



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Video](#) 15. 3. 2018 | Cihlářová Eva

# Proteiny - proč jsou důležité?

URL článku: [magazin/vidoa/Proteiny---proc-jsou-dulezite\\_\\_s10008x10864.html](http://magazin/vidoa/Proteiny---proc-jsou-dulezite__s10008x10864.html)

Bílkoviny čili proteiny jsou pro tělo základní stavební jednotkou a závisí na nich fungování celého organismu. Je tedy zapotřebí dbát na dostatečný denní příjem. A dát si pozor, abyste je z jídelníčku nevyloučili, zvláště při dietách. Kde všude bílkoviny hledat? Jaký je optimální denní příjem?



---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)