

# PROTEÍNAS VEGETAIS

## GÃOS, SEMENTES E LEGUMINOSAS (A CADA 100g)

	SEMENTE DE CÂNHAMO (HEMP SEED) .....	31,5 g
	LENTELHAS .....	26 g
	AMENDOIM .....	26 g
(Especialmente suscetível à fungos, pode conter aflatoxinas)		
	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 .....	2,3 g
(o mais proteico dos cogumelos)		
	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

