

BIAŁKO ZWIERZĘCE **vs** ROŚLINNE

STEK ROSTBEF

100 kcal



/MOTYWATOR.TV



65g

B - 14G

T - 4,7G

W - 0G

PLUSY

- Zawiera witaminę B12 oraz żelazo hemowe

MINUSY

- Słaba jakość przemysłowego mięsa
- Brak błonnika, mały potencjał przeciwzapalny

BROKUŁY

100 kcal



320g

B - 9,6G

T - 1,4G

W - 8,6G

PLUSY

- Zawiera błonnik, mnóstwo witamin i substancji przeciwzapalnych

MINUSY

- Nie zawiera witaminy B12 oraz żelaza hemowe

**POTENCJALNA ANEMIA I SŁABSZY
UKŁAD ODPORNOŚCIOWY**