



ПРОТЕИНИ

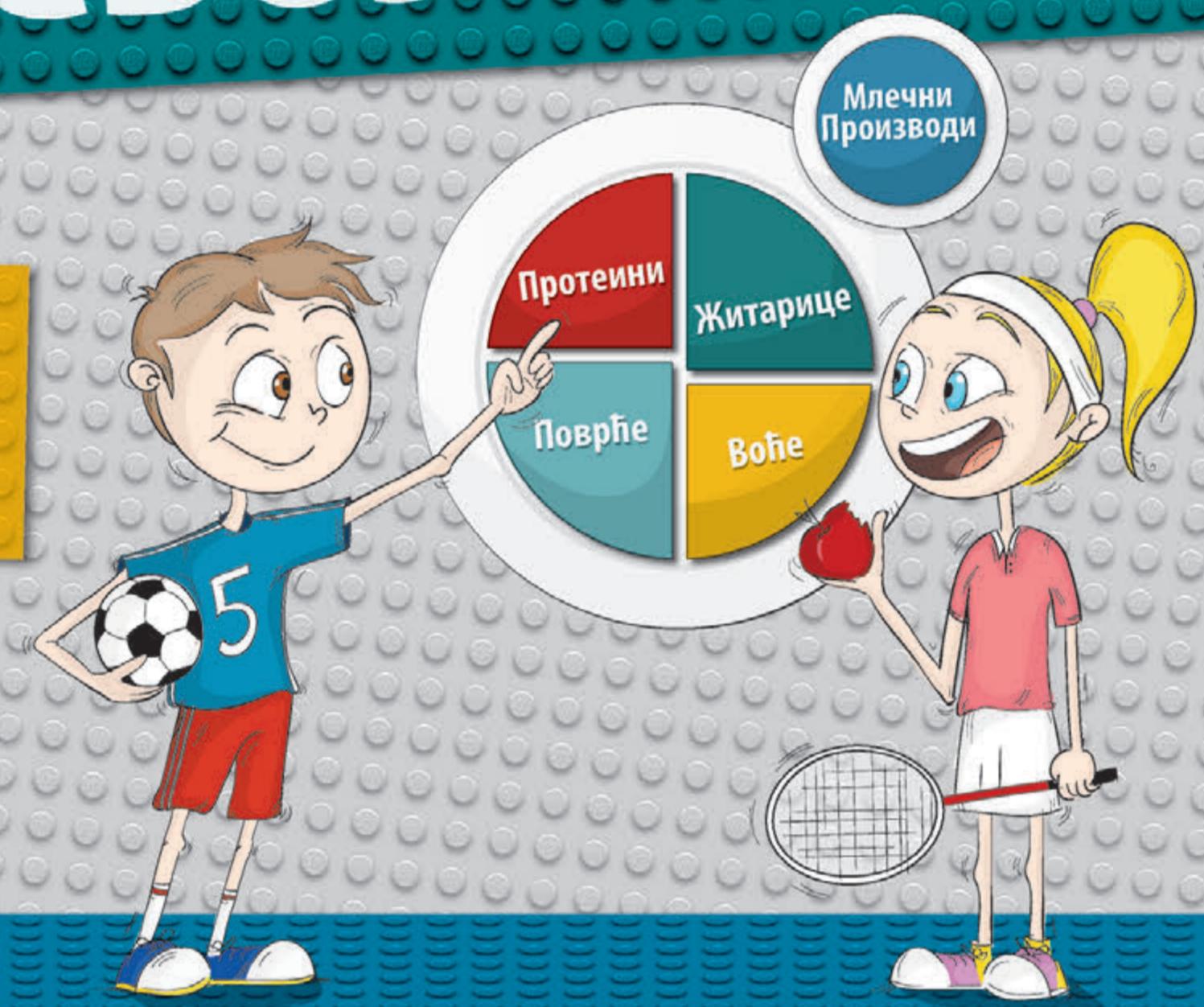
БЕЛЯНЧЕВИНЕ

У ИСХРАНИ

ИЗГРАДИТЕ СВОЈЕ ТЕЛО!

У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ потребно је да испуните четвртину тањира храном богатом протеинима!

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!!!



ПРОТЕИНИ ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА



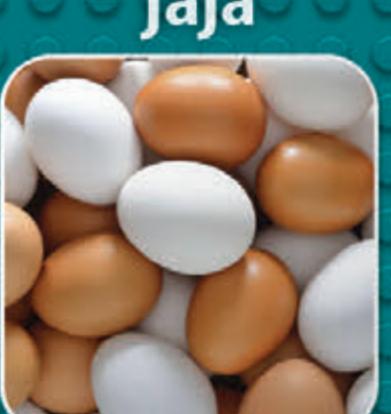
месо



живина



риба

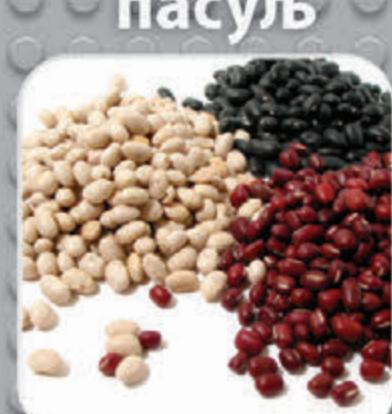


јаја

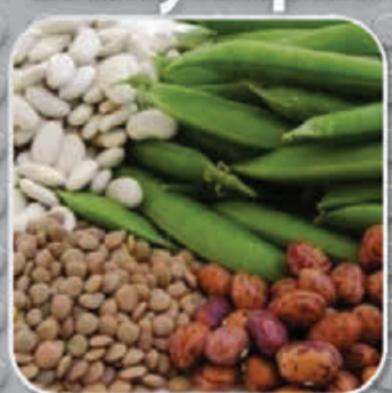
млечни
производи



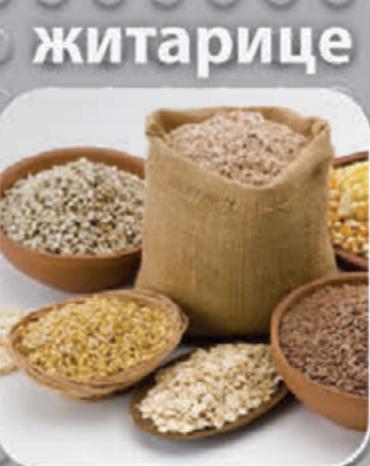
пасуљ



ПРОТЕИНИ БИЉНОГ ПОРЕКЛА



махунарке
сојини
производи



житарице



орашasti
плодови

Због тога што су животињски протеини сличнији протеинима људи од протеина биљака, они могу да се искористе лакше и брже, а садрже и све есенцијалне амино-киселине!

Потребно је комбиновати протеине биљног порекла како би унели све амино-киселине које су нашем телу неопходне.