

2. Skupina beljakovin: MESO, MESNI IZDELKI, RIBE, JAJCA IN STROČNICE

so pomemben vir beljakovin, maščob ter nekaterih vitaminov in mineralnih snovi.

1. Meso in mesni izdelki

pomemben vir beljakovin in železa

vrste mesa: piščančje, puranje, goveje, svinjsko, ovčje, konje, divjačinsko, kunčje

vrste mesnih izdelkov: salame, klobase, paštete, goveje mesne jedi, suhomesnati izdelki

Mesni izdelki vsebujejo veliko maščob in soli, zato jih moramo uživati zmerno.

2. RIBE

Vsebujejo veliko beljakovin in mineralnih snovi z več joda in kalija, ne vsebujejo holesterola

Ribje olje je bogato z vitaminom D – za pravilen razvoj kosti

Ribje maščobe so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami, ki ugodno vplivajo na maščobe v naši krvi

Sladkovodne ribe:

- Postrv,
- Lipanj
- Sulec,
- Smuč
- Som,
- krap,
- ščuka

Morske ribe:

- **drobne modre ribe:** sardela, sardina, skuša, inčun, slanik
- **bele ribe:** brancin, orada, kovač, zobatec, morski list, oslič, girica, ugor, polenovka
- **velike modre ribe:** tuna, romb, mečarica

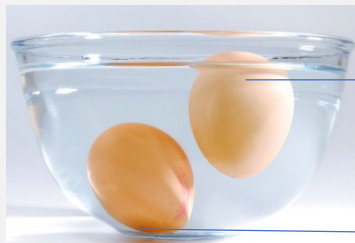
3. Jajca

Jajce vsebuje vodo, beljakovine, maščobe, vitamine A, B in D ter mineralne snovi, zlasti železo in kalij.

Jajčni rumenjak vsebuje tudi več holesterola, zato je pri uživanju jajc potrebna zmernost.

Ali so jajca sveža?

Poskus s potapljanjem v hladno vodo



→ **Staro jajce** plava na vodi, ker skozi membrano sčasoma prehaja zrak

→ **Sveže jajce** se potopi, ker je v jajcu manj zraka saj je še sveže

4. Stročnice

Najbolj znane stročnice so **fižol, grah, leča, soja** in **bob**

Sveže stročnice vsebujejo 10 % beljakovin,

Suhe stročnice vsebujejo več kot 40% beljakovin