


Přehled bílkovin



**Tipy jaké druhy bílkovin používat
při sestavování zdravého a
metabolicky vstřícného jídelníčku**

- ✓ Bílkoviny mezi sebou v jednom jídle nemíchejte
- ✓ Na talíři použijte vždy 1 druh bílkoviny
- ✓ Každé jídlo začněte několika sousty vybrané bílkoviny

Přehled bílkovin - živočišné druhy

MASO A ZVĚŘINA
šunka
hovězí
skopové
jehněčí
králíčí
telecí
vepřové
divoký králík
kančí
jelení
srnčí
a další...

DRŮBEŽ
kachní prsa (bez kůže)
kuřecí prsa (bez kůže)
krůtí prsa (bez kůže)
divoká kachna
bažant
krocan
a další...

VEJCE
slepičí vajíčka

RYBY A MOŘSKÉ PLODY
losos
okoun
pstruh
štika
Kambala
sleď
treska
kapr
makrela
sardinky
platýs zlatý
mořský jazyk
tuňák
kaviár
mořský d'as
candát
sumec
ústřice
krevety
mušle
a další

MLÉČNÉ VÝROBKY
přírodní jogurt bílý 3,5% (z ovčího, kozího nebo kravského mléka)
mléko (ovčí, kozí, kravské)
sýry (ovčí, kozí, kravské)
cottage
mozarella
tvoroh
žervé
čerstvý sýr ovčí, kozí, kravský
Olomoucké tvarůžky
Romadúr
feta z ovčího mléka
Bryzna a další...
<p>Pečlivě zvažujte konzumaci mléčných výrobků. Všeobecně nejsou mléčné výrobky pro žádný typ tím správným zdrojem bílkovin. Pokud se po nich cítíte dobře a sytí, jsou pro vás mléčné bílkoviny v pořádku. Pokud po nich máte hlad, zvolte raději těžší druhy bílkovin. Pokud máte alergii, ekzémy, migrény, doporučuji mléčné výrobky zcela vynechat na dobu 6 měsíců. Z vlastní zkušenosti doporučuji na dobu 30 dnů tuto skupinu bílkovin vyloučit nebo zařadit max. 2x v týdnu ve formě ovčích nebo kozích výrobků. Tělu se velmi uleví!</p>



Přehled bílkovin - rostlinné druhy

FAZOLE LUŠTĚNINY
Adzuki fazole
cizrna
červené kidney fazole
strakaté fazole Pinto
bílé fazole
limské fazole
čínská fazole černé oko
hnědé fazole
fazole mungo
čočka - všechny druhy
a další...

SOJOVÉ VÝROBKY
sojové mléko
sojový jogurt
sojové boby
sojové klíčky/výhonky
Tofu (i uzené)
tempeh
<p>Pečlivě zvažujte konzumaci sojových výrobků. Nemusí být pro každého správným zdrojem bílkovin. Pokud se po nich cítíte dobře a sytí, jsou pro vás sojové bílkoviny v pořádku. Pokud po nich máte hlad, zvolte raději těžší druhy bílkovin. Mohou u některých typů potlačovat funkci štítné žlázy. Pokud si nejste jisti, zařazujte je max. 2x v týdnu. Ne více...</p>

OŘECHY A SEMÍNKA
slunečnicová semínka
dýňová semínka
mandle
sezamová semínka
oříšky kešu
lískové ořechy
vlašské ořechy
makadamské ořechy
pistáciové ořechy
arašidy
piniová semínka
mák
chia semínka
a další

KLÍČKY A VÝHONKY
fazole mungo
cizrnové
alfalfa (semena vojtěšky)
bambusové
špaldové
ovesné
dýňové
čočkové klíčky
slunečnicové
ředkvičkové
ředkvové klíčky
hořčičné klíčky
sojové klíčky
obilné klíčky
pískavice (Trigonella)
a další



HOUBY
hlíva ústříčná
houna shittake

BÍLKOVINY | BÍLKOVINY | BÍLKOVINY :)

