



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Odborná poradna](#) 2. 1. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Rozložení bílkovin během dne

URL článku: odborna-poradna/Rozlozeni-bilkovin-behem-dne_s20060x19133.html

Mívám potíže s rozložením bílkovin během dne – mám předepsáno 68 g bílkovin na den a nevím, jak si je správně rozložit mezi jednotlivá jídla. Nevím ale, jak přesně si bílkoviny poskládat, abych měla poměr vyvážený.



Chci číst celý článek

Pro přečtení celého článku musíte být přihlášení:

E-mail

Heslo

Ochrana proti spamovacím robotům. Odpovězte prosím na následující otázku:

Jaký je letos rok?

Přihlásit se a číst článek

Nejste ještě registrovanými uživateli? Napravte to, zvládnete to za pár sekund.

[Registrace](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz