



10 FORMAS DE OBTER PROTEÍNAS SEM COMER CARNE

O CORPO PRECISA DE PROTEÍNAS PARA CONSTRUIR E REPARAR TODOS OS TECIDOS. OS HOMENS PRECISAM DE 56 GRAMAS DESTE NUTRIENTE TODOS OS DIAS E AS MULHERES CERCA DE 46 GRAMAS. A PROTEÍNA EXISTE SOBRETUDO EM PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL. MAS NÃO SÓ. SAIBA ONDE.



Feijões

Meia chávena tem 7 gramas de proteína e à volta de 105 calorias.

Seja preto, vermelho, branco ou amarelo, são ricos em proteína e fibras, com pouca ou nenhuma gordura.

Há tantas receitas deliciosas onde os pode usar.





Aglhas Mágicas

Brócolos

Uma chávena contém 3 gramas de proteína e cerca de 20 calorias.

Tem ainda um alto teor de fibras, vitaminas A, C e K.



Grão-de-Bico

Meia chávena contém 7 gramas de proteína e 145 calorias.

Para além de ser uma fonte de proteína, são ricos em fibras, pobres em gorduras e constituem fontes sólidas de minerais como ferro, zinco e vitamina B.



Tofu

Meia chávena contém 10 gramas de proteína e 90 calorias.

Versátil e pobre em gorduras, este produto oriundo da soja pode ser cozinhado como substituto dos produtos de origem animal, como carne e ovos.



Sementes de Cânhamo

Um colher de sopa contém cerca de 5 gramas de proteína e 40 calorias.

Estas sementes são fonte de proteínas completas e minerais essenciais como zinco, magnésio e ferro. São também ricas em ómega 3 e ácidos gordos essenciais.

E são doces, podendo substituir o açúcar.



Leite de Soja

Cada copo tem 8 gramas de proteína e à volta de 110 calorias.

O leite de soja tem o maior número de proteínas de todos os leites vegetais (como o leite de amêndoa ou o leite de arroz).

Não contém gordura saturada, ao contrário do leite de vaca. Nem lactose.



Aguilhas Mágicas



Aveia

Meia chávena contém 5 gramas de proteína e 150 calorias.

Mas rica em proteína e mais pobre em hidratos de carbono que a maioria dos grãos integrais, a aveia também ajuda a manter estáveis os níveis de açúcar no sangue, impedindo quebras de energia.



Quinoa

Tem 4 gramas de proteína por cada meia xícara e cerca de 115 calorias.

A quinoa é rica em proteínas e contém todos os aminoácidos essenciais ao seu biossistema.

É também rica em fibras, ferro e magnésio.



Sementes de Girassol

Cada quarto de chávena contém 6 gramas de proteína e 185 calorias.

É uma enorme fonte de energia, proteínas, vitamina E e gordura insaturada, saudável para o coração.



Sementes de Chia

Duas colheres de sopa têm 4 gramas de proteína e 140 calorias.

Trata-se de um superalimento muito nutritivo, rico em proteínas, antioxidantes e fibras.