



# **BIAŁKO DLA BIEGACZY**

## **NAJLEPSZE ŹRÓDŁA**

<b>Produkt</b>	<b>Zawartość białka na 100 g</b>
<b>Mięso</b>	
Drób (np. kurczak, indyk)	21 g
Wołowina	26 g
Wieprzowina	27 g
Dziczyzna	23 g
<b>Ryby i owoce morza</b>	
Łosoś	20 g
Tuńczyk	26 g
Makrela	24 g
Śledź	20 g
Krewetki	24 g
<b>Jaja</b>	
Całe jaja	6 g
Białko jaja	11 g
<b>Nabiał</b>	
Ser biały (twaróg, ser cottage)	15 g
Jogurt grecki	9 g
Mleko	4 g/100 ml
Ser żółty	25 g
<b>Produkty roślinne</b>	
Orzechy (np. migdały, orzechy włoskie, nerkowca)	20 g
Nasiona (np. chia, dynia, słonecznik)	21 g
Fasola (np. czerwona, czarna, szparagowa)	23 g
Soczewica	25 g
Ciecierzycza	20 g
Soja nasiona	34 g
Tofu i inne produkty sojowe	12 g
<b>Zboża i produkty zbożowe</b>	
Quinoa	14 g
Kasza jaglana	11 g
Gryka	13 g
Pełnoziarniste makarony	15 g
Chleb pełnoziarnisty	10 g
<b>Suplementy białka</b>	
Izolat białka serwatki	87 g/100 g
Białko kazeinowe	80 g/100 g
Białko roślinne (np. grochu, ryżowe)	78 g
Izolat białka sojowego	35 g