

## Snaga proteina

Protein pomaže pri razvoju i održavanju snažnih mišića. Ako u svakom obroku jedete proteine, to može pomoći u kontroli gladi. Najbolja hrana bogata proteinom je hrana koja sadrži malo masti, poput proteinskih shake napitaka za doručak, pile ih prsa, belanjaka, ribe, školjki, rakova, ljuskara, vrlo posnog crvenog mesa i mlečnih proizvoda sa malo masti ili bez masti. Ograničite konzumiranje hrane koja sadrži proteine i mnogo masnoća, poput sira, većine crvenog mesa, kobasica i punomasnih mlečnih proizvoda.

- Proteini pomažu u prevenciji pucanja mišića i lomova kostiju.
- Proteini pomažu u obuzdavanju gladi i neophodni su za energiju.