

Курс консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине.
Раздаточный материал к занятию № 3

Количество белка в различных видах пищи в граммах на 100 грамм

Название продукта	Кол- во в граммах на 100гр	Название продукта	Кол- во в граммах на 100гр
Соя, обезжиренная мука	49	Рыба	18
Пивные дрожжи, сухие	45	Творог	17,5
Соевые бобы до приготовления	34,5	Рожь	16,3
Очищенные тыквенные семечки	30,3	Яйцо полностью	12,4
Отварная печень	26,4	Грецкий орех	15
Порошок соевого белка	60-92	Орех кашо	17,2
Очищенные арбузные семечки	25,8	Пшеница	15
Сухие бобовые	25	Манка	10,8
Отварная курица	21,7	Пшено	10
Тхина – кунжутная паста	21,5	Кукурузная мука	9,3
Кунжут	19,5	Орехи – пекан	9,3
Пшеничная цельная мука	17,3	Перловка	8,2
Овсянка	13,2	Рис	7,7
Подсолнечные семечки в кожуре	13	Свежий зеленый горошек	6,3
Сухой бургуль	12,3	Йогурт	3,8
Гречка	11,4	Брокколи	4
Белый хлеб	8,9	Курага	4,4
Молоко	3,5	Чеснок	5,2
Артишок	3	Авокадо	2,5

Таблица дневной потребности в белке на 1 кг веса тела.
Рекомендации Министерства Здравоохранения Израиля – 1989 год.

Пол	Возраст	Кол- во белка в граммах
М+Ж	0 – 1 месяца	2,4
	1 – 6 месяцев	2,1
	6 – 12 месяцев	2,2
	От года до 2-х лет	1,6
	От 2-х до 6-ти лет	1,5
	От 6- ти до 10 – ти лет	1,3
М	10 – 12 лет	1,3
	12 – 18 лет	1,0
	18 лет и старше	0,8
Ж	10 – 15 лет	1,3
	15 – 18 лет	1,0
	18 лет и старше	0,8

**Таблица усвоения белка, содержащегося в различных продуктах
в % от общего количества белка.**

Название	%	Название	%
Цельный рис	70	Кашио	60
Гречка	65	Тыквенные семечки	60
Квакер	66	Кедровые орешки	55
Горох	60	Семечки (подсолнуховые)	58
Пшено	50	Яйцо	98
Пшеница цельная	62	Мясо говяжье	70
Рожь	58	Птица	71
Хумус	66	Молочное	80
Тофу	85	Фистук	60
Соя	80	Бразильский орех	50
Фасоль лима	60	Грецкий орех	60

Определенные сочетания продуктов, улучшающие усвоение белка.

- Фасоль или горох + рис (примерно в 2 раза больше по количеству)
- Фасоль или горох + пшеница (примерно в 3 раза больше по количеству)
- Фасоль или горох + кукуруза (примерно в 2 раза больше по количеству)
- Фасоль или горох + кунжут(сумсум) или семечки (примерно один к одному)
- Соя + рис (примерно в 10 раз больше, чем сои)
- Рис + сухие пивные дрожжи (примерно в 5 раз больше риса)