

Белок

Животный

Усваивается на
20-30%



Растительный

Усваивается на
80-90%



Белок – важный строительный материал нашего организма и тела
в рационе должен быть растительный белок 70% и 30% животного

14:49

Как рассчитать норму белка

При снижении веса

Для девушек 👉

Вес × 1,3гр = норма белка за сутки

например, 70кг × 1,3гр = 91гр Белка



Белок влияет на все процессы в организме

- метаболизм
- жироксигание
- гормоны
- состояние волос, ногтей, кожи
- мышцы
- кости
- настроение