

Białko, tłuszcze, węglowodany

Czym są makroskładniki i skąd je brać – proste przykłady



Białko

Budulec mięśni, enzymów, przeciwciał.
Regeneruje tkanki.

Norma: 0,8–1,0 g / kg m.c.

- Jaja, drób, ryby
- Nabiał, ser, jogurt
- Soczewica, ciecierzycza
- Tofu, tempeh



Tłuszcze

Energia, wchłanianie witamin A/D/E/K,
budowa komórek.

Norma: 20–35% energii

- Oliwa, olej rzepakowy
- Orzechy, nasiona
- Awokado
- Tłuste ryby (omega-3)



Węglowodany

Główne źródło energii dla mózgu i mięśni.

Norma: 45–65% energii

- Kasze, ryż, makaron
- Chleb pełnoziarnisty
- Ziemniaki, bataty
- Owoce, warzywa

Ile makroskładników w popularnych produktach?

PRODUKT (100 G)	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY	KCAL
Pierś z kurczaka	31 g	3,6 g	0 g	165
Jajo kurze (1 szt.)	6,5 g	5 g	0,6 g	75
Kasza gryczana (gotowana)	3,4 g	0,6 g	20 g	92
Soczewica czerwona (gotowana)	9 g	0,4 g	20 g	116
Orzechy włoskie	15 g	65 g	14 g	654
Jogurt naturalny 2%	4,3 g	2 g	6 g	58

Orientacyjny podział energii z makroskładników

Białko 15%

Tłuszcze 30%

Węglowodany 55%

Proporcje mogą się różnić w zależności od aktywności fizycznej, wieku i stanu zdrowia. Powyższe wartości to orientacyjny punkt wyjścia dla osoby dorosłej (normy NIZP-PZH 2024).

MIT

„Węglowodany tuczą” – tuczy nadmiar kalorii z dowolnego źródła, nie same węglowodany.

MIT

„Tłuszcz = zło” – zdrowe tłuszcze (nienasycone) są niezbędne dla organizmu.