

ВИДЫ БЕЛКОВ

БЕЛОК без шейкера

Что жевать, чтобы не страдать?

Или ЧТО есть, если ты не бодибилдер,
а просто уважаешь аминокислоты

@tut_budet_rezultat

Кошкина Анна , Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.

классика, проверенная мамой

ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК

Полный аминокислотный состав,
усваивается как VIP (вне очереди)



Филе куриное

на 100 гр. сырого

22-24 гр.

Мало Ж,
легко усваивается,
универсальный
источник Б.

Альтернатива курице
чуть плотнее,
чуть дороже,
но так же белково

Филе индейки

на 100 гр. сырого

22-24 гр.



Говядина

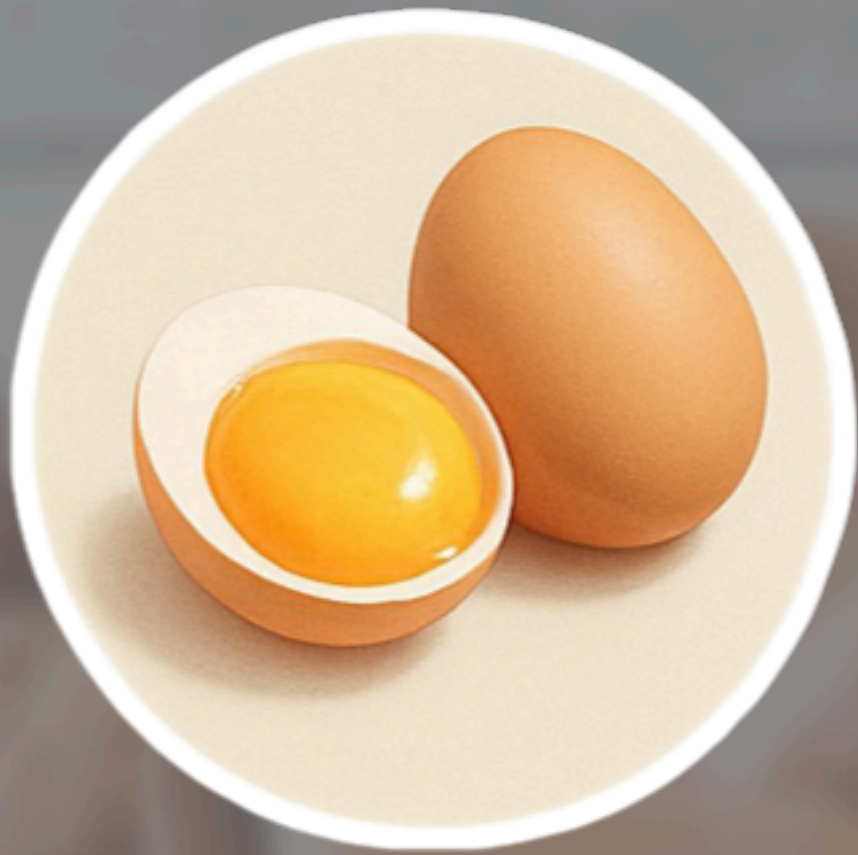
постная часть

на 100 гр. сырого

20-22 гр.

@tut_budet_rezultat

Кошкина Анна , Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.



Яйца

на 100 гр. сырого

12-13 гр.

Биодоступность
почти 100%

В 1 яйце около 6-7 гр. Б

Отличное сочетание
Б и омега-3 Ж к/т

Лосось

на 100 гр. сырого

20-22 гр.



Тунец

на 100 гр. сырого

23-25 гр.

