

Center za krepitev zdravja

Danes
~~Jutri~~ pa res začnem!

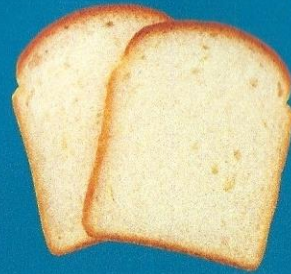
#skrbetiZase

Ali zaužiješ dovolj beljakovin?

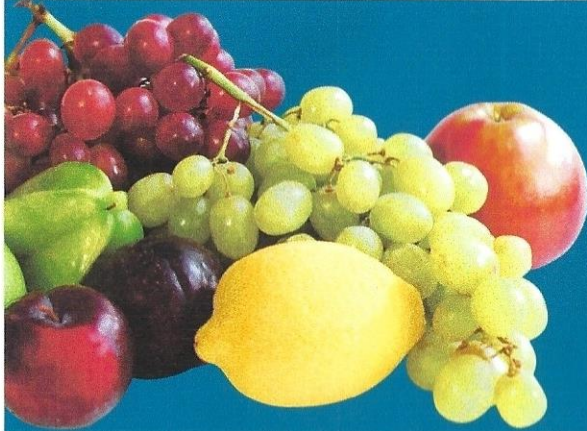
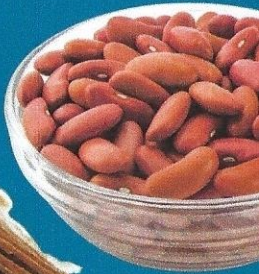
KAJA GALUN, DIPL.M.S., MAG. DIETET.



