



21 denní výzva K NOVÉ KONDICI

Můj denní příjem bílkovin

Co jsem si na sobě vypožoroval/a?

Optimální množství bílkovin: ŽENY +/- 1g, MUŽI +/- 2g na 1 kg tělesné hmotnosti

Kolik jsem dnes snědl/a masa - bílkovin z něho? 20-40g bílkovin na 100 g

.....

Kolik jsem dnes snědl/a luštěnin - bílkovin z nich? 10-20g bílkovin na 100 g

.....

Kolik jsem dnes snědl/a mléčných výrobků - bílkovin z nich? 5-20g bílkovin na 100 g

.....

Kolik jsem dnes snědl/a vajec, resp. bílkovin z nich? 6g bílkovin na 1 vejce

.....

Kolik jsem dnes snědl/a ořechů, semínek, resp. bílkovin z nich? do 10g bílkovin na 100 g

.....

Kolik jsem dnes snědl/a cca bílkovin CELKEM?



.....