

Navýšení bílkovin

Doporučené množství bílkovin zdravého člověka		Doporučené množství bílkovin před operací a krátce po ní	
Hmotnost	Doporučené množství bílkovin	Hmotnost	Doporučené množství bílkovin
60kg	48g	60kg	90g
70kg	56g	70kg	105g
80kg	64g	80kg	120g
90kg	72g	90kg	135g
100kg	80g	100kg	150g

Navýšení bílkovin v praxi

100g bílkovin v průběhu dne		
Surovina	Množství potraviny	Množství bílkovin
Plátkový sýr 30% tuku	60g	18g
Kuřecí maso	150g	45g
Termix	250	28g
Šunka	60g	9g
Celkem		100g

100g bílkovin v průběhu dne		
Surovina	Množství potraviny	Množství bílkovin
Hovězí maso	100g	20g
Tvaroh	200g	20g
Vejce	195g -3ks	24g
Nutridrink compact protein	125 ml -2ks	36g
Celkem		100g