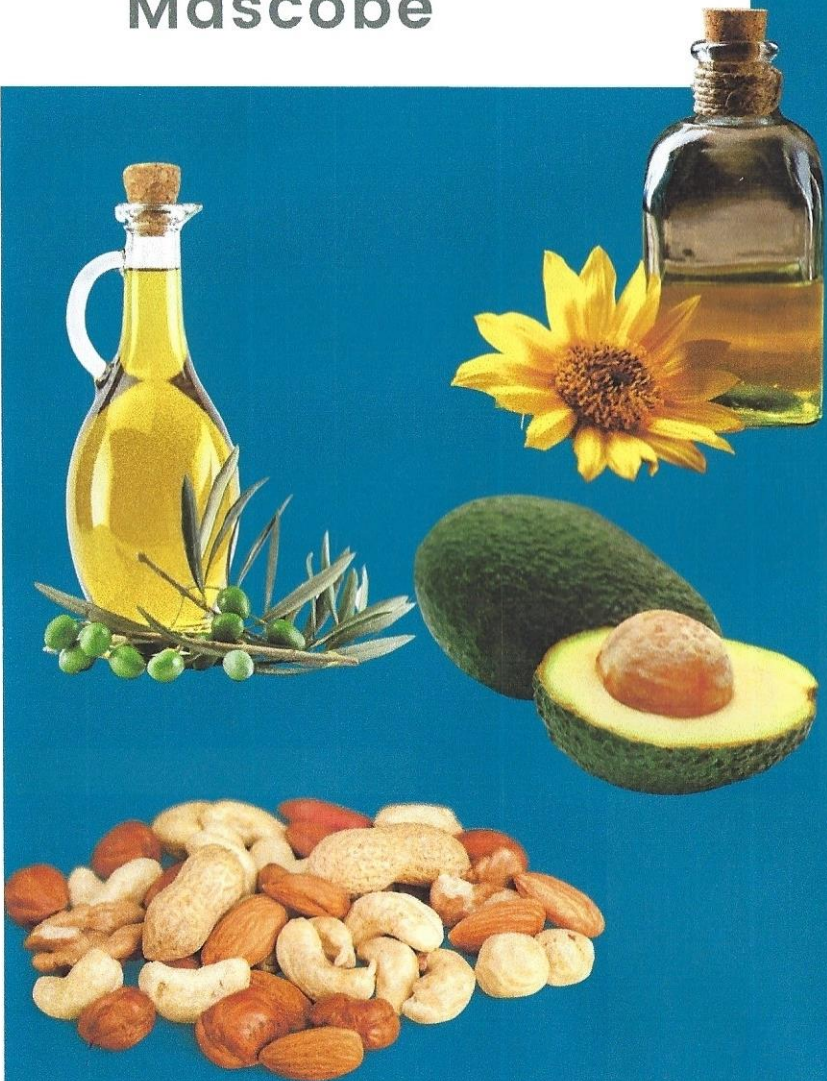
Ogljikovi hidrati



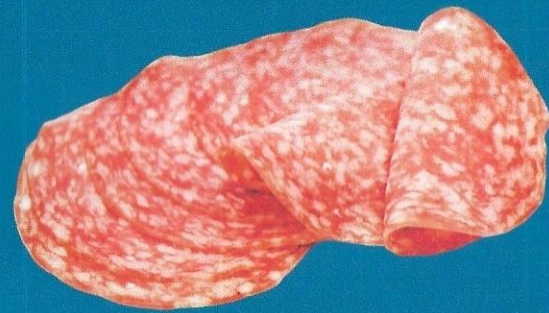
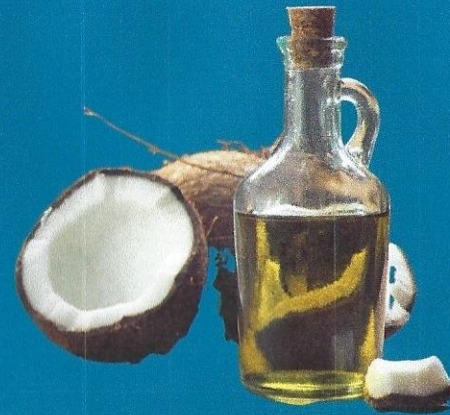
4 kcal/g



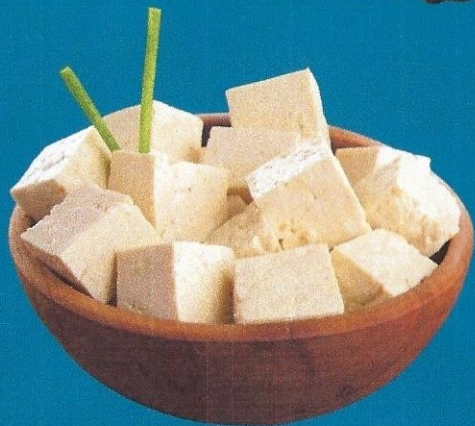
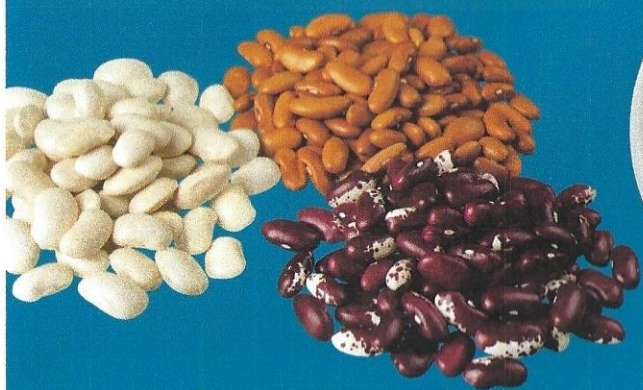
Maščobe



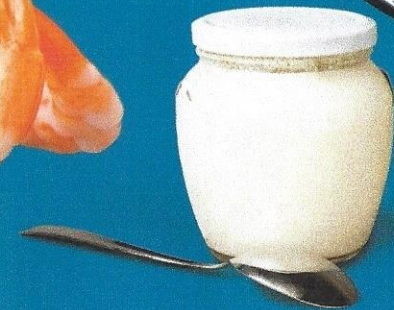
9 kcal/g



Beljakovine



4 kcal/g



Živila, ki vsebujejo približno 20g beljakovin



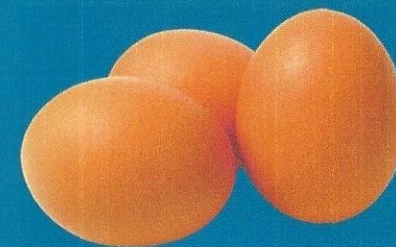
600 ml mleka (1,5% m.m.)



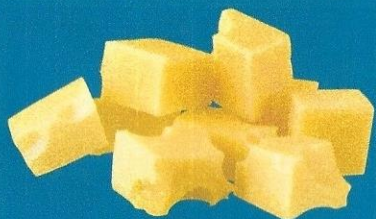
200g SKYRA



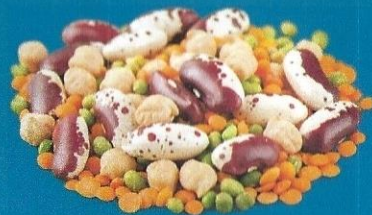
25g sirotkinih beljakovin



3 jajca



30g lahkega sira



300g kuhanih stročnic



100g ribe



80g piščančjega mesa



200g lahke skute

142 kcal

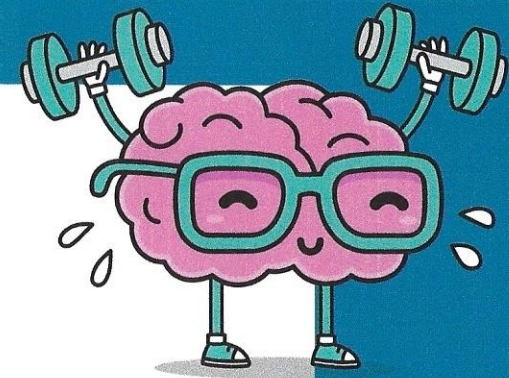


100g arašidovega
masla

600 kcal

Pozitivni učinki vnosa beljakovin

- Boljše uravnavanje apetita
- S primerno rutino treninga podpira izgubo maščobe
- S primerno rutino treninga podpira pridobivanje mišične mase
- Lažje uravnavanje telesne mase



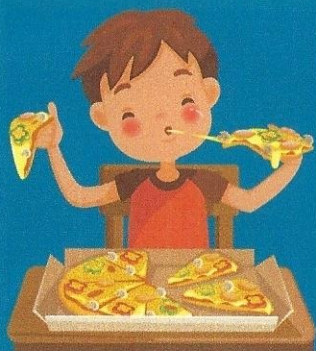
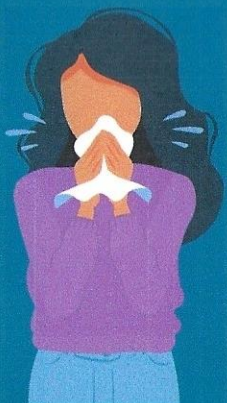
Koliko beljakovin potrebujemo?

Najmanj 1g beljakovin na kilogram telesne mase

Priporočljivo med 1,5 in 2 g beljakovin na kg TM

Vnos, ki je dlje časa nižji od tega vodi do:

- slabše regeneracije telesa
- slabše imunske odpornosti
- slabšega zdravja kože, las in nohtov
- izgube mišične mase
- **TEŽNJE PO PRENAJEDANJU ZVEČER!**



Kaj pa beljakovine v prahu?



