

SÍLA BÍLKOVIN



3. listopadu 2025

Veronika Mayová

www.stob.cz



MALE KRUCKY, VELKE VYSLEDKY

Co jsou bílkoviny

Bílkoviny = proteiny, jsou základní stavební látkou těla

Tvoří svaly, kůži, orgány, hormony, enzymy i imunitní protilátky.

Bez nich by neprobíhaly klíčové biologické procesy od hojení po obranu proti infekcím.

Tělo je může využít jako zdroj energie, pokud jsou vyčerpané sacharidy.

Není to však hlavní úlohou bílkovin 😊

Obsahují esenciální aminokyseliny, které neumíme v těle vytvořit a potřebujeme je získat ze stravy.

Zajímavý je také jejich sytivý efekt a to, že až 25 % energie z bílkovin spotřebujeme na jejich trávení

Při redukci váhy chrání svalovou hmotu.

Kolik gramů bílkovin denně?

Gram bílkovin není totéž, co gram zdroje bílkovin

Oficiální minimum: 0,8 g/kg hmotnosti

Optimální pro hubnutí: 1,2–1,6 g/kg

Nejčastěji se při redukci váhy používá 1,5 g/kg ideální váhy

Bezpečný strop: až 2 g/kg u zdravých aktivních jedinců

Denní energetický příjem (kJ)	6 000	6 500	7 000	8 000
Bílkoviny (g)	100	110	115	120
Tuky (g)	50	55	60	65
Sacharidy (g)	140	150	165	205

potravina	g bílkoviny / 100 g potravin
Tuňák ve vlastní šťávě	23
Hovězí maso dušené	21
Kuřecí maso pečené	20
Vepřová panenka restovaná	24
sýr Eidam 30%	30
tvarůžky	29
Vejce natvrdo	13
Vařená cizrna	8
Tofu	16
Vařená čočka	8
chléb, ovesné vločky	5, 13



Tuňák	Množství tuku / g	Energie / kJ
Ve vlastní šťávě	0,3	221
V oleji	33	1550
Leggero	4,5	427



	Mozzarella	Mozzarella light
Energie/kJ	989	722
Bílkoviny/g	17	18
Tuky/g	18	11

Místo nivy si dejte olomoucké tvarůžky
– ušetříte 27 g tuku a 19 g SAFA



niva 100 g
= 28 g tuku (z toho 19 g SAFA)



olomoucké tvarůžky 100 g
= 0,5 g tuku (z toho 0,2 g SAFA)



	Olma	Milko 0 %	Milko 5 %
Energie/kJ	284	241	417
Bílkoviny/g	11	10	8,4
Tuky/g	1	0,3	5,3
Cukry/g	3,5	2,7	4,4



výrobek	obsah tuku (g) ve 100 g výrobku	kJ ve 100 g výrobku
Tvaroh odtučněný	0,5	280
Tvaroh polotučný	3,5	400
Tvaroh plnotučný	10	600
Lučina linie	10	660
Lučina	26	1130
Pomazánkové	31	1320
Cottage	5	450
Eidam 20 % t. v suš.	10	950
Eidam 30 % t. v suš.	15	1100
Sedlčanský Hermelín	25	1250

Jak to vypadá v praxi

Pokud nemáme výpočet např. na bioimpedanční váze, můžeme pro výpočet ideální váhy použít i BMI, které dopočítáváme na hodnotu BMI 25

Př. žena váží 100 kg a měří 170 cm, věk 40 let, BMI 35
Cílem je redukovat váhu

Ideální váha 72 kg, BMI 25

108 g bílkovin denně pro redukci váhy



Rozložení během dne

- Tělo využije nejlépe 25 g–30 g bílkovin v porci (velmi individuální)
- Záleží i na **rozdílnosti trávení a využitelnosti bílkovin** z rostlinných a živočišných zdrojů
- S rostoucím množstvím potravy klesá i využitelnost, tedy nemá význam sníst 500g steak v jedné porci
- **Pestrost** – střídat zdroje bílkovin pro jejich lepší využitelnost
- Snížení **chutí na sladké**, pokud je zařadíme na snídani



Pravidlo zdravého talíře



Rozdíly v trávení a jak je využít v náš prospěch

- Syrovátka: 1–2 h (*využití pro rychlé trávení např. po tréninku*)



- Vejce, maso: 4–5 h



- Kasein (tvaroh): až 6 h (*využití na večer z důvodu delšího pocitu sytosti*)

Kombinace s vlákninou prodlužuje sytost a stabilizuje energii.



