

Kuda no Konsume ba Proteína

Proteína mak importante ba **kresimentu** no dezenvolvimentu **fíziku** no **mentál**.

Nutrisaun proteína aas liu

34.6g
(g/100gr)



Fore-keli

24.9
(g/100gr)



Fore-rai

23.2
(g/100gr)



Fore-mungu

21.3
(g/100gr)



Fore-metan

21.3
(g/100gr)



Koto mean

Nota: Aplika bainhira maran no matak.

**Nutrisaun
proteína menus**



Pontu sira ba diskusaun

1. Saida mak Ita-Boot haree iha poster ida ne'e?
2. Saida mak Ita-Boot hanoin bainhira foti desizaun atu kuda ai-horis ida?
3. Husi foto sira ne'e fini ne'ebé mak Ita-Boot baibain kuda?
4. Oinsá proteína (ka ai-han haburas) bele ajuda to'os-na'in sira? Inan isin rua? Labarik ki'ik sira?
5. Oinsá ho Ita-Boot nia hanoin atu kuda ai-horis ne'ebé di'ak liu ba saúde?

Proteína husi animál

Ita bele mós hetan **proteína barak** husi manu-tolun, ikan no na'an. Maibé dalaruma ita laiha asesu ka oportunidade atu han ai-han sira ne'e. Entaun, importante atu hetan proteína liuhusi fonte seluk, hanesan fore no koto hodi bele hetan proteína beibeik.



Referénsia: Database ASEAN nian ba Kompozisaun Ai-han 2014