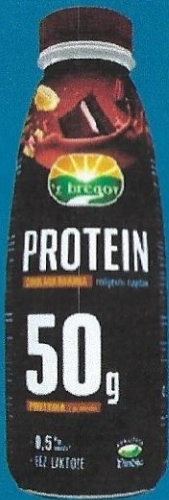
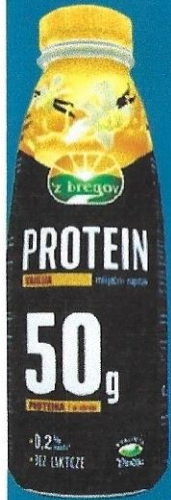
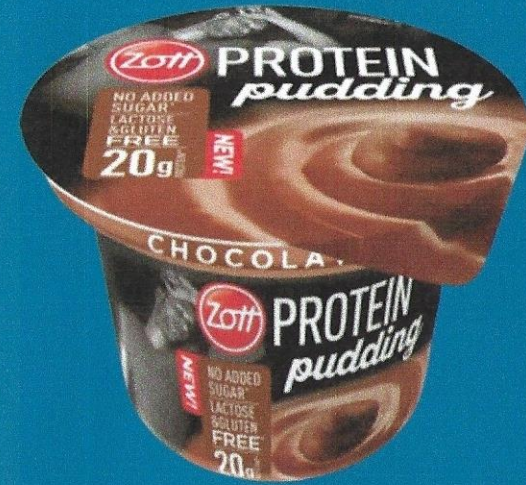
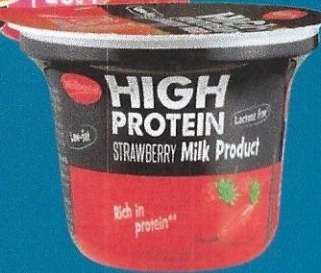
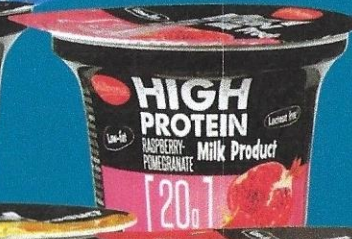
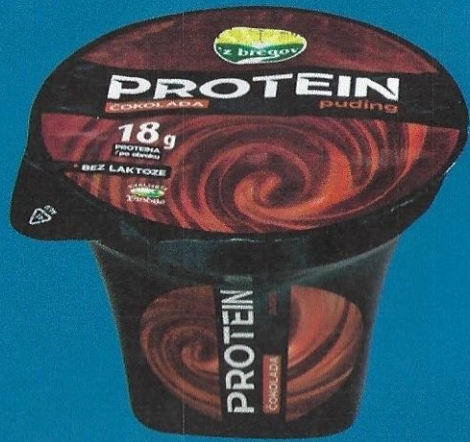
PROTEINI

Živalske

1. Mlečne (sirotka ali whey): koncentrat, izolat (za vse z laktozno intoleranco), hidrolizat
2. Jajčne in goveje beljakovine

Rastlinske

1. Riževe, grahove, konopljine



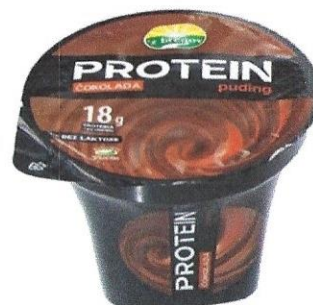


PUDING

navadni



proteinski



100 g	125 g
93 kcal	116 kcal
3 g	4 g
2 g	3 g
13 g	16 g

E
B
M
SL

100 g	180 g
79 kcal	142 kcal
10 g	18 g
2 g	4 g
5 g	9 g

VIKI KREMA

klasika



1 g B
na
100 kcal

proteinska



3 g B
na
100 kcal

/100 g

580 kcal
38 g
52 g
4 g
5,47 €/kg

E
M
SL
B
cena

538 kcal
41 g
5 g
16 g
12,08 €/kg

lahka alternativa vol. 3



149 kcal
10 g
3 g
11 g

E
M
OH
B

71 kcal
1 g
4 g
13 g

/100 g
SPOZNAJPREHRANO

MLEČNI IZDELKI

skyr



skuta

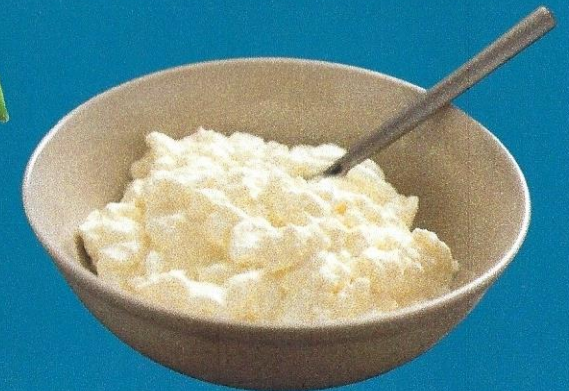
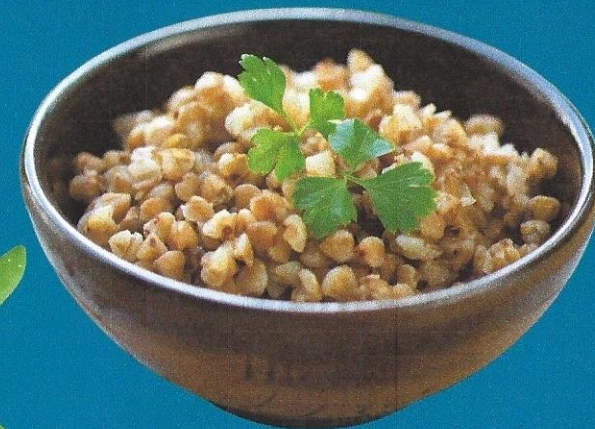
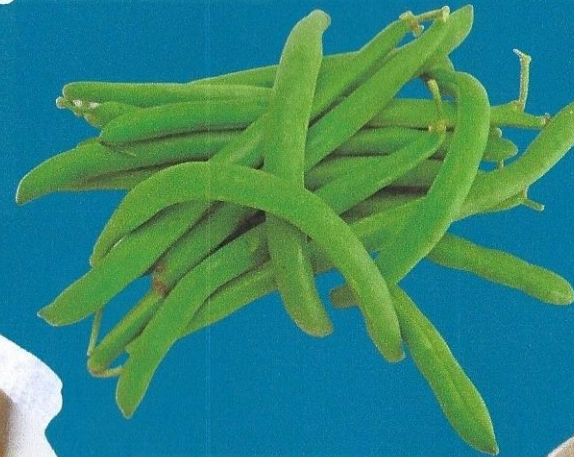
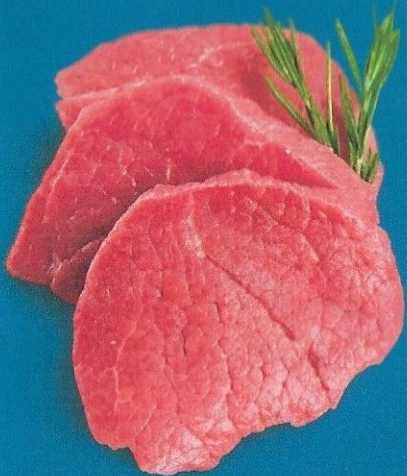
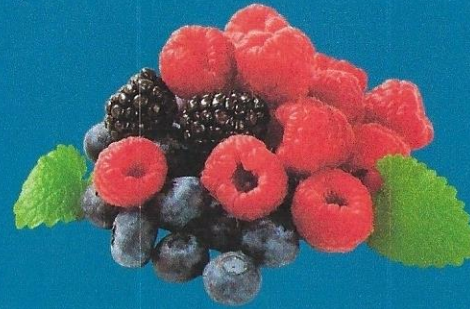


/100 g	62 kcal	E M B Ca cena	71 kcal	/100 g
	0,2 g		0,5 g	
	11 g		13 g	
	120 mg (12% PDV)		90 mg (9% PDV)	
	1,27 €		1,69 €	

