



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Vegetariánství](#) 31. 7. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Kolik bílkovin v sobě skrývají ořechy nebo luštěniny? Možná vás to překvapí

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Kolik-bilkovin-v-sobe-skryvaji-orechy-nebo-lusteniny-Mozna-vas-to-prekvapi\\_\\_s20145x20615.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Kolik-bilkovin-v-sobe-skryvaji-orechy-nebo-lusteniny-Mozna-vas-to-prekvapi__s20145x20615.html)

Že zdrojem bílkovin v naší stravě mohou být i rostliny, to asi každý z nás ví. Je ale pár věcí, na které bychom přitom neměli zapomínat. Co jsou to esenciální aminokyseliny? Jaké zdroje je vhodné kombinovat a jaké množství bílkovin v nich najdeme?





Výhodou rostlinných zdrojů bílkovin je, že přirozeně neobsahují cholesterol, obsahují zdravé tuky a často i vlákninu, zejména zvolíme-li celozrnné obiloviny.

## Jaké zdroje rostlinných proteinů máme ve svém jídelníčku?

Mezi nejvhodnější rostlinné zdroje bílkovin řadíme **luštěniny, obiloviny a pseudoobiloviny**, ale také **ořechy a semena**.

Z luštěnin obvykle zařazujeme sóju a z ní vyrobené tofu či tempeh, dále hrách, čočku, fazole, cizrnu, z obilovin a pseudoobilovin se v našem jídelníčku mohou objevit pšenice, ječmen, žito, oves a pohanka, quinoa, případně amarant. Z ořechů a semen jsou na bílkoviny bohatá dýňová a sezamová semínka, pistácie, mandle a mák, zařadit sem



můžeme i arašídy, i když se nejedná o ořechy v pravém slova smyslu.

Zapomínat bychom neměli ani na další zdroje, o nichž si ještě něco povíme. Nejméně jsou pak bílkoviny zastoupeny v zelenině a ovoci.

## **Rostlinné vs. živočišné bílkoviny - v čem je rozdíl?**

Základním kamenem bílkovin jsou **aminokyseliny**. Některé z nich si naše tělo dokáže vyrobit z jiných, u některých toho ale schopné není, a tak je musíme pravidelně přijímat ve stravě. To jsou aminokyseliny esenciální.

**U dospělých jich je 8 (valin, leucin, isoleucin, fenylalanin, tryptofan, lysin, methionin, threonin), u dětí ještě o 2 více (histidin a arginin).**

- Výhoda potravin živočišného původu (vejce, mléko a mléčné výrobky, libové maso a ryby) je ta, že v nich najdeme v dostatečném množství **všechny esenciální aminokyseliny**. Proto se o nich také uvádí, že jsou plnohodnotnými zdroji bílkovin. Prostě sníte dostatečnou porci živočišného zdroje bílkovin a máte s esenciálními aminokyselinami vystaráno.

U rostlinných zdrojů bílkovin už to tak jednoduché není, nenajdeme v nich všechny esenciální aminokyseliny v dostatečném množství. Aminokyselina, které je v daném zdroji nejméně, se označuje jako limitující.

- **U obilovin je limitující aminokyselinou lysin, u luštěnin methionin, u ořechů a semen lysin a isoleucin, někdy též methionin.**
- Ale například **soja** se svým obsahem bílkovin a zastoupením aminokyselin živočišným zdrojům bílkovin vyrovná - **obsahuje 9 esenciálních aminokyselin**. Rozhodně tak není důvod, abychom potraviny rostlinného původu jako zdroj bílkovin zatracovali.

## **Kombinujte, experimentujte**

Nejlepším přístupem je udržovat svoji stravu pestrou. Když budeme správně kombinovat různé druhy rostlinných zdrojů bílkovin, zajistíme si tím příjem všech potřebných aminokyselin. Proto je tak **důležité, aby v naší stravě byly zastoupeny různé druhy potravin**. Tak je totiž nejvíce pravděpodobné, že přijmeme všechny potřebné živiny - a to nejen bílkoviny, sacharidy a tuky, ale i vitamíny, minerální látky, stopové prvky a další.

Nemusíte se obávat, že budete muset složitě vymýšlet recepty, jak si v rámci jednoho jídla rostlinné zdroje bílkovin správně zkombinovat. Příroda to pro nás zařídila šikovně, a proto stačí, když během dne zkonzumujeme různé druhy rostlinných potravin, které jsou zdrojem



bílkovin. Vhodná je zejména **kombinace obilovin a luštěnin** - a nemusí to být vůbec složité. K snídani si dejte třeba [ovesnou kaši se sójovým mlékem](#), k obědu zařadte čočkovou polévku s mrkví. Nechte se inspirovat například mexickou nebo indickou kuchyní. Taková tortilla s černými fazolemi, rýží a zeleninou si ve vašem jídelníčku jistě najde své místo. Vyzkoušet můžete i [těstoviny vyrobené z luštěninové mouky](#) - čočkové, cizrnové či fazolové.

## **Rostlinné potraviny a konkrétní obsah bílkovin**

V následující tabulce se můžete podívat na nejpoužívanější zdroje rostlinných bílkovin a zjistit, kolik ze těch bílkovin v sobě vlastně mají. Možná vás některé

svým vysokým obsahem mile překvapí.

<b>Potravina</b>	<b>Obsah bílkovin ve 100 g jedlého podílu</b>
Amarant	14,5 g
Arašídý (loupané)	25,3 g
Cizrna (suchá)	20 g
Čočka zelená (suchá)	23,6 g
Dýňová semena (loupaná)	33,8 g
Fazole černé (suché)	20,4 g
Hrách žlutý (suchý)	19,5 g
Mák	21,8 g
Mandle	24,6 g
Pohanka loupaná (lámanka)	11,1 g
Špaldová pšeničná mouka (celozrnná)	13,4 g
Ovesné vločky	13,1 g
Quinoa	12,4 g
Sezamová semena	21,9 g
Sója	34,2 g
Tofu	7,8 g

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj výživových údajů v tabulce: [www.nutridatabaze.cz](http://www.nutridatabaze.cz)**

[bílkoviny](#) [luštěniny](#) [obiloviny](#) [ořechy](#) [proteiny](#) [pseudoobiloviny](#) [rostlinná strava](#)  
[rostlinné bílkoviny](#) [sója](#)

---

Copyright © 2026

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