

БЕЛКИ: ОСНОВНОЙ СТРОЙМАТЕРИАЛ ОРГАНИЗМА

#СЕКТА

ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



УСВАИВАЮТСЯ НА
93–96%

Полноценны, т.е. содержат большинство незаменимых аминокислот.

РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ



УСВАИВАЮТСЯ НА
62–80%

Свободны от насыщенных жиров.

БЕЛКОВЫЕ ПОРОШКИ И КОКТЕЙЛИ



Неоптимальны для включения в рацион в силу своего состава.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА ПО КОМБИНАЦИИ ФАКТОРОВ «СОСТАВ – УСВОЯЕМОСТЬ – БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ»:

ЖИВОТНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

МЯСО:

белое мясо (куриная/индюшачья грудка), другие части без кожи, свиная вырезка (до 5% жира), нежирная говяжья вырезка, ягненок



ЯЙЦА



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

творог, йогурты, белые сыры



РЫБА И МОРЕ-ПРОДУКТЫ:

лосось, тунец, креветки, гребешки



РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

СОЕВЫЕ БОБЫ, ТОФУ, КИНОА

БОБОВЫЕ:

маш, фасоль, нут, чечевица, горох

ДРУГИЕ КРУПЫ:

гречка, амарант, рис и др.

СЕМЕНА:

кунжут, ячмень, чиа, тыквенные

ЗЕРНА, ОРЕХИ

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА:

шпинат, спаржа, авокадо, зелень, фрукты и овощи служат разнообразию рациона и дополняют основные источники



ОДНА ПОРЦИЯ БЕЛКА

МЯСО ПТИЦЫ
150 – 250 мл.

СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ
150 – 250 мл.

БОБОВЫЕ ПРОРОСТКИ
100 – 300 мл.

СЫРЫ
50 – 100 мл.

ЯЙЦА
2 шт.

КРАСНАЯ РЫБА
100 г. / 250 мл.
1-2 раза в неделю

КРАСНОЕ МЯСО
150 – 250 мл.
1 раз в неделю

ТВОРОГ,
НЕЖИРНЫЕ СЫРЫ
150 – 250 мл.

НЕЖИРНАЯ РЫБА
И МОРЕПРОДУКТЫ
150 – 250 мл.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ

2–3 ПОРЦИИ

БЕЛКА В ДЕНЬ!