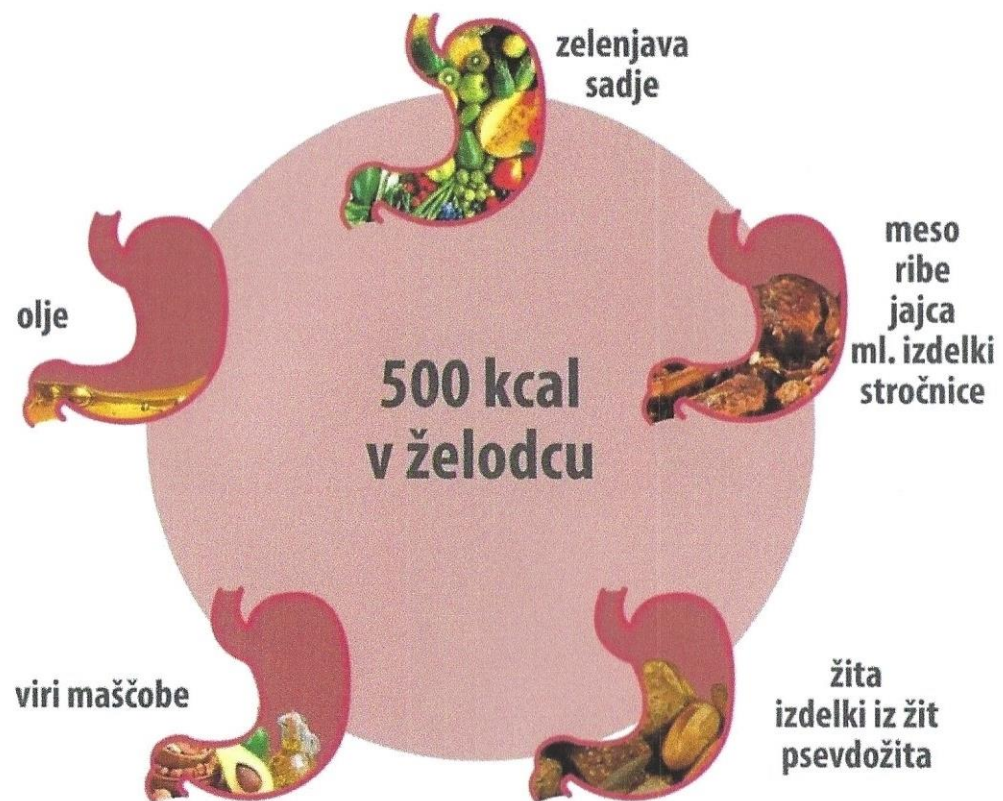
Vpliv živil na sitost

Predelana vs. nepredelana živila

Beljakovinska in volumensko bogata živila



Senzor za raztezanje želodca



ZELENJAVA V OBROKU

BREZ ZELENJAVE

goveji zrezek 200 g
krompir 350 g



498 kcal

9 g

52 g

51 g

7 g

E

M

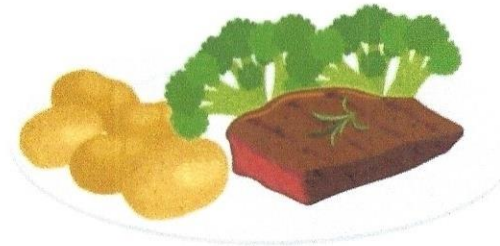
OH

B

PV

Z ZELENJAVO

goveji zrezek 100 g
krompir 250 g
brokoli 100 g



331 kcal

5 g

40 g

32 g

8 g

Kako splaniram svoje prehranjevanje v dnevu?

- Zelo pomembno je, da splanirate tedenska kosila!
- Pregledamo hladilnik, skrinjo, shrambo in iz teh sestavin skušam sestaviti obroke za prve dni v novem tednu
- Sestavim obroke in manjkajoče sestavine dodam na nakupovalni seznam
- Obroke prilagodim glede na čas, ki ga imam tisti dan
- Kosila sestavljam po principu "Zdravega krožnika"



Kako sestaviti obrok?

Obrok sestavljate okrog
beljakovinskega živila!

