

Proteinele trebuie consumate în doze egale pe parcursul întregii zile

Written by Administrator

Thursday, 30 October 2014 15:48 - Last Updated Thursday, 30 October 2014 01:59

Proteinele trebuie consumate în doze egale pe parcursul întregii zile, recomandă o asociație germană din domeniul industriei produselor lactate.

Alimentele bogate în proteine hrănesc organismul cu nutrienți, dezvoltă musculatura și ajută la o mai bună funcționare a aparatului digestiv, relatează DPA.

Potrivit asociației bavareze LVBM (Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft), cu sediul în Munchen, toată lumea ar trebui să consume în decursul unei zile în jur de 50 — 55 grame de proteine în porții de 10 — 20 grame (200 grame de brânză degresată conține 25 grame de proteine).

AGERPRES