



DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN

Doporučený příjem bílkovin – (jméno a příjmení pacienta)

Minimální příjem bílkovin = ... g bílkovin na den (doplň nutr. terapeut)

Optimální příjem bílkovin = g na den (doplň nutr. terapeut)

1 Minimální příjem bílkovin

K čemu je nutný a kdy je vhodný minimální příjem bílkovin? Tento příjem bílkovin je nutný alespoň k udržení současného množství svalové hmoty - toto množství bílkovin tělo denně potřebuje k tvorbě nových buněk, hormonů, protilátek a dalších struktur, a to i v klidu. Nižší příjem bílkovin v potravě musí organismus vynahradit tím, že odbourává vlastní svalové a orgánové bílkoviny. To se při delším nedostatku (znatelně již po týdnu) projeví zhoršováním imunity, únavy, tělesné i duševní výkonnosti. Příjem bílkovin blízký minimu je vhodný jen pro zdravé osoby při velmi nízké pohybové aktivitě, bez stresové zátěže. **Nad 60 let věku již je nutný vždy vyšší příjem, protože se využití bílkovin v těle zhoršuje. Také u některých onemocnění se potřeba bílkovin zvyšuje** (například při zánětu, onkologickém onemocnění, po úrazu, operaci, apod.) **Minimálního příjmu bílkovin byste měli dosáhnout jen výjimečně, většinou se snažte mít příjem bílkovin vyšší.** Naopak snížený příjem bílkovin je nutný u pacientů s onemocněním ledvin nebo metabolickými poruchami. Ti musí dodržovat lékařem individuálně stanovený příjem bílkovin.

1. Optimální příjem bílkovin

Kdy je vhodný optimální příjem bílkovin? **Pro Vás je potřeba mít denně většinou alespoň(doplň nutr.ter.).... g bílkovin. Jezte tím více bílkovin, čím větší bude pohybová aktivita. Více bílkovin jezte také v nemoci, stresu nebo před případnou operací.** Nad(doplň nutr.ter.) g bílkovin již nevyužijete, to by byla již zbytečná zátěž jater, ledvin a trávení navíc.

B = BÍLKOVINY - množství ve 100 g potravin

(pokud není uvedeno jinak)

RYBY

Sleď nakládaný v octu (zavináč)	11,6 g B
Losos filet bez kůže (100 g za syrova) -	15,0 g B
Sleď (100g za syrova) -	18,0 g B
Makrela 100 g syrová -	18,0 g B
Pstruh (100 g za syrova) -	18,5 g B
Makrela 100g uzená -	18,7 g B
Tuňák filet syrový -	21,5 g B
Tuňák ve vlastní šťávě -	23,5 g B

MASO (100 g syrového)

Vepřová kýta -	20,5 g B
Kuřecí stehna -	20,6 g B
Hovězí libové zadní -	20,8 g B
Králík domácí -	21,9 g B



DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN

Libové telecí (kýta), syrová -	22,0 g B
Kuřecí játra -	22,0 g B
Kuřecí prsa -	22,8 g B
Krůtí prsa -	24,1 g B

MLÉČNÉ VÝROBKY

Hollandia ovocný selský	2,9 g B
Kefírové mléko ovocné	2,9 g B
Acidofilní mléko bílé	3,1 g B
Kefír nízkotučný	3,4 g B
Jogurt bílý 3,8 % tuku	3,9 g B
Jihočeský tradiční Madeta ovocný	5,0 g B
Activia tvarohová jahoda	5,0 g B
Jogurt řeckého typu 0 % tuku Milko	9,8 g B
Cottage průměr -	11,5 g B
Tvaroh polotučný -	12,5 g B
Sýr balkánský	14,7 g B
Mozzarella	19,2 g B
Eidam 30 % tvs 100 g	27,0 g B
Eidam 30 % tvs - plátek (16,5 g)	4,7 g B
Madeland 30 % tvs	27,0 g B
Sýr tvrdý 45 % tvs průměr 100 g	30,0 g B

LUŠTĚNINY 100 g

Hrách vařený	6,7 g B
Čočka klasická vařená	7,7 g B
Čočka červená vařená	9,0 g B
Cizrna vařená	8,9 g B
Fazole vařené průměr	11,3 g B
Tofu	14,6 g B
Sojové maso vařené	17,8 g B

(hodnoty 8-19 g B / 100 g dle druhu)