Živočišné vs. rostlinné zdroje

- **Živočišné zdroje** mají všechny esenciální aminokyseliny, tedy ty, které si naše tělo neumí samo vytvořit a musí je získávat ze stravy (mezi živočišné můžeme řadit – libové maso, vejce, mléčné výrobky)
- Čtěte etikety – šunka i s vysokým podílem masa může obsahovat více tuku, rozmezí se pohybuje mezi 2-15% tuku ve 100 g výrobku
- **Rostlinné zdroje** obsahují i vlákninu, minerální látky a zdravé tuky (mezi rostlinné řadíme např. luštěniny, obiloviny, pseudoobiloviny, ořechy a semínka)

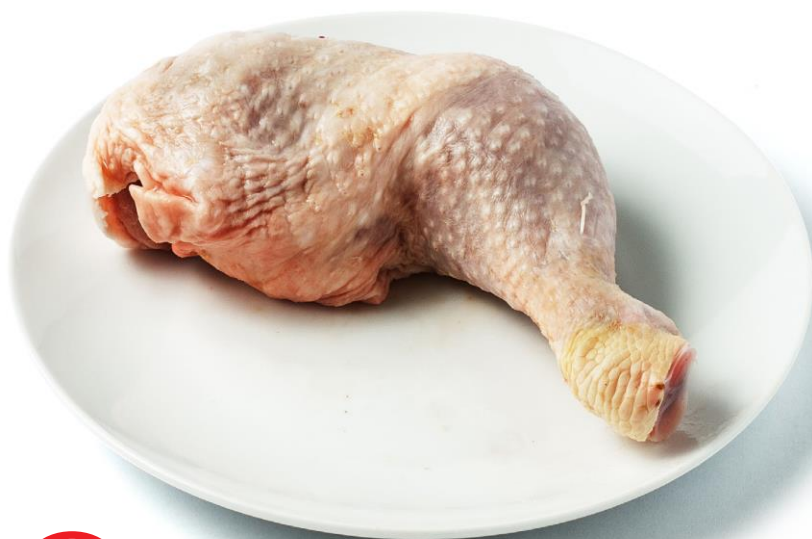


Ideální poměr: **50 % živočišné : 50 % rostlinné**

Pestrost a zkoušení nových zdrojů je zde na místě



Místo kuřecího stehna si dejte kuřecí prso
– ušetříte 19 g tuku a 9 g SAFA



kuřecí stehno s kůží 150 g
= 21 g tuku (z toho 10 g SAFA)



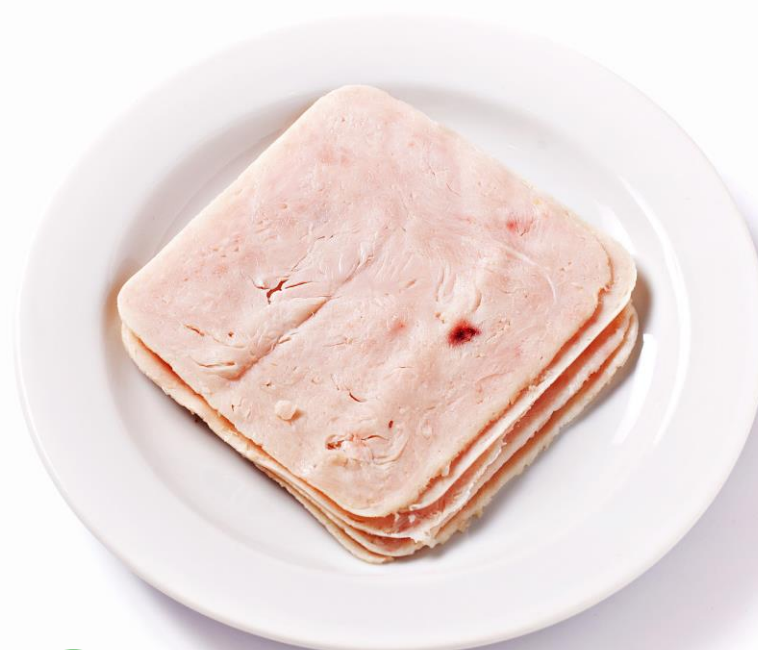
kuřecí prso 150 g
= 2 g tuku (z toho 0,7 g SAFA)

