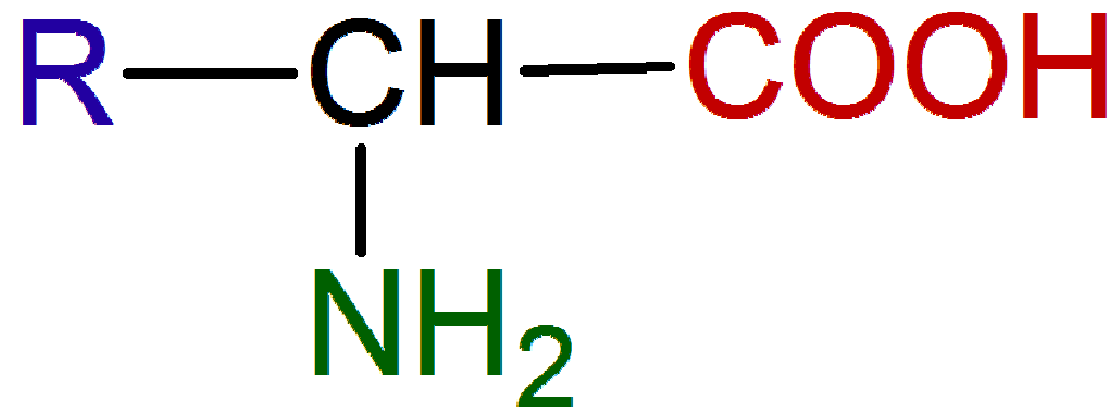




# Bílkoviny v potravinách

Aneta Pohořalá



Seřad'te **vzestupně** podle množství bílkovin na **100 g** potraviny

- **Cottage, mléko polotučné, mléko plnotučné, mléko nízkotučné, sýr Eidam 30 %, kefír nízkotučný bílý, jogurt bílý 3,5 % tuku, tvaroh**



# Správně...

- mléko polotučné = mléko nízkotučné = mléko plnotučné < kefír nízkotučný bílý < jogurt bílý < Cottage = tvaroh < sýr Eidam 30 %



# Obsah bílkovin ve vybraných potravinách



- Mléko trvanlivé odstředěné krabice 3,2 g
- Mléko trvanlivé plnotučné krabice 3,2 g
- Mléko trvanlivé polotučné krabice 3,2 g
- Kefírové mléko 3,3 g
- Jogurt bílý 5 - 6 g
- Sýr Cottage 11- 13 g
- Tvaroh měkký netučný 11 - 16 g
- Eidam 30 % 27 - 30 g



Seřad'te vzestupně podle množství bílkovin na 100g potraviny

- **Těstoviny vařené průměr, těstoviny PKU, těstoviny bezlepkové vařené\*, rýže parboiled vařená, kuskus vařený, brambory vařené bez slupky, pohanka vařená**

\* těstoviny, které by lepek obsahovaly,  
kdyby nebyly speciálně upravené pro bezlepkovou dietu



# Správně...

- **těstoviny PKU < těstoviny bezlepkové < brambory vařené bez slupky < rýže < pohanka < kuskus a těstoviny**



# Obsah bílkovin ve vybraných potravinách



- Těstoviny PKU 0,4 g
- Těstoviny bezlepkové 1 g
- Brambory vařené 1,8 g
- Rýže vařená 2,5 g
- Pohanka 3,5 g
- Těstoviny vařené 4 - 5 g
- Kuskus 4 - 5 g

Seřad'te vzestupně podle množství bílkovin na **100g** potraviny v **syrovém** stavu

- **Vepřové libové, vepřové tučné, hovězí libové, hovězí tučné, drůbky, kuřecí prsa, vejce**





# Správně...

- **vejce < vepřové tučné < hovězí  
tučné < vepřové libové < kuřecí prsa  
< hovězí libové < drůbky**



# Obsah bílkovin ve vybraných potravinách v syrovém stavu na 100 g

- Vejce 12 g
- Vepřové tučné 15 g
- Hovězí tučné 16,3 g
- Vepřové libové 18 g
- Kuřecí prsíčka 20 g
- Hovězí libové 21,0 g
- Drůbky 25 g



Děkuji za pozornost

