BIAŁKO
które wybrać poradnik

Roślinne czy zwierzęce?
Które białko lepsze?

Białko ma umiarkowany wpływ na insulinę - mniejszy niż węglowodany ale większy niż tłuszcze.
Na ogół białko roślinne, takie jak np. fasola, to węglowodany. Tym samym stymuluje odpowiedź insuliny bardziej niż białko zwierzęce, takie jak wołowina lub ryba.

Białko zwierzęce na ogół występuje w połączeniu ze zdrowym tłuszczem (jajka, wieprzowina, udka z kurczaka, łosoś lub sardynki) i tym samym stymuluje mniej insuliny.

Białko roślinne mają ogólnie **mniejszą biodostępność niż białko zwierzęce.** Oznacza to, że nasze ciała wykorzystują białko zwierzęce skuteczniej niż białko roślinne.

Nabiał
To trzeba wiedzieć

Serwatka, **białko występujące w nabiale**, stymuluje wyrzut insuliny praktycznie na podobnym poziomie jak węglowodany. Produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, takie jak mleko odtłuszczone, mają wyższy procent tych białek i **należy je przyjmować z umiarem**. My sugerujemy spożywanie śmietanki kremówki 35% lub pełnotłustego nabiału. W niektórych przypadkach konieczne może być **całkowite wyeliminowanie nabiału.**

Nabiał fermentowany, taki jak jogurty (naturalne, nie słodzone) i kefiry są nie tylko dobrym źródłem dobroczynnych bakterii, a proces **fermentacji eliminuje znaczną część** zawartego cukru.

BIAŁKO
które wybrać poradnik

Ile białka
powinno się jeść?

Białko jest **niezbędnym składnikiem odżywczym**, którego nasz organizm potrzebuje do przetrwania i rozwoju.

W przeciwieństwie do tłuszczu i węglowodanów, białko nie jest używane jako podstawowe źródło energii w normalnych warunkach. Zamiast tego służy do budowania i utrzymywania mięśni oraz do uzupełniania zapasów aminokwasów wykorzystywanych do **produkcji enzymów, hormonów i innych tkanek.**

W przypadku osób dorosłych z cukrzycą, otyłością i innymi problemami metabolicznymi zalecamy styl życia LCHF/KETO o umiarkowanej zawartości białka.

Umiarkowane spożycie białka definiujemy jako około **1,2 do 2,0 gramów na kilogram (g/kg)** masy ciała, do której dążysz.

Na przykład, jeśli Twoja docelowa masa ciała wynosi 65 kg, potrzebujesz około 78 do 130 gramów białka dziennie.

Podczas spożywania posiłków zawierających wystarczającą ilość tłuszczu i warzyw niezawierających skrobi, opartych na produktach pełnowartościowych, **trudno będzie przesadzić z białkiem**. Nasza rada? Celuj w umiarkowaną ilość (1,2-2,0 g / kg / dzień), rozłóż ją **najlepiej na 2-3 posiłki** i skup się na zdrowych posiłkach niskowęglowodanowych, które lubisz!

BIAŁKO
które wybrać poradnik

Wzrost insuliny
w zależności od rodzaju białka

NIEWIELKI zawierają zdrowe tłuszcze	ŚREDNI	WYSOKI
jajka tłustsze kawałki mięsa (wieprzowina, boczek, skrzydełka z kurczaka, udka, stek) Łosoś i Sardynki **ORZECHY I NASIONA:** nasiona Chia, siemię lniane, macadamskie, brazylijskie, orzechy pekan, orzechy włoskie, orzechy laskowe	buliony (np. Bulion kostny) chude mięso chudsze ryby i owoce morza podroby (wątroba, serce, nerki, flaki, itp.) drób **MLECZNE:** Ser pełnotłusty, pełnotłusty jogurt, śmietanka kremowa 35%, kefir, kwaśna śmietana **ORZECHY I NASIONA:** migdały, orzeszki pinii, pestki dyni, pestki słonecznika	źródła roślinne fasola i rośliny strączkowe **NABIAŁ:** mleko **ORZECHY I NASIONA:** orzechy nerkowca, kasztany, pistacje