Kuřete zdravě...
...a natr
STOP
OBEZTĚ

Místo salámu si dejte libovou šunku
– ušetříte 36 g tuku a 16 g SAFA



salám Vysočina 100 g
= 38 g tuku (z toho 17 g SAFA)



šunka libová 100 g
= 2 g tuku (z toho 1 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

Přílohy a rostlinné zdroje

Víme, že živočišné potraviny obsahují bílkoviny, co ale rostlinné zdroje?

Když máme např. 100 g kuřecích prsou a 100 g těstovin k obědu, tak celkový příjem bílkovin je cca 34 g bílkovin v porci

Seitan (výrobek z pšenice) 18 g bílkovin na 100 g

Obsah bílkovin na 100 g uvařené potraviny

Bulgur	3 g
Pohanka	3,3 g
Quinoa	4,5 g
Amarant	3,8 g

Vhodné kombinovat s luštěninami, alespoň v rámci dne



Celozrnné
těstoviny
4,2 g bílkovin



Celozrnný rohlík
50 g
4,2 g bílkovin

Luštěniny

Po uvaření se obsah bílkovin mění a to z důvodu natažení vody při vaření a to 2,5 až 3x
Museli bychom jich tedy sníst velké množství

Čočka, fazole, cizrna, hrách – 20–25 g na 100 g
Po uvaření 6–10 g na 100 g



Sójové boby až 34 g na 100 g

Tofu (15 g) a tempeh (20 g) = skvělé alternativy masa

Uzené tofu a uzený tempeh lze použít např. místo uzenin do těstovin nebo na halušky



Luštěniny obsahují stejně bílkovin jako maso? Ano, ale musíte jich sníst plný talíř...



250 g vařené cizrny = 23 g bílkovin



100 g kuřecí prso (syrové) = 23 g bílkovin

Hummus pozor na obsah tuku



M&S se sníženým obsahem tuku
1050 kJ, 19 g tuku



M&S
1370 kJ, 29 g tuku



Tesco
890 kJ, 14 g tuku



I love hummus
740 kJ, 13 g tuku



Lunter
1358 kJ, 30,6 g tuku



Iceland se sníženým obsahem tuku
1010 kJ, 17 g tuku



Iceland
1410 kJ, 29 g tuku



Lidl
1160 kJ, 23 g tuku



Delmart
1360 kJ, 29 g tuku



Nature's Promise
1210 kJ, 22 g tuku

Protein = bílkovina

Obsah bílkovin v 1 porci

Živočišné zdroje

porce:
100 g



libové maso
(hotové) 30 g

porce:
150 g



jogurt 6 g, skyr
a proteinové jogurty 12–18 g

porce:
1 ks



vejce 7 g

porce:
50 g



šunka 9 g

porce:
100 g



ryba (hotová) 22 g

porce:
150 g



cottage a tvaroh 15–20 g

Rostlinné zdroje

porce:
100 g



tofu 15 g

porce:
200 g



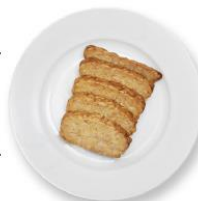
fazole (vařené) 18 g

porce:
200 g



čočka (vařená) 18 g

porce:
100 g



tempeh 20 g

porce:
40 g



vločky 5 g

porce:
200 g



cizrna (vařená) 18 g

Kolik druhů luštěnin znáte? A kolik jich jíte?

hrách
zelený



fazole
garrofon



fazole
černá



čočka puy



cizrna



fazole
bílá
velká



fazole
pinto



čočka
velkozrnná



vigna
zlatá
(mungo)



čočka
černá
beluga



sója



fazole
barevná
velká



fazole
černé oko



čočka
zelená
drobnozrnná



fazole
adzuki

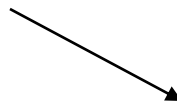


čočka
červená





Sebekoučink



Jak sledovat dostatek bílkovin v jídelníčku?

