

**Тюнинг  
Тела**

**ХУДЕЙ-  
БОГАТЕЙ**

Партнёры:

Wellness<sup>BY ORIFLAME</sup>

Контакты:

[vk.com/tuning\\_tela92](#) +7978 74 38 218

# БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В СБАЛАНСИ -РОВАННОМ ПИТАНИИ

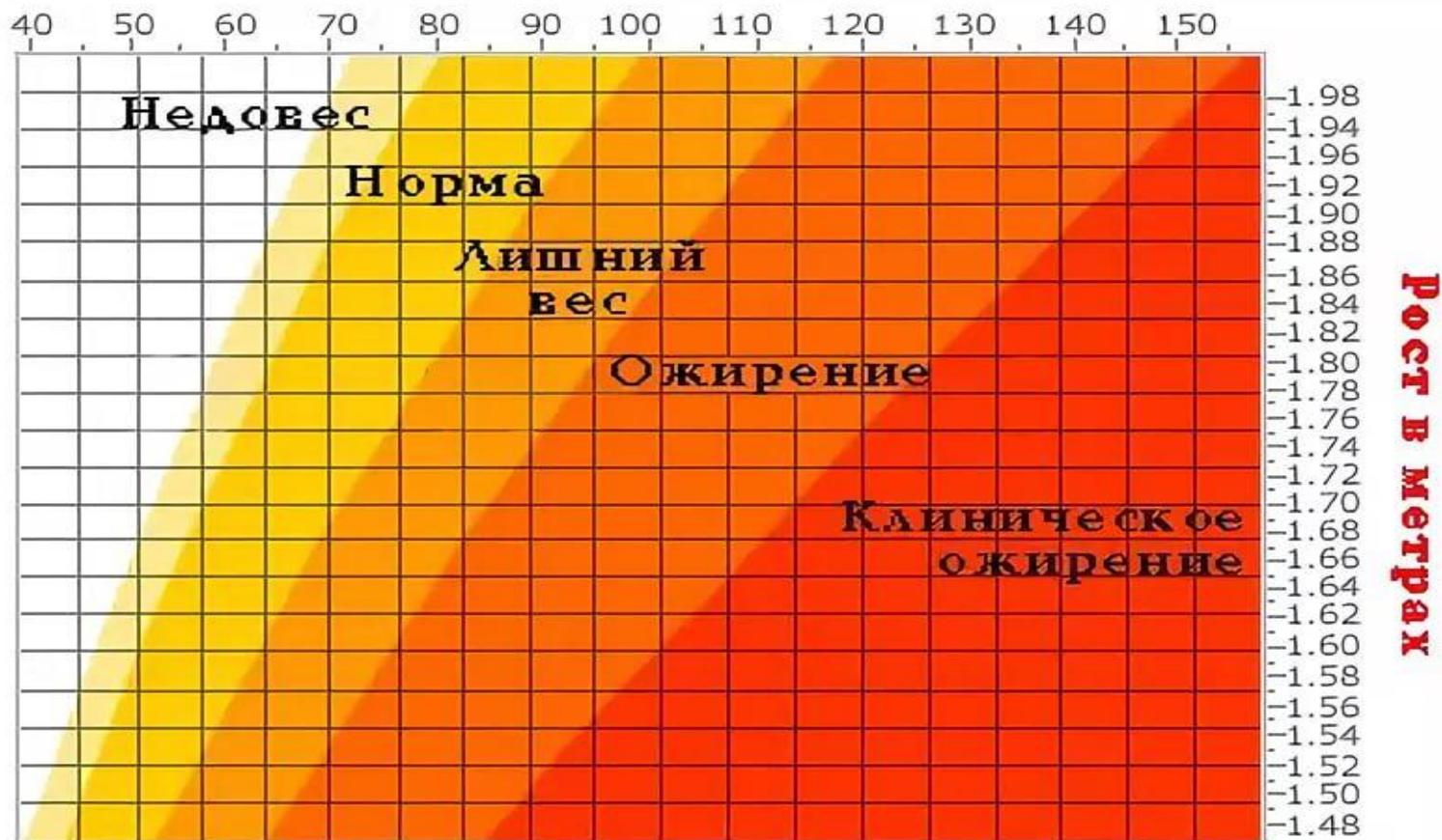
# РАСЧЕТ НЕОБХОДИМОГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА

## *ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА*

- Неактивному человеку: 1 г белка на 1кг массы тела.
- Человеку на диете или тренирующемуся 1-3 раза в неделю: 1.2 г белка на 1 кг массы тела.
- Человеку, тренирующемуся 6 раз в неделю: 1.2-1.5 г белка на 1 кг массы тела.
- У мужчин мышечная масса больше и обмен веществ интенсивней, поэтому их потребность в белке в среднем на 15-20% выше.

# КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВАШ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС

**Вес тела в килограммах**



# ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ БЕЛКОМ

К продуктам с высоким содержанием белка относятся:

- Осетровая икра (28,9 г на 100 г продукта);
- Говядина (28 г на 100 г);
- Мясо индейки (25,4 г / 100 г);
- Консервы "Тунец в собственном соку" (23,5 г/100 г);
- Креветки (21,8 г на 100 г);
- Куриная грудка (18,7 г на 100 г);
- Форель (17,5 г на 100 г);
- Обезжиренный творог (16,5 г на 100 г);
- Геркулесовая каша (13,6 г на 100 г);
- Куриные яйца (13 г на 100 г);
- Гречневая крупа (12,6 г на 100 г);
- Рисовая крупа (7 г на 100 г);
- Белая фасоль в консервах (6,7 г на 100 г);
- Кефир (3 г на 100 г).



# Растительные белки



- ✓ Соя
- ✓ Пророщенные зерна пшеницы
- ✓ Морские водоросли
- ✓ Жареный арахис
- ✓ Чечевица
- ✓ Белая фасоль
- ✓ Миндаль
- ✓ Овсяные хлопья
- ✓ Хлеб с отрубями
- ✓ Шоколад (содержащий 70% какао),
- ✓ Рожь
- ✓ Макароны из муки грубого помола
- ✓ Коричневый рис
- ✓ Грецкие орехи

# ИСТОЧНИКИ ПОЛНОЦЕННОГО БЕЛКА – животного происхождения



**Яйца**

**Мясные  
продукты**



**Рыба,  
морепродукты**

**Молочные  
продукты**



# БЕЛКИ

Белки - свыше 50% общей сухой массы клеток.

Белковая пища растительного происхождения: горох, фасоль, пшеница, гречневая крупа и др.

Животные белки содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах и т. д.

Дефицит белка приводит к истощению, дистрофии внутренних органов, снижению резистентности организма, мышечной слабости, нарушению функции нервной системы.

