









































Obsah bílkovin v potravinách na 100 g

<p>Kuřecí, krůtí prsa Syrová 23g/pečená 30g</p> 	<p>Hovězí zadní syrové 25g/pečené 36g</p> 	<p>Vepřové libové syrové 20g/pečené 32g</p> 	<p>Vepřová krkovička syrová 19 g/pečená 28g</p> 	<p>Králíčí syrové 20 g/pečené 28g</p> 	<p>Játra 20 g</p> 	<p>Pstruh, treska syrové 18 g</p> 	<p>Losos, tuňák syrové 20 g</p> 
<p>Makrela uzená 20 g</p> 	<p>Tuňák v oleji / ve vlastní šťávě 22 g</p> 	<p>Zavináče 13,5 g</p> 	<p>Sušené maso 50 g</p> 	<p>Šunka nejvyšší j. 20 g, výběr. 17 g, stand. 13 g</p> 	<p>Vysočina, Herkules, prosciutto 20 –25 g</p> 	<p>Párky 10 – 25 g</p> 	<p>Paštika 10 – 15 g</p> 
<p>Vejsce 13 g</p> 	<p>Bílek 11 g</p> 	<p>Šmakoun 14 g</p> 	<p>Mléko 3 g</p> 	<p>Proteinové mléko 4,5 g</p> 	<p>Proteinové mléko slazené 9 g</p> 	<p>Mléko slazené 3 g</p> 	<p>Kefíry, jog. nápoje 3 g</p> 
<p>Jogurty 4 g</p> 	<p>Proteinové jogurty 10 g</p> 	<p>Skыр 13 g</p> 	<p>Tvaroh 10 – 13 g</p> 	<p>Cottage 12 g</p> 	<p>Protein cottage 12 g</p> 	<p>Lučina 8 g</p> 	<p>Lučina linie 8 g</p> 
<p>Gervais 6 g</p> 	<p>Gervais protein 7,5 g</p> 	<p>Ricotta 8 g</p> 	<p>Balkánský sýr 15 g</p> 	<p>Mozzarella 18 g</p> 	<p>Mozzarella light 18 g</p> 	<p>Pomazánkové 3,5 g</p> 	<p>Tvarůžky 28 g</p> 



Hubněte svým
vlastním tempem

www.vymlatilova.cz

<p>Eidam, ementál 27 g</p> 	<p>Hermelín, Niva 20 g</p> 	<p>Hermelín figura 21 g</p> 	<p>Parmazán 30 g</p> 	<p>Lipánek 7,5 g termix 6g</p> 	<p>Proteinový pudink 20 g / 200g balení</p> 	<p>Pečivo 8 g</p> 	<p>Chléb večerní 28 g</p> 
<p>Brambory 2 g</p> 	<p>Těstoviny, pohanka, quinoa, kroupy, jáhly syrové 13 g / vařené 4 g</p> 	<p>Rýže syrová 8 g / vařená 3 g</p> 	<p>Mouka 8 g</p> 	<p>Vločky obilné 12 – 14 g</p> 	<p>Luštěniny 20 – 24 g / vařené 8 – 9 g</p> 	<p>Sójové boby 35 g / vařené 16 g</p> 	<p>Luštěninové mouky 12g</p> 
<p>Tofu 18 g</p> 	<p>Tempeh 20 g</p> 	<p>Pomazánky Lunter 4 – 7 g, francouzská, 1 love hummus 8 g</p> 	<p>Para, lískové, vlašské 16 g</p> 	<p>Semínka 20 g</p> 	<p>Mandle 20 g</p> 	<p>Arašidy 26 g</p> 	<p>Kokos 6 g</p> 
<p>Ořechová másla 20 – 25 g</p> 	<p>Ořechové tyčinky 15 g</p> 	<p>Proteinová kaše 18 g / 65g balení</p> 	<p>Proteinový koktejl 15 g / 30g balení</p> 	<p>Proteinová polévka 18,5 g / 55g balení</p> 	<p>Proteinové cereálie 23g (běžné 10 – 12 g)</p> 	<p>Vegan Gouda 0 g</p> 	<p>Rostlinný nápoj 0 g</p> 



Hubněte svým
vlastním tempem

www.vymlatilova.cz