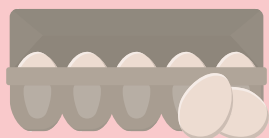


DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA W DIECIE

ROŚLINNE

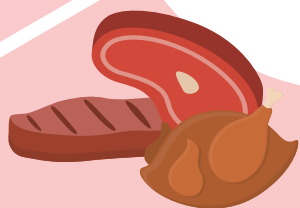
**NASIONA ROŚLIN
STRĄCZKOWYCH**
(ciecierzyca, fasola, soczewica,
groch, gorszek zielony,
bób, soja, tofu)



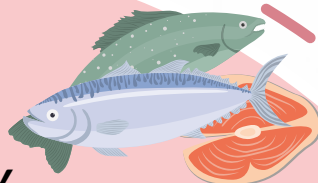
JAJA

BIAŁKO

CHUDE MIĘSO
(indyk, kurczak, cielęcina,
wołowina, chude części
wieprzowiny, dziczy-
zna, królik)



RYBY
(pstrąg, dorsz, łosoś, szprotki,
makrela, szczupak, sandacz,
sardynki, śledź, karp, flądra,
tuńczyk)



OWOCE MORZA
(kalmary, krewetki,
małże, homar)



MLEKO I PRZETWORY
(twaróg, serek ziarnisty, ser
żółty, maślanka, kefir,
jogurt naturalny,
zsiadłe mleko)



Korzystaj z różnych źródeł białka w ciągu tygodnia. Dzięki temu twoja dieta nigdy nie będzie nudna, poznasz nowe smaki i uzupełnisz w organizmie wszystkie potrzebne aminokwasy.