

За да поддържате здрави мускулите си и цялостното добро състояние на организма, е важно да консумирате разнообразни храни, богати на ценни хранителни вещества.

Ето оценка на храните, които подпомагат структурата и функциите на мускулите 🌟

Соя  23	Едам  17	Пармезан  16	Магданоз  15	Семена от диня  15	Тиквени семена  15	Синапено семе  14
Гауда  13	Телешки черен дроб  12	Какао  12	Семена от целина  12	Семена от памук  11	Макови семена  10	Сусамово брашно  10
Слънчогледово семе  9	Брашно от слънчоглед  9	Босилек  9	Аншоа  9	Сусам  9	Ементал  9	Варена шунка  8
Соево брашно  8	Оризови трици  8	Копър  8	Пшеничени трици  7	Бри  7	Риба тон  7	Брашно от памучно семе  7
Телешко месо  7	Естрагон  7	Камембер  6	Конопени семена  6	Фъстъчено брашно  6	Кориандър  6	Бял боб  6
Див лук  6	Пшеничени зародиши  6	Фъстъци  6	Херинга  6	Грах  5	Свинско месо  5	Треска  5
Кедрови ядки  5	Свински черен дроб  5	Леща  4	Соев сос  4	Пилешки гърди  4	Шаран  4	Италиански дрезинг  4
Чили на прах  4	Лозови листа  4	Орегано  4	Сос на прах  4	Шарена сол  4	Готварска сол  4	Градински чай (салвия)  4
Кашу  4	Боб Лима  4	Бакпулвер  4	Апенцелер  4	Шницел  4	Бульон на прах  4	Мащерка  4
Маьоран  4	Тилситер  3	Охлюви  3	Сушена мента  3	Брашно от спелта  3	Спанак  3	Свинска плешка  3
Котлет  3	Боб Мунг  3	Червен пипер  3	Чшли  3	Сушено месо  2	Сьомга  2	Банани  2
Кардамон  2	Пъдпъдъчи яйца  2	Зехтин  2	Пилешки черен дроб  2	Ростбиф  2	Свинки уши  2	Броколи  2

Скат  	Карфиол  	Свинска кайма  	Шафран  	Черен пипер  	Фъстъчен крем  	Пилешки сърца  
Лешници  	Хрупкав хляб  	Джинджирил  	Куркума  	Извара  	Яйца  	Карамфил  
Телешки стек  	Канела  	Телешко контра филе  	Телешки бут  	Сърнешко месо  	Бадеми  	Сърнешко бутче  
Заешко бутче  	Елинско месо  	Екстракт от месо  	Агнешко филе  	Агнешко бутче  	Жълтък  	Пълнозърнесто брашно  
Бирена мая  	Скумрия  	Скариди  	Омар  	Червено вино  	Череша  	Месо от бизон  
Хайвер  	Телешки бъбреци  	Малини  	Олио от пшеничени зародиши  	Ябълки  	Слънчогледово олио  	Китайско зеле  
Копф салата  	Къпини  	Пиперки  	Птиче месо  	Червена риба  	Касис  	Олио от памучно семе  
Круши  	Маргарин  	Олио от лешници  	Бадемово олио  	Патладжани  	Царевично олио  	Сирене харц  
Миди  	Риба халябут  	Соево олио  	Черен шоколад  	Млечен шоколад  	Паста  	Сардини  
Смокини  	Манго  	Кайсии  	Гъби  	Телешки мозък  	Телешко филе  	Пушено филе  
Мляко на прах  	Сушини водорасли  	Шкембе  	Пилешки кожички  			