

# Fuentes de proteína vegetal

Se puede encontrar **TODOS** los aminoácidos esenciales para formar las proteínas que nuestro cuerpo necesita en los alimentos vegetales, estas son las principales fuentes de proteína vegetal, las leguminosas (HC), semillas (Grasa con proteína), los cereales integrales y algunas verduras.

Macronutrientes	Grupo/Familia	Ejemplo
Carbohidratos	Verduras	Brócoli, espárragos, kale, spirulina, espinaca, champiñones, setas, portobello, berenjena, chicharo, arúgula, coliflor.
Carbohidratos con proteína	Cereales	Quinoa, amaranto, avena, couscous.
Carbohidratos con proteína	Leguminosas	Frijoles, alubias, lentejas, garbanzos
Grasas con proteína	Lácteos	Yogurt griego
Grasas/lípidos	Grasas con proteína	Almendras, nueces, avellanas, semillas de hemp, chía, avellanas, cacahuates, macadamia, pistaches, piñones, nueces de Brasil, ajonjolí