

Proteine vegetale

[illegible]

Repere de porție

- 1 / 3



- ✦ O porție de fruct, cât o portocală medie.
- ✦ Pentru semințe și unturi de nuci, măsura scade la o lingură sau un sfert de cană.

Mese care dau 25 g sau mai mult de proteină completă

Combinații complete

- 1 cană quinoa gătită plus 1 cană năut plus 1 cană broccoli.
- 1 cană orez brun plus 1 cană linte plus o cană spanac gătit.
- ½ cană ovăz plus 1 cană lapte de soia plus 2 linguri unt de migdale.
- ¼ cană semințe de cânepă sau 1 lingură semințe de chia, adăugate oriunde.

Surse: bune, mai bune, excelente

Legume (1 cană, gătite)

- Sparanghel, broccoli, spanac.

Cereale (1 cană)

- Mei, quinoa, orez brun, ovăz.

Leguminoase (1 cană)

- Fasole neagră, năut, linte.

Nuci și semințe (o mână)

- Nuci, migdale, alune, semințe de cânepă și chia.

De reținut: nicio plantă nu trebuie să le facă pe toate. Combină o leguminoasă cu o cereală și niște legume, iar peste zi obții toți aminoacizii de care ai nevoie.



Suplimente de luat în considerare

Exemple întâlnite frecvent în literatura de specialitate. Sunt orientative, nu obligatorii, și nu înlocuiesc o alimentație echilibrată.

Vitamina B12

Singura cu adevărat obligatorie într-o dietă vegetală: nu se găsește de încredere în plante.

Vitamina D3 (vegană, din licheni)

Mai ales în lunile reci, când expunerea la soare este mică.

Omega-3 din alge (DHA și EPA)

Corpul transformă slab acidul alfa-linolenic din semințe în DHA și EPA.

Fier, zinc, iod

În funcție de dietă; cel mai bine evaluate prin analize de sânge.

Notă: Material informativ și educativ. Pentru un plan personalizat, programează o ședință de nutriție.