BENERGY · מדריך חינמי

כמה חלבון לאכול ביום? טבלה למקרר

ההמלצות לפי המחקרים וההנחיות המקצועיות, בלי פרסומות של תוספים. מאת איגור פרלרויזין – B.Sc במדעי התזונה, אלוף ישראל בפאוורליפטינג.

1. כמה חלבון ביום – לפי המשקל שלך

משקל	מבוגר שלא מתאמן (0.8 גרם לק"ג)	מתאמן/ת באימוני כוח (1.4–2.0 גרם לק"ג)
55 ק"ג	44 גרם	77–110 גרם
65 ק"ג	52 גרם	91–130 גרם
75 ק"ג	60 גרם	105–150 גרם
85 ק"ג	68 גרם	119–170 גרם
95 ק"ג	76 גרם	133–190 גרם

אחרי גיל 50? קבוצות מומחים באירופה ממליצות למבוגרים בריאים על 1.0–1.2 גרם לק"ג ביום, יחד עם אימוני כוח.
מחלת כליות? את כמות החלבון קובעים רק עם הרופא.

2. איך מחלקים במשך היום

- 20–40 גרם חלבון בכל ארוחה, 3–4 ארוחות ביום.
- אחרי אימון: ארוחה עם חלבון בשעות הקרובות. הכמות הכוללת ביום חשובה יותר מהדקה המדויקת.
- שייק חלבון = פתרון נוח, לא חובה.

3. כמה חלבון יש במזון (בערך)

מזון	חלבון
ביצה גדולה	6 גרם
חזה עוף מבושל, 100 ג'	30 גרם
טונה במים, 100 ג'	25 גרם
דג סלמון, 100 ג'	22 גרם

מזון	חלבון
קוטג׳, 100 ג'	11 גרם
יוגורט חלבון, גביע	15–20 גרם*
עדשים מבושלות, 100 ג'	9 גרם
טופו, 100 ג'	12–15 גרם

* לפי התווית. הכמויות משוערות; הנתון המדויק – על אריזת המוצר.

Jäger et al., ISSN Position Stand: Protein and Exercise, JISSN 2017 · Morton et al., Br J Sports Med 2018 · Institute of Medicine, DRI · Bauer et al. (PROT-AGE), JAMDA 2013 · Deutz et al. (ESPEN), Clin Nutr 2014 · USDA FoodData Central