OŘECHY, SEMÍNKÁ

Dýňové semínko	10,0 g B
Para ořechy	15,3 g B
Vlašské ořechy	18,0 g B
Kešu natural	18,0 g B
Mandle neloupané	18,3 g B
Arašidy natural (váženo neloupané)	23,0 g B
Arašidy loupané	23,7 g B
Lněné semínko	29,0 g B
Konopné semínko	30,0 g B

<u>VEJCE (na 1 ks = cca 50 g)</u>	6,1 g B
--	----------------



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Oddělení nutričních terapeutů |

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-ONT-026 | strana 3 z 6 | verze 2

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN

PEČIVO, PŘÍLOHY, OBILNINY

Rýže parboiled vařená	2,6 g B
Rýže bílá vařená	2,7 g B
Rýže jasmínová vařená	2,7 g B
Rýže celozrnná natural vařená	3,0 g B
Rýže basmati vařená	3,1 g B
Těstoviny vařené průměr	3,5 g B
Těstoviny celozrnné vařené	7,5 g B
Chléb žitný (Moskva apod.)	3,8 g B / plátek cca 1 cm vysoký
Chléb Kolinger nebo Šumava (typ)	4,0 g B / plátek cca 1 cm vysoký
Houska, rohlík bílý	4,2 g B / 1 kus
Houska, rohlík celozrnný	5,4 g B / 1 kus
Bramborový knedlík	1,8 g B / plátek
Houskový knedlík	2,6 g B / plátek
Brambory vařené průměr	1,3 g B
Bulgur vařený	3,0 g B
Pohanka vařená	3,4 g B
Jáhly vařené	4,0 g B
Kuskus celozrnný vařený	4,0 g B
Quinoa vařená	4,4 g B
Kuskus vařený	4,5 g B

Proteinový nápoj SynPro Matrix **23,5 g B v dávce** (1 dávka = 1 odměrka (30 g) prášku + 200 ml vody)

Vždy je lepší kombinovat za den co nejvíce zdrojů bílkovin.

BÍLKOVINNÉ JEDNOTKY

Pro zjednodušení jsme Vám připravili „bílkovinné jednotky“ – **každá jednotka má 10 g bílkovin** a za den potřebujete **MINIMÁLNĚ jednotek** (doplň nutr. ter.), ale většinu dnů potřebujete sníst **Jednotek** (doplň nutr. ter.).



DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN

1 bílkovinná jednotka je například:

MASO (váha syrového)	RYBY	MLÉČNÉ VÝROBKY
50 g kuřecí stehna	86 g nakládaného sledě (zavináče)	320 ml mléka
50g hovězího libového	70 g lososa filetu syrového	290 ml kefíru
50 g vepřové kýty	55 g syrového sledě	200 g bílého jogurtu
46 g králíka	56 g syrové makrely	80 g Cottage
46 g libového telecího	55 g syrového pstruha	80 g tvarohu nízkotučného
46 g kuřecích jater	55 g uzené makrely	70 g balkánského sýra
44 g kuřecích prsou	46 g syrového tuňáka	52 g mozzarely
42 g krůtích prsou	43 g tuňáka ve vlastní šťávě	37 g eidamu nebo Madelandu 30% t.v.s. -cca 2,5 plátku
		34 g tvrdého sýra 45 % tvs (průměrně 2 plátky)
LUŠTĚNINY	UZENINY	PEČIVO, PŘÍLOHY
150 g hrachu vařeného	56 g vepř. šunky nejvyš. jakost (3-4 plátky)	2,5x plátek chleba
130 g čočky vařené	50 g šunky krůtí prsní (3-5 plátků)	2,5 ks bílé housky, rohlíku
115 g čočky červené vař.	50 g šunky kuřecí prsní (3-5 plátků)	1 ¾ celozrn. pečiva (ks=60 g)
115 g cizrny vařené	80 g párků s 83 % masa (2ks-1 pár) (např. Pikok, Lidl)	5 + ½ bramb. Knedlíku (ks=40 g)
100 g fazolí vař. průměr		4 houskové knedlíky (ks=40 g)
70 g tofu		
57 g sojového masa vař.		

