

Белок нужен нам для восстановления мышц, поддержания иммунитета и общего состояния здоровья. Потребность в нём у разных людей различается. При этом есть напитки, которые могут дать протеина больше, чем одно большое яйцо (то есть больше 6 г).

**Коровье молоко.** Одна чашка такого молока даст вам 8 г белка. Молоко – это источник кальция, а некоторые бренды добавляют в него и витамин D. За счёт этого у вас улучшится здоровье костей.

**Обогащённое соевое молоко.** В нём примерно столько же белка, сколько в яйце, то есть 6,3 г на чашку. Кроме того, в обогащённом соевом молоке содержатся кальций, витамин D и витамин А, причём в тех же количествах, что и в коровьем молоке.

**Кефир.** Он содержит 8,8 г белка на чашку. Кроме того, в кефире более 60 штаммов бактерий и дрожжей, что даёт большее разнообразие полезных для здоровья микроорганизмов по сравнению с йогуртом.



Коровье молоко и другие напитки, в которых белка больше, чем в яйце

ANA CADENA

**Костный бульон.** Из одной чашки консервированного куриного костного бульона вы получите около 9 г белка.

**Смузи с высоким содержанием белка.** Для этого вы можете добавить в смузи коровье молоко, кефир или обогащённое соевое молоко, а также дополнительно йогурт или протеиновый порошок.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***