



רשימת קניות

כי נכל מהלך 2018





חלבון מהחי והצומח

למה?

חלבונים הם אבני הבניין של רקמות הגוף, והם בעצמם בנויים מיחידות הנקראות חומצות אמינו. תזכרו את זה ככה - "חייל בונים".

את חומצות האמינו נחלק ל-2 קבוצות: חיוניות ובלתי חיוניות. קבוצת חומצות האמינו החיוניות נקראת ככה כיוון שאלו חומצות אמינו שהגוף שלנו לא יכול לסנתז בעצמו, כך אנו חייבים לצרוך אותן מהמזון.

המושג **ערך ביולוגי** של חלבון מדרג את המזונות לפי תכולת חומצות האמינו **החיוניות** המרכיבות את החלבונים שבמזון. כאשר חסרות במזון חומצות אמינו חיוניות, הספיגה שלו תהיה פחות יעילה.

חלבון מהחי - יהיה בעל ערך ביולוגי גבוה יותר מאשר חלבון מהצומח.

חלבון מהצומח - נספג בגוף בצורה פחות יעילה, ועם זאת, שילוב של מספר מקורות של חלבון מהצומח יכול ליצור ביחד מקור חלבון מלא, שספיגתו בגוף טובה.

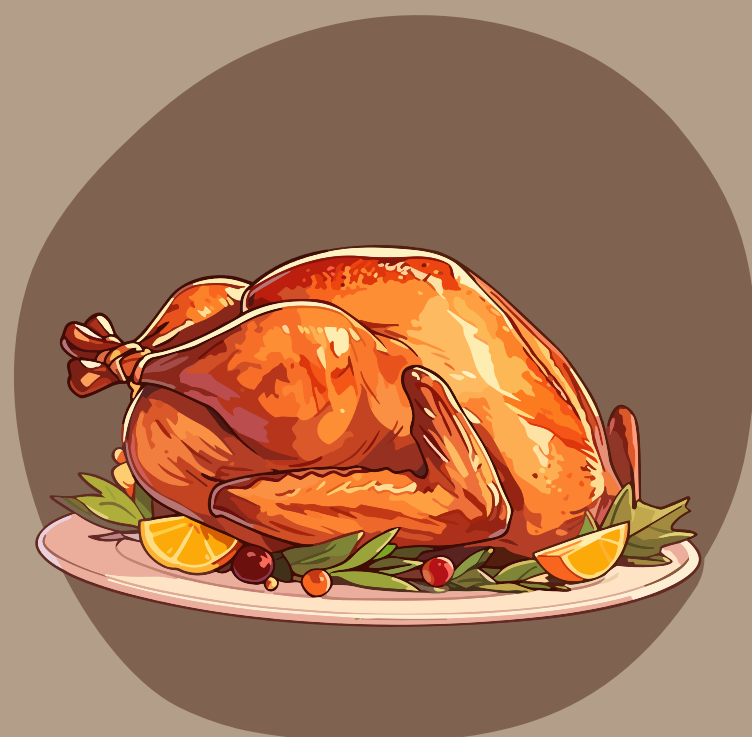
לתשומת ליבכם - לרוב, המוצר אינו נבחר לפי חברת המזון המשוקקת אלא לפי היותו מוצר מזון מומלץ.



חלבון מהחי

M

חלבון נביצת נחשב לחלבון בעל ערך ביולוגי השווה ל-100%,
כלומר החלבון נחשב ביולוגי



יש להעדיף עוף ודג, על פני בשר בקר.
ניתן לזכור בקר במתינות בשל גבולת שומן כולו גבוהה.



מקור מזון לאומנים!



כולנו אוהבים סלמון :)
אך סלמון הוא דג עם אחוז שומן גבוה,
אכן נכנסים לתפוצה עם דגים אחרים.

*חלב ומוזר - חלבון מזון מומלץ -
ברשימת קניות נפרדת עם כן.

2108, סוף הוא נקח נצוין 13.



350	77	1090	24%
g/100g	g/100g	kJ/100g	g/100g

* קטניות, בין מרק מוצאין אלאבון מניצאמא - יש אפן רשימא קטילא פאכצא :) :

