



**Тюнинг
Тела**

**ХУДЕЙ-
БОГАТЕЙ**

Партнёры:

Wellness^{BY ORIFLAME}

Контакты:

[/tuning_tela92](https://vk.com/tuning_tela92) +7978 74 38 218

БЕЛОК И ЕГО РОЛЬ В СБАЛАНСИ -РОВАННОМ ПИТАНИИ

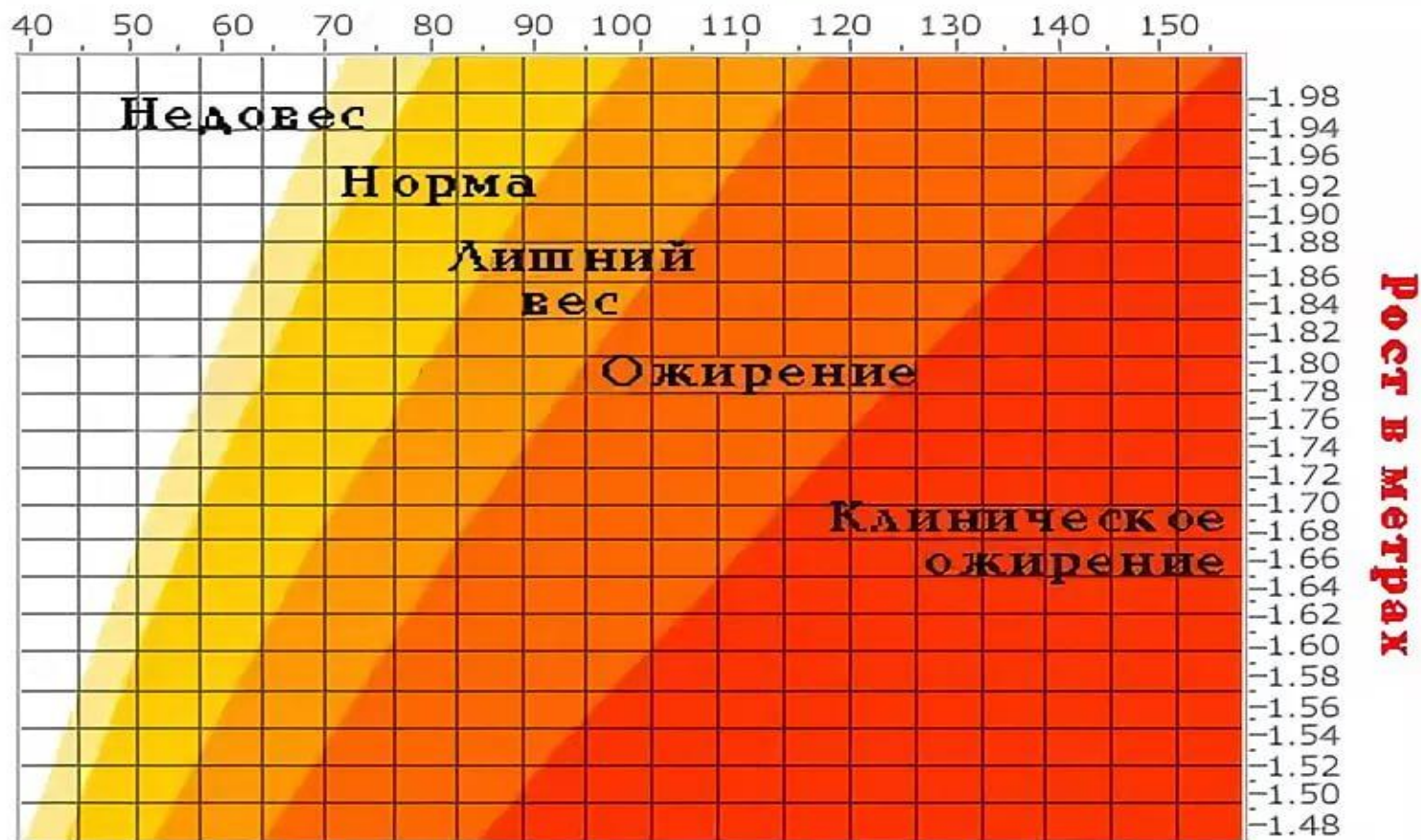
РАСЧЕТ НЕОБХОДИМОГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛКА

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

A collage of various plant-based foods including soybeans, wheat, lentils, almonds, bread, banana, and mushrooms.

- ✓ 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.

