina  
12 g



Jogurt bílý  
5 g



Mléko, kefir, ovocný jogurt  
3 g



Quinoa, přílohy celá zrna  
15 g



Těstoviny, kroupy, oves  
10 -12 g



Rýže, chléb (žitný, tmavý)  
8 g



Ořechy - semena  
16-26 g

# JAK SI NASTAVIT PORCE

bez počítání kalorií

1 **Bílkoviny** - jejich správné množství je základ jídelníčku a závisí na naší váze. Průměrná potřeba je přibližně **1g na 1 kg váhy**, při hubnutí **+ 0,1 g** (v případě vysoké obezity zohledněte aktivní hmotu), sportovci přidejte podle intenzity další **+ 0,1 - 0,3 g** (při budování svalové hmoty + 0,5 i více)

**Nedostatek** bílkovin vede ke **ztrátě svalové hmoty**, riziku **jojo efektu**, způsobuje **chutě na sladké** a **pocit hladu mezi jídly**. Bílkoviny **pomáhají hubnout**, ale jejich přebytek může uškodit.

Zkontrolujte si množství bílkovin zvláště pokud máte často hlad, chuť na sladké nebo ztrácíte svalovou hmotu, ale není to nutné dělat denně. Porci bílkovin mějte **v každém hlavním jídle** včetně snídaně.

V tabulce jsou **průměrné hodnoty základních potravin s vyšším obsahem bílkovin**, ty ostatní zkuste odhadnout podle podobné potraviny. Většina zeleniny a ovoce jich obsahují výrazně méně. Orientačně se dá říci, že **porce masa** má být **jako vaše dlaň** a zabírat **1/4 talíře**.

2 **Tuky** používejte **kvalitní a v rozumném množství**. Do studené kuchyně se hodí oleje lisované za studena, olivový lze použít i do teplé kuchyně. Nesmažte. Dbejte na dostatek omega 3 mastných kyselin.

3 **Sacharidy** upřednostňujte **komplexní**, např. celozrnné varianty, omezte cukr a bílou mouku. Zařazujte je více v první polovině dne, večer už méně. Přílohu vždy doplňte velkou **porcí zeleniny**. Po intenzivním sportu si můžete dát sacharidů více, vždy s bílkovinou, zvláště po posilování. Ve dnech bez pohybu jejich množství uberte, večer je omezte nebo vynechte a nahraďte zeleninou, hlavně při redukci váhy. Průměrné množství bývá 4 - 6 lžic, záleží ale na vaší aktivitě, hmotnosti a také muži jich potřebují o něco více než ženy. Obecně by při hubnutí příloha k obědu měla **zabírat 1/4 a zelenina 1/2 talíře**.

4 Dávejte přednost **přírodním potravinám**, omezte vysoce zpracované potraviny jako cukr, výrobky z bílé mouky, sladkosti, polotovary, tučná, smažená a průmyslová jídla s chemickými přísadami. Nejčastěji lidem vyhovuje jíst 3 - 5 porcí denně. Snažte se vždy **vnímat své tělo a řídit se také svými pocity**.

FB skupina - **INSPIRACE PRO ZDRAVÁ STŘEVA VÝŽIVU A POHYB**

**Skvěle ve svém těle**

**VÝŽIVA, PÉČE O ZDRAVÉ STŘEVO, Nordic Walking** - výživové poradenství, testy střevního mikrobiomu, probiotika na míru, pohyb

**www.jitkakocova.cz**

**FIREMNÍ AKCE s Nordic Walking, zdravou stravou, mindfulness**

**www.zdravefiremniakce.cz**

Telefon: 731 522 839 • E-mail: info@jitkakocova.cz

