



Obsah bílkovin v běžných potravinách

Potravina	Typ bílkoviny	Obsah bílkovin (na 100 g)	Poznámka / Doporučení
Parmazán	Kvalitní, koncentrovaná	35 g	Velmi koncentrovaný; používat střídmě
Kuřecí prsa (vařená)	Kvalitní, koncentrovaná	31 g	Vysoký obsah; vhodné spíše k večeři
Dýňová semínka	Koncentrovaná	30 g	Výborný zdroj zinku a hořčíku
Krůtí maso	Kvalitní, koncentrovaná	29 g	Nízkotučné, dobře stravitelné
Hovězí maso (libové)	Kvalitní, koncentrovaná	26 g	Vysoký obsah; doporučeno večer
Losos (pečený)	Kvalitní, koncentrovaná	25 g	Bohatý na omega-3; vhodný k večeři
Vepřová panenka	Kvalitní, koncentrovaná	24 g	Libové maso; vhodné večer
Tuňák (konzervovaný ve vlastní šťávě)	Kvalitní, koncentrovaná	23 g	Praktický zdroj; pozor na obsah soli
Ořechy (mandle)	Koncentrovaná	21 g	Vysoký obsah, ale i tuk – pozor na množství
Tempeh	Kvalitní, koncentrovaná	19 g	Fermentovaný sójový produkt; výborně stravitelný

Potravina	Typ bílkoviny	Obsah bílkovin (na 100 g)	Poznámka / Doporučení
Sójové boby (vařené)	Kvalitní	16 g	Rostlinný zdroj s kompletními bílkoviny
Vejce	Kvalitní	13 g	Kompletní aminokyselinové spektrum
Ovesné vločky	Nekvalitní	13 g	Kombinovat s mléčnými výrobky nebo ořechy
Tvaroh nízkotučný	Kvalitní	12 g	Vhodný jako lehká večeře nebo svačina
Sýr cottage	Kvalitní	11 g	Lehce stravitelný, vhodný večer
Tofu	Kvalitní	10 g	Jemný rostlinný zdroj; vhodný na oběd
Jogurt řecký (bílý)	Kvalitní	10 g	Vhodný jako dopolední svačina
Luštěniny (čočka, vařená)	Nekvalitní (nekompletní)	9 g	Kombinovat s obilovinami
Chléb (celozrnný)	Nekvalitní	9 g	Vyšší obsah vlákniny i bílkovin
Cizrna (vařená)	Nekvalitní	8.9 g	Dobře stravitelná; vhodná do salátů
Těstoviny (vařené, celozrnné)	Nekvalitní	7–8 g	O něco vyšší obsah než bílé těstoviny
Chléb (bílý)	Nekvalitní	7 g	Vhodný jako doplněk; kombinovat s kvalitními zdroji

Potravina	Typ bílkoviny	Obsah bílkovin (na 100 g)	Poznámka / Doporučení
Rohlík	Nekvalitní	7 g	Nízký obsah; vhodný jako doplněk
Těstoviny (vařené, bílé)	Nekvalitní	5 g	Nízký obsah; vhodné jako příloha
Quinoa (vařená)	Kvalitní	4.4 g	Rostlinný zdroj s kompletními bílkovinami
Špenát (vařený)	Nízký obsah	3 g	Nízký obsah, ale bohatý na železo a folát
Mléko	Kvalitní	3g	Obsahuje všechny esenciální aminokyseliny
Brokolice (vařená)	Nízký obsah	2.8 g	Obsahuje i vlákninu a antioxidanty
Brambory (vařené)	Nízký obsah	2 g	Spíše zdroj sacharidů; vhodné jako příloha



Uvedené hodnoty obsahu bílkovin jsou **orientační** a mohou se **lišit podle druhu, způsobu přípravy a značky výrobku**. Pro přesné hodnoty doporučujeme sledovat nutriční štítky na obalech nebo využít odborné databáze.

Kvalitní bílkoviny = obsahují všechny esenciální aminokyseliny (např. maso, vejce, mléčné výrobky, sója).

Koncentrované bílkoviny = potraviny s vysokým obsahem bílkovin na 100 g, které mohou výrazně ovlivnit vstřebávání levodopy.

Nekvalitní bílkoviny = neobsahují celé spektrum esenciálních aminokyselin, které si tělo neumí samo vytvořit. Je vhodné je kombinovat s jinými potravinami (např. mléčnými výrobky či ořechy), aby se dosáhlo plnohodnotného složení.