

Белки – это строительный материал для человеческого организма. Каждая клеточка, мышца и волокна тканей состоят из белка. Больше всего белка в яйцах, молочных продуктах, злаковых, сое, орехах, рыбе и мясе. Наиболее ценные белки есть в мясе, молочных продуктах, яйцах и рыбе.