

# PROTEINE VEGETALI (SENZA SOIA)



Quando si parla di proteine vegetali non parliamo solo di soia e di tutti i suoi derivati come il tofu e il tempeh, o di combinazioni alimentari. Scopriamo insieme altri alimenti, che pur non derivando dalla soia, che resta una delle migliori fonti proteiche in un'alimentazione vegetariana o vegana, sono da considerarsi un'ottima fonte nutritiva perché ricchi anche di grassi buoni e aminoacidi essenziali.

## SPIRULINA

In 30 grammi di questa alga sono contenute il 65% di proteine, una quantità in percentuale decisamente rilevante tra le proteine vegetali. Infatti, 1 cucchiaino di spirulina (30 calorie) contiene 4 grammi di proteine. Quest'alga, inoltre, contiene ottime quantità di ferro, un solo cucchiaino fornisce infatti l'80% dell'esigenza quotidiana.

## SPINACI

Gli spinaci contengono il 51% di proteine (circa 5 grammi per tazza, per solo 30 calorie). E' anche una buona fonte di ferro, anche se non la migliore (leggi perché), e vitamina C, oltre ad essere una verdura decisamente saporita. Canapa La canapa è un alimento davvero prezioso: 60g di semi di canapa (circa 2 cucchiaini) contengono 10 grammi di proteine. Sono inoltre un'ottima fonte di fibre, di Omega 3 e 6, ed acidi grassi che aiutano a controllare il colesterolo a differenza di quanto accade per i grassi di origine animale che alimentano il colesterolo cattivo.

# BROCCOLI

Il confronto carne/broccoli è sulle proteine in rapporto alle calorie: i broccoli infatti ne contengono circa 3 grammi per 30 calorie (circa 100g di verdura) oltre ad essere ricchi di aminoacidi, fibre, e vitamina B6.

# MANDORLE, BURRO DI MANDORLE O BURRO DI ARACHIDI

30 grammi di mandorle o di burro di mandorle corrispondono a circa 7 grammi di proteine che contengono, inoltre, grassi buoni e vitamina E. Le mandorle sono anche una buona fonte di calcio e forniscono discrete dosi di magnesio. Il burro di arachidi è un'altra fonte di proteine interessante: due cucchiaini di questo alimento, infatti, contengono circa 8 grammi di proteine. Non meno importanti... Ci sono anche altri alimenti come i semi di zucca, i semi di chia, bacche di Goji, ma anche avena e quinoa che contengono proteine e aminoacidi importanti per la nostra alimentazione quotidiana.

PROTEINE  
VEGETALI  
(SENZA SOIA)

