



Białko jest kluczowym elementem budulcowym tkanek, enzymów i hormonów, wspiera odporność, wzrost włosów i paznokci oraz regenerację tkanek.



Zapotrzebowanie dobowe na białko u osoby zdrowej wynosi 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała.
Jeśli masa ciała jest prawidłowa, można spożywać tyle gramów białka, ile wynosi masa ciała.



Białko jest jednym z najważniejszych składników diety redukcyjnej i powinno pokrywać 20-25% zapotrzebowania energetycznego na dobę.



W trakcie farmakologicznego leczenia otyłości, zwiększone spożycie białka w zalecanej niskokalorycznej diecie **może poprawić metabolizm węglowodanów i pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy mięśniowej.**



Białko uczestniczy w procesach regeneracyjnych po wysiłku fizycznym, tak potrzebnym przy redukcji masy ciała.



Odpowiednie spożycie białka daje poczucie sytości i pomaga w zarządzaniu apetytem, co wspiera realizację celów żywieniowych.



Im więcej codziennej aktywności fizycznej i im mniej kalorii w planie żywieniowym, tym bardziej istotne jest dostarczanie organizmowi produktów bogatych w białko.



Im większa różnorodność w spożywanych pokarmach i źródłach białka, tym większa szansa zapewnienia organizmowi wszystkich niezbędnych aminokwasów.



Bardzo dobrymi źródłami białka są: **chude mięso i ryby, jaja, nabiał o zmniejszonej zawartości tłuszczu oraz rośliny strączkowe.**



W przypadku wysokiego spożycia białka ważne jest picie odpowiedniej ilości wody, czyli około 2,0-2,5 litra na dobę.

zeskanuj kod
i dowiedz się więcej



www.optylosci.pl



novo nordisk®

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl
05/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00183

Białko w produktach spożywczych

Autroka broszury:
dr n. med. **Marta Stankiewicz**



novo nordisk®

Ile gramów
białka i ile kcal
zawierają
poszczególne produkty
spożywcze?

W ulotce podano
najczęściej spożywane
wielkości porcji produktów
spożywczych pokazane pod
kółkiem zawartości
białka i kalorii.

Białko 10–15 g

mięsa



Szynka z kurczaka 60 g (4 plastry) – 74 kcal
Polędwica sopočka 48 g (4 plastry) – 79 kcal

zboża



Komosa ryżowa 100 g (½ szklanki) – 334 kcal
Płatki owsiane górskie 110 g (1 szklanka) – 403 kcal
Ryż basmati 135 g (¾ szklanki) – 474 kcal
Kasza bulgur 100 g – 360 kcal
Kasza gryczana 100 g – 353 kcal
Kasza jaglana 100 g – 383 kcal
Kasza jęczmienna 150 g – 502 kcal
Makaron pełnoziarnisty 90 g (1 szklanka) – 311 kcal
Ryż brązowy 180 g (1 szklanka) – 603 kcal

Białko 20 – 25 g

mięsa



Pierś z kurczaka 100 g – 98 kcal
Filet z piersi indyka 100 g – 84 kcal
Comber z królika 100 g – 126 kcal
Polędwica wołowa 100 g – 112 kcal
Chudy schab bez kości 100 g – 129 kcal
Mięso mielone z indyka (¾ szklanki) – 195 kcal
Golonka z indyka 100 g – 151 kcal

nabiał i jaja



Ser twarogowy chudy 100 g – 113 kcal
Ser halloumi 100 g – 313 kcal
Mozarella 100 g – 254 kcal
Ser parmezan 50 g – 227 kcal
Serek wiejski wysokobiałkowy 200 g (1 opak.) – 196 kcal

nabiał i jaja



2 jajka całe – 180 kcal
Serek wiejski 100 g – 98 kcal
Serek homogenizowany naturalny 100 g – 114 kcal
Ser ricotta 100 g (5 łyżek) – 130 kcal
Ser ementaler, gouda 45 g (3 plastry) – 172 kcal
Jogurt naturalny 300 g (1 kubek) – 180 kcal
Kefir 300 g (1 kubek) – 153 kcal
Maślanka naturalna 300 g (1 kubek) – 135 kcal
Mleko krowie 1,5% 300 g (1 kubek) – 140 kcal
Ser kozi twarogowy 120 g (8 łyżek) – 200 kcal
Ser feta 100 g – 260 kcal

ryby



Filet z łososia 100 g – 201 kcal
Filet z dorsza 120 g – 94 kcal
Filet z pstrąga 120 g – 192 kcal
Płat śledzia surowego 100 g – 217 kcal
Krewetki tygrysie 100 g (7 sztuk) – 77 kcal
Tuńczyk w sosie własnym 100g (3 łyżki stołowe) – 100 kcal

strączki



Soczewica zielona/czerwona 100 g (½ szklanki) – 345 kcal
Fasola biała/czerwona 130 g (⅔ szklanki) – 430 kcal
Soja 60 g (⅓ szklanki) – 255 kcal
Makaron z ciecierzycy 120 g (1½ szklanki) – 432 kcal
Makaron z zielonego groszku 90 g (1 szklanka) – 300 kcal
Tempeh 120 g – 218 kcal

strączki



Tofu 100 g (4 plastry po 25 g) – 112 kcal
Humus 150 g – 490 kcal