

ПРОТЕИНИ



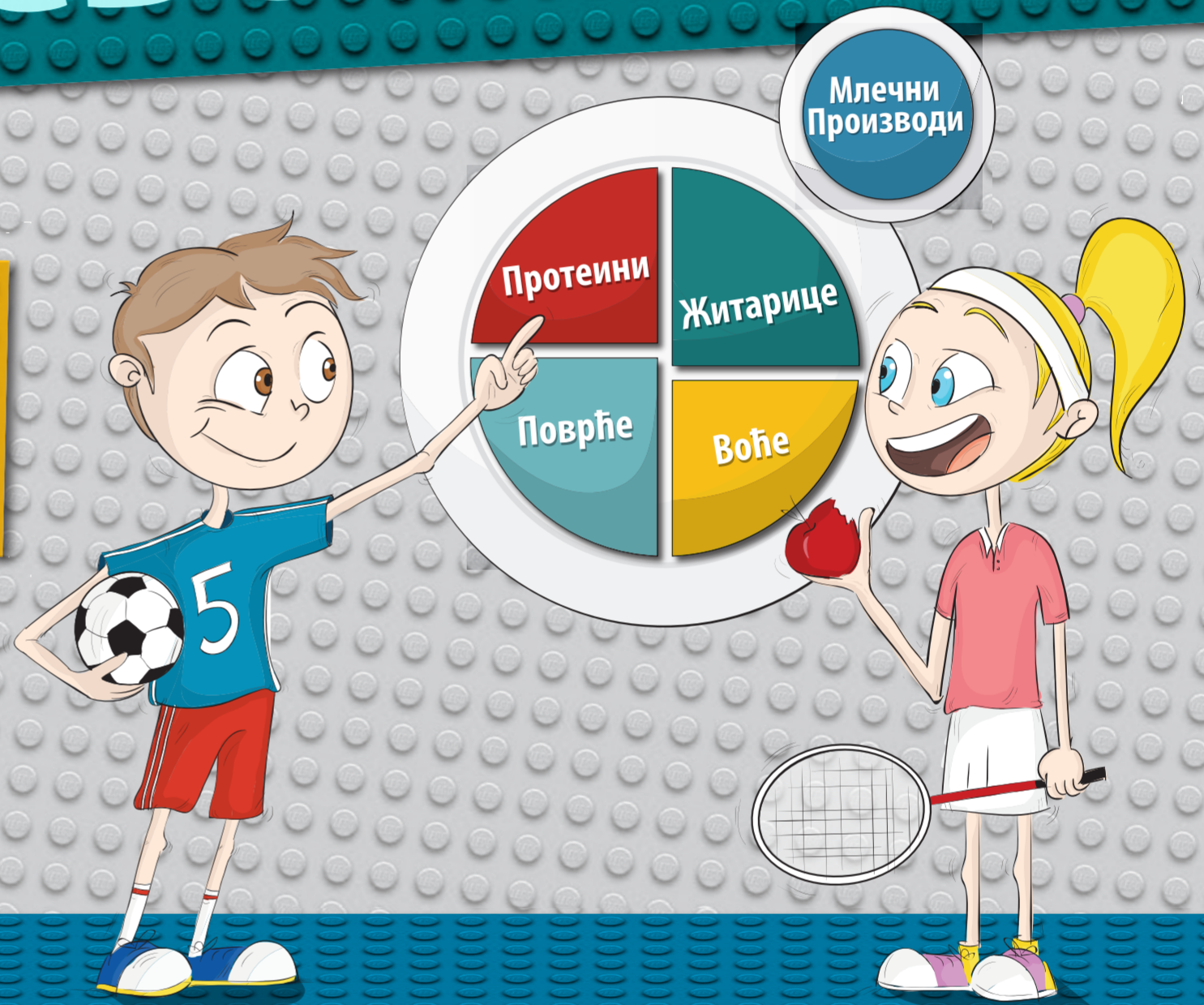
БЕЛАНЧЕВИНЕ

У ИСХРАНИ

ИЗГРАДИТЕ СВОЈЕ ТЕЛО!

У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ потребно је да испуните четвртину тањира храном богатом протеинима!

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!!!



ПРОТЕИНИ ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА

месо



живина



млечни производи



риба



јаја



пасуљ



ПРОТЕИНИ БИЉНОГ ПОРЕКЛА

махунарке



житарице



сојини производи



орашasti плодови



Због тога што су животињски протеини сличнији протеинима људи од протеина биљака, они могу да се искористе лакше и брже, а садрже и СВЕ есенцијалне аминокиселине!

Потребно је комбиновати протеине биљног порекла како би унели све аминокиселине које су нашем телу неопходне.