Přepočet na balení, kusy, porce:		
MLÉČNÉ VÝROBKY		
Mléko 1,5 % tuku	100 ml =	0,3 jednotky
Jogurt bílý průměr 2,5-3,5 % tuku	150 g balení =	0,6 jednotky
Jogurt ovocný průměr 3-4 % tuku	150 g balení =	0,5 jednotky
Jogurt ve skle	1 sklenka (200 g) =	1 jednotka
Milko tvaroh ochucený	1 bal (130 g) =	0,9 jednotky
Madeta tvaroh ochucený	1 bal (135 g) =	0,9 jednotky
Kefírové mléko ovocné	200 ml =	0,6 jednotky
Acidofilní mléko bílé	200 ml =	0,6 jednotky
Kefír nízkotučný	200 ml =	0,7 jednotky
Activia tvarohová	1 bal (135 g) =	0,7 jednotky
Jogurt řeckého typu Milko	1 bal (140 g) =	1,4 jednotky
Tvaroh bílý nízkotučný	1 bal (250 g) =	3,1 jednotky
VEJCE	1 ks (50 g) =	0,6 jednotky
OŘECHY, SEMÍNKÁ		
Dýňové semínko	30 g =	0,3 jednotky
Para ořechy	30 g =	0,5 jednotky



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Oddělení nutričních terapeutů |

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-ONT-026 | strana 5 z 6 | verze 2

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžicková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN

Vlašské ořechy	30 g =	0,6 jednotky
Kešu natural	30 g =	0,6 jednotky
Mandle neloupané	30 g =	0,6 jednotky
Arašidy natural (váženo neloupané)	30 g =	0,7 jednotky
Arašidy loupané	30 g =	0,7 jednotky
Lněné semínko	30 g =	0,9 jednotky
Konopné semínko	30 g =	1,0 jednotka
PROTEINOVÝ NÁPOJ (SYNPRO MATRIX)	1 odměrka (30 g)	2,3 jednotky
PROTIFAR	1 odměrka (2,5 g)	0,2 jednotky
PŘÍLOHY, PEČIVO		
Brambory vařené průměr	100 g (malá porce)	0,1 jednotky
Bramborová kaše	150 g (běžná porce)	0,3 jednotky
Bulgur vařený	100 g	0,3 jednotky
Pohanka vařená	100 g	0,34 jednotky
Jáhly vařené	100 g	0,4 jednotky
Kuskus celozrnný vařený	100 g	0,4 jednotky
Quinoa vařená	100 g	0,44 jednotky
Kuskus vařený	100 g	0,45 jednotky
Rýže parboiled vařená	100 g	0,26 jednotky
Rýže bílá vařená	100 g	0,27 jednotky
Rýže jasmínová vařená	100 g	0,27 jednotky
Rýže natural vařená	100 g	0,3 jednotky
Rýže basmati vařená	100 g	0,3 jednotky
Těstoviny vařené průměr	100 g	0,35 jednotky
Těstoviny celozrnné vařené	100 g	0,75 jednotky
Gnocci (noky)	100 g	0,4 jednotky
Chléb žitný (Moskva apod.)	1 PLÁTEK	0,4 jednotky
Chléb Kolinger nebo Šumava (typ konzumní)	1 PLÁTEK	0,4 jednotky
Houska, rohlík bílý	1 KUS (cca 50 g)	0,4 jednotky
Houska, rohlík celozrnný	1 KUS (cca 60 g)	0,54 jednotky

Příklad rozdělení jednotek do jídelníčku:

Snídaně:	1,5 - 2 jednotky	např. 1 celozrnná houska, máslo, 2 plátky šunky, 2 plátky 30 % sýra (= celkem 1,8 jednotky)
Svačina:	0,5 - 1 jednotka	např. 1 bal. Ochucený tvaroh Milko (= 0,9 jednotky)
Oběd:	2-3 jednotky	např. 140 g ryby + 150 g br. kaše + salát s jogurtem ½ kelímku (= celkem 2,6 jednotek)
Svačina:	0,5 - 1 jednotka	např. salát zeleninový + 1 ks vař. vejce (= 0,5 jednotky)
Večeře:	1 - 2,5 jednotky	např. salát řecký s balk. sýrem 50 g a kuřecím prsem 50 g (= celkem 1,7 jednotky)



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Oddělení nutričních terapeutů |

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-ONT-026 | strana 6 z 6 | verze 2

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 18. 12. 2019
Edukační materiál

DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN

Případně 2. večeře: 0,5 jednotky např. 30 g mandlí (= 0,6 jednotky)

Celkem měl ukázkový jídelníček 7 jednotek bílkovin. Jednotky mezi sebou můžete různě měnit.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.