Белки — основной стройматериал организма

#Sekta Science

Животного происхождения

Усваиваются на **93–96%**

Растительного происхождения

Усваиваются на **62–80%**

Белковые порошки и коктейли

Неоптимальны для включения в рацион в силу своего состава.

Оптимальные источники белка по комбинации факторов «Состав — усвояемость — биологическая ценность»

Животные источники белка

МЯСО:
белое мясо (куриная/индюшачья грудка), другие части без кожи, свиная вырезка (до 5% жира), нежирная говяжья вырезка, ягнёнок

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ:
лосось, тунец
креветки, гребешки

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:
творог, йогурты, белые сыры

ЯЙЦА

Белки животного происхождения **содержат все незаменимые аминокислоты.**

Растительные источники белка

СОЕВЫЕ БОБЫ, ТОФУ, КИНОА

БОБОВЫЕ:
маш, фасоль, нут, чечевица, горох

ЗЕРНА, ОРЕХИ

ДРУГИЕ КРУПЫ:
гречка, амарант, рис и др.

СЕМЕНА:
кунжут, ячмень, чиа, тыквенные

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА:
шпинат, спаржа, авокадо, зелень, фрукты и овощи — служат разнообразию рациона и дополняют основные источники

Все 9 незаменимых аминокислот содержат киноа, тофу, соевые бобы, гречка и сочетания продуктов, например:

рис + фасоль , хумус + пита , тост + арахисовая паста

2–3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ

1 порция:

БОБОВЫЕ СУХИЕ:
фасоль, нут, чечевица — 6 ст. ложек

ХУМУС ГОТОВЫЙ —
12 ст. ложек

x 12

ГОТОВОЕ ФИЛЕ РЫБЫ —
с половину кулака

ГОТОВАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА —
с половину кулака

ГОВЯЖИЙ СТЕЙК —
с половину кулака

ТОФУ —
2 пачки