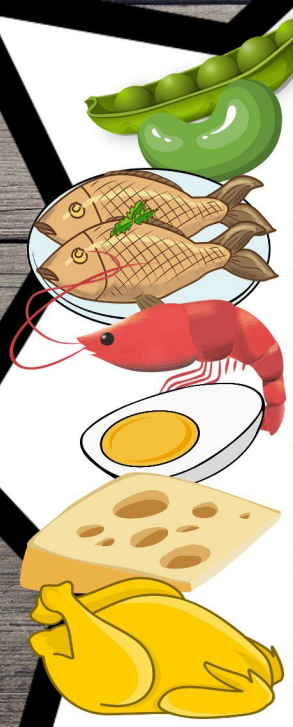
DOBRE ŹRÓDŁA BIAŁKA W DIECIE



NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH (ciecierzyca, fasola, soczewica, groch, groszek zielony, bób, soja, tofu)

RYBY (pstrąg, dorsz, łosoś, szprotki, makrela, szczupak, sandacz, sardynki, śledź, karp, flądra, tuńczyk)

OWOCE MORZA (kalmary, krewetki, małże, homar)

JAJA

MLEKO i **PRZETWORY** (twaróg, serek ziarnisty, ser żółty, maślanka, kefir, jogurt naturalny, zsiadłe mleko)

CHUDE MIĘSO (indyk, kurczak, cielęcina, wołowina, chude części wieprzowiny, dziczyzna, królik)

Pamiętaj, aby spożywać białka z różnych źródeł. Dzięki temu dieta nie będzie monotonna i organizm będzie miał dostarczone wszystkie potrzebne aminokwasy.

BIAŁKO jest zbudowane z aminokwasów.
BIAŁKO dostarcza energię.
BIAŁKO regeneruje organizm.
BIAŁKO buduje organizm.

oprac: mgr inż. Marta Kusz

WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia
Wrocław miasto spotkań
projekt finansowyny przez Miasto Wrocław
Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
UCZEŃ W FORMIE