Один из самых
Белковых видов рыбы
Минимум Ж

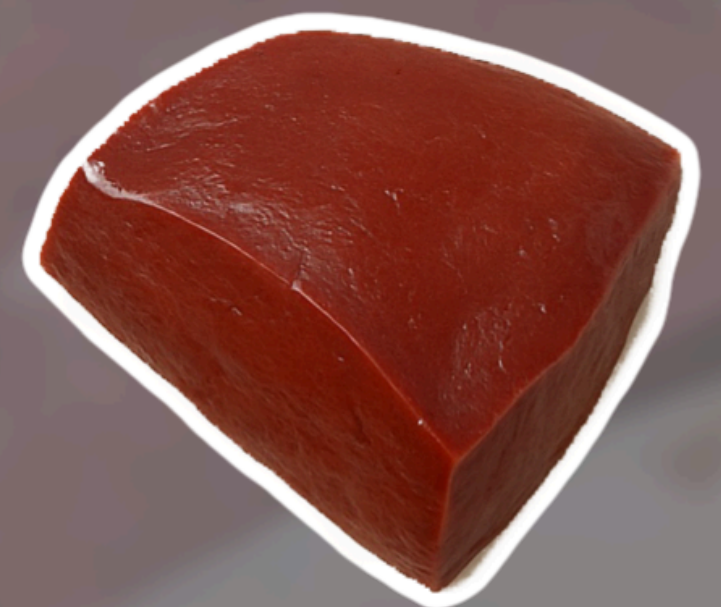


Печень говяжья

на 100 гр. сырого

17-19 гр.

Биодоступный
нутриент-пакет в виде
субпродукта



@tut_budet_rezultat

Кошкина Анна , Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.



Йогурт греческий

на 100 гр. сырого

8-10 гр.

Не как основной источник Белка, но вкусное дополнение

Казеин, кальций и сытость в одном приёме

Творог 0-5%

на 100 гр. сырого

15-18 гр.



Кальмар

на 100 гр. сырого

16-18 гр.

Морской протеин
Минимум Жиров
Отличное усвоение

Креветки очищенные

Низкокалорийная
Белковая бомба

на 100 гр. сырого

18-20 гр.



@tut_budet_rezultat

Кошкина Анна , Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.

для тех, кто дружит с нутом и ферментами

РАСТИТЕЛЬНОЙ БЕЛОК

Аминокислоты капризные — одной фасолью
сыт не будешь, зови гречку на подмогу



Гречка

на 100 гр. сухого

12-13 гр.

Высокая
биодоступность Б
Глютен-фри злак

Белка много, но
любит сочетание
с бобовыми

Булгур

на 100 гр. сухого

12-13 гр.



Геркулес

на 100 гр. сухого

12-13 гр.

Отлично сочетается
с орехами и
семенами

@tut_budet_rezultat

Кошкина Анна , Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.



Нут

на 100 гр. сухого

20-22 гр.

Насыщает надолго
Высокобелковый
продукт

Сытный,
универсальный
источник Б

Фасоль

на 100 гр. сухого

21-23 гр.



Чечевица

на 100 гр. сухого

24-26 гр.

Не мясо,
НО конкурент





Арахис

на 100 гр. сухого

25-26 гр.

Полноценный Б
НО много Жиров
Порционный контроль

ЧЕМПИОН
Полноценный Б
Отличная усвояемость

Соя

на 100 гр. сухого

35-36 гр.



Фисташки

на 100 гр. сухого

20 гр.

Из орехов – один из
самых Белковых
Много Жиров
Порционный контроль

@tut_budet_rezultat

Кошкина Анна , Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.

ключевые КОМБО

где аминокислоты дополняют друг друга,
как хорошая поп-группа

Растительный

+

Растительный

Рис + Чечевица

Киноа + Фасоль

Гречка + Нут

Овсянка + Соевое молоко

Овсянка + Арахисовая паста

Ц/з хлеб + Хумус

Тофу + Рис/Гречка

Темпе + Киноа

Нут + Киноа

Гречка + Тыквенные семечки

Растительный

+

Животный

Яйцо + Киноа/Чечевица/Нут

Курица + Гречка/Булгур/Хумус

Рыба + Бобы/Киноа/Авокадо + Семечки

Йогурт/творог + Орехи/Семечки

Индейка + Нут

Говядина + Булгур

@tut_budet_rezultat

Кошкина Анна , Специалист по нутрициологии и пищевым технологиям.