



PROTEÍNAS VEGETAIS

GÃOS, SEMENTES E LEGUMINOSAS (A CADA 100g)

| | | |
|---|--|--------|
|  | SEMENTE DE CÂNHAMO (HEMP SEED) | 31,5 g |
|  | LENTILHAS | 26 g |
|  | AMENDOIM (Especialmente suscetível à fungos, pode conter aflatoxinas) | 26 g |
|  | SEMENTES DE ABÓBORA | 25 g |
|  | ERVILHAS | 25 g |
|  | FEIJÃO PRETO | 22 g |
|  | FEIJÃO CARIOCA | 21 g |
|  | AMÊNDOAS | 21 g |
|  | SEMENTE DE GIRASSOL | 21 g |
|  | GERGELIM, SEMENTE | 21 g |
|  | GRÃO DE BICO | 19 g |
|  | TEMPEH | 19 g |
|  | CHIA | 16 g |
|  | QUINOA | 14 g |
|  | CASTANHA-DE-CAJU | 18,5 g |
|  | CASTANHA-DO-BRASIL | 14,5 g |
|  | LINHAÇA, SEMENTE | 14 g |
|  | NOZES | 14 g |
|  | AVEIA, FLOCOS | 13,9 g |
|  | ARROZ INTEGRAL | 7,3 g |
|  | ARROZ BRANCO | 7,2 g |



OUTROS (A CADA 100g)


| | | |
|---|--|-------|
|  | CHAMPIGNOM FRESCO (o mais proteico dos cogumelos) | 2,3 g |
|  | CLORELLA | 45 g |
|  | LEVEDO DE CERVEJA | 50 g |
|  | SPIRULINA | 57 g |

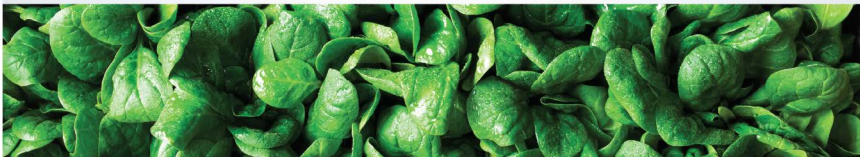


OBS: OS ALIMENTOS NA TABELA ESTÃO EM SUA FORMA CRUA, PORTANTO AS SEMENTES QUE SÃO CONSUMIDAS SEM COZIMENTO (EX: OLEAGINOSAS, COMO A SEMENTE DE ABÓBORA) APRESENTAM UMA PORCENTAGEM FINAL MAIOR DE PROTEÍNAS DO QUE AS LEGUMINOSAS, QUE ABSORVEM ÁGUA QUANDO COZIDAS.

AS PROTEÍNAS VEGETAIS, DIFERENTE DAS PROTEÍNAS ANIMAIS, NÃO SÃO COMPLETAS E PRECISAM SER COMBINADAS ENTRE SI. NÃO É PRECISO, PORÉM, SE PREOCUPAR COM COMBINAÇÕES EXATAS. O IMPORTANTE É ESCOLHER FONTES PROTEICAS VEGETAIS DIFERENTES E VARIAR AO LONGO DO DIA OU NA MESMA REFEIÇÃO. VARIEDADE É A PALAVRA CHAVE.

FOLHAS (A CADA 100g)

| | | |
|---|---------------------|-------|
|  | COENTRO OU SALSINHA | 4 g |
|  | BROTO DE FEIJÃO | 4,2 g |
|  | BRÓCOLIS | 3,6 g |
|  | CARURU | 3,2 g |
|  | COUVE MANTEIGA | 3 g |
|  | TAIOBA | 2,9 g |
|  | ESPINAFRE | 2,7 g |
|  | SERRALHA | 2,7 g |
|  | VAGEM | 2 g |



PROTEÍNAS ANIMAIS (COMPARAÇÃO)

| | | | |
|----------------------|--------|----------------------|--------|
| BACALHAU | 29 g | CARNE DE VACA (ACEM) | 19,4 g |
| CAÇÃO | 25 g | CONTRA-FILÉ | 21,2 g |
| PESCADA BRANCA | 16 g | COXA DE FRANGO | 17 g |
| SARDINHA | 21 g | PEITO DE FRANGO | 20,8 g |
| SALMÃO | 19,3 g | OVO DE GALINHA | 13 g |
| CARNE DE VACA (BIFE) | 25 g | OVO DE CODORNA | 13,7 g |

