

Протеинови храни

Источници, роли и практични порции — реалистични варианти, не универсална грамова рецепта.



ЖИВОТИНСКИ ИЗТОЧНИЦИ

Яйца

напр. 2 яйца

Риба / морски храни

парче около
длан

Птиче / месо

сготвено парче
около длан

Кисело мляко / цедено

купа или
кофичка

Извара / сирене

според ястието
и продукта



Порциите са визуални отправни точки. Нуждите и ястието се различават.



Растителни източници

Леща / боб / нахут

купа или юмрук
СГОТВЕНО

Тофу / темпе

парче около
длан

Соя и соеви продукти

провери
белтъка на
етикета

Граh / бoбoви пacтeти

часть от
хранение/закуска

Комбинации със зърнени

варирай през
деня



Не е нужно всяко растително хранене да събира „перфектна“ комбинация.

УДОБНИ И СМЕСЕНИ ВАРИАНТИ



Бързи основи

Консервиран боб/риба •
сварени яйца • кисело
мляко • готово тофу



В хранене

Сандвич с яйце/риба/бобов
пастет • яхния • омлет •
ориз с тофу/пиле



В закуска

Кисело мляко + плод • яйце
+ хляб • соева напитка +
овес

ПРАКТИЧНА УПОТРЕБА

- Търси ясна протеинова основа в няколко хранения, вместо всичко да остава за вечерта.
- Избери три източника, които клиентът харесва, може да си позволи и реално намира.
- Ядките и семената добавят белтък, но често основната им роля е мазнина и енергия.

При алергия не се прави проба. При медицински въпрос или терапевтична нужда - насочване.