

# ILE BIAŁKA TRZEBA JEŚĆ?

## Niemowlęta



0-12 miesięcy

**1,4-1,5 g/ kg m.c**

## Małe dzieci



1-3 lat

**1,6-1,7 g/ kg m.c**

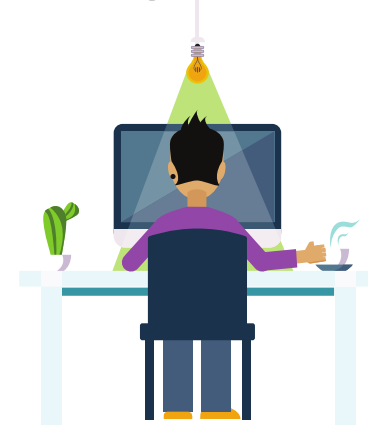
## Małe dzieci



4-15 lat

**1,1-1,5 g/ kg m.c**

## Osoby dorosłe, mało aktywne fizycznie



+ 15 lat

**0,8-1,2 g/ kg m.c**

## Osoby aktywne fizycznie



Dzień treningowy

**1,4-1,7 g/ kg m.c**

## Osoby aktywne fizycznie



Dzień nie treningowy

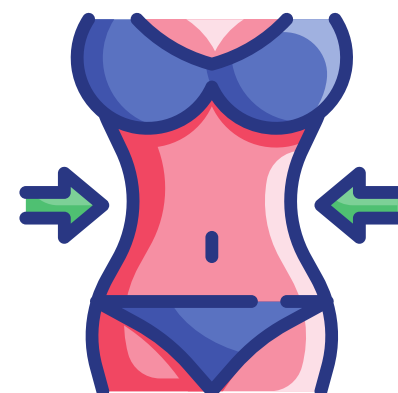
**2,1 - 2,7g/ kg m.c**

## Budowanie mięśni



**1,8-2,6 g/ kg m.c**

## Odchudzanie



 Nie rekomenduje  
**2,3-3,1 g/ kg m.c**

## Kobiety ciężarne



**1,66-1,77 g/ kg m.c**

## Kobiety karmiące



**1,4-1,5 g/ kg m.c**

## Osoby starsze



**1,4-1,6 g/ kg m.c**

## Wegetarianie i weganie

Białko zwierzęce ma strawność 90-97%, podczas gdy białka roślinne 60-80%.