

Tabulka bílkovin



Zelenina

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Artičok, syrový	2.5	1.8	příloha	70g
Avokádo	2.2	2.2	kus	100g
Brokolice, vařená	3.4	6.7	4 naběračky	200g
Mrkev, vařená	0.7	1.4	4 naběračky	200g
Mrkev, syrová	0.9	0.6	příloha	70g
Květák, vařený	2.5	4.9	4 naběračky	200g
Zelené fazolky, vařené	2.0	4.0	4 naběračky	200g
Zelený hrášek, vařený	6.4	12.9	4 naběračky	200g
Hlávkový salát	1.3	0.5	příloha	35g
Houby, vařené	4.4	8.8	4 naběračky	200g
Cibule, syrová	1.2	0.8	příloha	70g
Brambor, vařený	1.9	3.9	4 naběračky	200g
Červené zelí, vařené	1.4	2.8	4 naběračky	200g
Špenát, syrový	2.8	1.0	příloha	35g
Sladká paprika, syrová	1.0	0.7	příloha	70g
Rajče, vařené	0.9	1.8	4 naběračky	200g
Rajče, syrové	0.8	0.6	příloha	70g
Cuketa, vařená	1.3	2.6	4 naběračky	200g



Ovoce

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Jablko	0.3	0.3	kus	100g
Banán	1.1	1.1	kus	100g
Hrozny	0.6	0.5	hrst	75g
Citrón	0.7	0.7	kus	100g
Medový meloun	0.6	0.6	kus	100g
Pomeranč	0.9	0.9	kus	100g
Broskev	0.9	0.9	kus	100g
Hruška	0.3	0.3	kus	100g
Švestka	0.7	0.7	kus	100g
Jahoda	0.7	0.5	hrst	75g



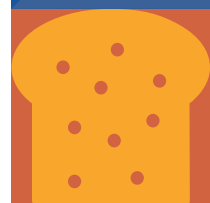
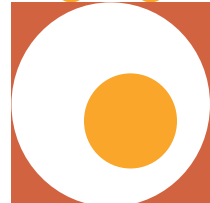
Produkty obsahující čočku, fazole, luštěniny

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Hummus	7.0	1.1	1 lžice	15g
Čočka (zelená/hnědá), vařená	8.4	20.1	4 naběračky	240g
Sója, vařená	16.8	40.4	4 naběračky	240g
Tempeh	16.5	12.3	plátek	75g
Tofu/tahoe	10.7	8.0	plátek	75g
Vegetariánský burger (standard)	16.4	16.4	kus	100g



Oříšky

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Kešu oříšky, na sucho pražené	17.9	4.5	hrstka	25g
Arašídny	25.5	6.4	hrstka	25g
Pistácie, na sucho pražené	21.0	5.3	hrstka	25g
Vlašské ořechy, sušené	15.0	3.8	hrstka	25g





Cereálie a obilné produkty

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Chléb (celozrnný)	8.7	3.1	plátek	35g
Snídaňové cereálie, cornflakes	7.2	2.9	3 hrstky	40g
Müsli s ovocem	9.4	3.8	4 lžíce	40g
Ovesná kaše	11.8	2.4	4 lžíce	20g
Těstoviny, vařené	4.3	5.8	3 naběračky	135g
Rýže, vařená	2.6	4.2	3 naběračky	165g



Mléčné/živočišné produkty

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Máslo	0.6	0.1	na 3 krajíce chleba	15g
Sýr Camembert 45+	21.6	6.5	porce	30g
Cottage sýr	14.3	21.4	miska	150g
Vejce	12.4	6.2	kus	50g
Gouda sýr	23.9	7.2	plátek	30g
Gouda sýr, strouhaný	23.9	2.4	1 polévková lžíce	10g
Gruyère	29.2	8.7	plátek	30g
Margarín (80% tuku), roztíratelný	0.2	0.0	1 polévková lžíce	15g
Mléko	3.3	6.7	sklenice	200ml
Mozzarella	19.8	5.0	plátek	25g
Parmezán sýr	34.5	10.4	porce	30g
Parmezán sýr, strouhaný	34.5	3.5	1 polévková lžíce	10g
Jogurt	4.0	6.1	miska	150g



Ryby

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Treska, smažená/povařená	20.3	24.4	porce	120g
Sleď, slaný	16.8	20.1	porce	120g
Sleď, uzený	19.1	23.0	porce	120g
Makrela, uzená	18.8	22.5	porce	120g
Mušle, vařené	15.8	15.8	porce	100g
Losos, uzený	22.5	27.0	porce	120g
Sardinky, v oleji	23.7	7.1	porce	30g
Krevety, vařené	17.6	14.1	4 lžíce	80g
Pstruh, vařený	21.6	25.9	porce	120g
Tuňák, upravený	27.5	32.9	porce	120g



Maso

	bílkovina/100g	bílkovina/porce	porce	
Hovězí, upravené	27.5	27.5	porce	100g
Kuřecí prsa, grilovaná	28.8	28.8	porce	100g
Kuřecí prsa, zpracovaná	19.9	3.0	plátek	15g
Šunka, vařená	18.2	2.7	plátek	15g
Šunka, uzená syrová	24.8	3.7	plátek	15g
Hot dog /Frankfurtský párek	12.5	5.0	porce	40g
Játra	25.8	25.8	porce	100g
Masový párek, vepřový, grilovaný	18.4	13.8	porce	75g
Paštika, játrová	12.8	1.9	porce	15g
Vepřové, upravené	28.0	28.0	porce	100g
Hovězí pečeně	26.4	4.0	plátek	15g
Klobása (např. salám/chorizo)	20.8	3.1	plátek	15g

