

Přehled obsahu bílkovin (na 100 g) pro různé potraviny

Tento přehled ti poskytne dobrý základ při plánování jídelníčku na základě obsahu bílkovin v jednotlivých potravinách.

Maso

- Kuřecí prsa: 23-24 g
- Kuřecí stehna: 17-19 g
- Kuřecí paličky: 18-20 g
- Kuřecí mleté: 18-22 g (záleží na směsi)
- Vepřové libové (kotleta): 20-22 g
- Hovězí mleté: 17-20 g (záleží na tuku)
- Hovězí (kýta): 20-23 g
- Losos: 20-22 g
- Treska: 17-19 g
- Krevety: 20-24 g
- Tuňák: 23-25 g
- Makrela: 18-20 g
- Uzený losos: 18-21 g
- Mořské plody (např. kalamáry, mušle): 15-20 g
- Ryba z nabídky supermarketu: záleží na druhu, 15-23 g
- Krůtí maso: 21-24 g
- Šunka od kosti: 17-20 g
- Drůbeží šunka: 15-17 g
- Krůtí šunka: 15-17 g
- Prosciutto: 23-27 g

- Sušená šunka Jamón: 25-30 g
- Chorizo: 17-20 g
- Slanina: 12-15 g

Náhražky masa

- Tofu: 8-15 g (záleží na typu)
- Seitan: 20-25 g
- Robi: 14-15 g
- Tempeh: 18-20 g
- Good Calories (Lidl): 12-15 g
- Různé rostlinné výrobky (např. z bio obchodů): 10-20 g (záleží na výrobku)

Vejce

- Vejce: 12-13 g (1 vejce ≈ 6-7 g)

Sýry

- Halloumi: 20-22 g
- Jadel: 16-18 g
- Mozzarella light: 15-18 g
- Cottage: 10-12 g
- Švýcarský sýr: 26-30 g
- Tvarůžky: 28-30 g
- High Protein Cheese (Lidl): 30-35 g
- Kozí sýr: 20-22 g

- Ementál: 28-30 g
- Gouda: 24-27 g
- Parmazán: 35-38 g
- Ovčí tvrdý sýr: 25-30 g

Pečivo

- Žitný chléb: 8-9 g
- Proteinový chléb: 10-14 g (pozor na kalorie)

Mléčné výrobky

- Tvaroh: 12-14 g
- Řecký jogurt: 8-10 g
- Ricotta: 7-10 g
- Mléko: 3-3,5 g
- Skyr: 10-11 g
- Kefír: 3-3,5 g

Plechovky

- Sardinky: 21-23 g
- Losos (v plechovce): 20-23 g
- Tuňák (v plechovce): 23-25 g
- Fazole (v plechovce): 7-9 g
- Cizrna (v plechovce): 7-8 g

Sušené luštěniny

- Hrách: 19-20 g
- Čočka červená: 24-26 g
- Fazole bílá: 20-22 g
- Cizrna: 19-21 g

Těstoviny

- High Protein Pasta (např. Albert): 20-25 g
- Tiradell (Lidl): 17-22 g

Obiloviny

- Quinoa: 14-15 g
- Ovesné vločky: 12-13 g
- Pohanka: 12-13 g
- Amarant: 13-15 g

Mražené výrobky

- Edamame: 11-12 g
- Hrách: 5-6 g

Pochutiny

- Proteinová tyčinka: 20-25 g (záleží na značce)
- Jerky: 30-40 g

- Proteinový pudink: 10-12 g
- Proteinové mléko: 5-10 g (záleží na značce)
- Ořechy (arašídy, kešu, pistácie, mandle): 18-25 g (záleží na druhu)
- Ořechové máslo: 20-25 g

Semínka

- Lněná semínka: 18-20 g
- Chia semínka: 16-18 g
- Slunečnicová semínka: 20-22 g
- Dýňová semínka: 30-32 g
- Sezamová semínka: 18-20 g

Protein sušený

- Syrovátkový protein: 70-90 g
- Mix proteinový na palačinky: 50-80 g (záleží na složení)