

PROTEINVETTREGLER

Et overdrevent inntak av animalsk protein omdannes til urinsyre i kroppen. Det er en svært sterk syre som må skilles ut via nyrene for ikke å gjøre kroppen sur. Prosessen kan overbelaste nyrene, og sårbare nyrer kan svikte. Nyrene taper samtidig mengder med livsviktige verktøy som kalsium og magnesium når de kvitter seg med unaturlige mengder urinsyre, slik at kroppen får balansert sin pH. Disse mineralverktøyene har du kanskje kritisk lite fra før hvis du spiser for lite plantebasert protein.

Gode fettkilder er:

- | | | |
|-------------------|----------------------|-------------|
| o Kjøtt | o Bønner | o Guava |
| o Fisk | o Linser | o Avokado |
| o Fjærkre | o Erter | o Aprikos |
| o Egg | o Soyaprodukter | o Bjørnebær |
| o Meieriprodukter | o Korn | o Kiwi |
| | o Fullkornsprodukter | o Kirsebær |
| | o Nøtter | o Rosiner |
| | o Frø | o Bananer |

Proteiner er kroppens byggesteiner og spiller en viktig rolle i så og si alle biologiske prosesser i kroppen.

