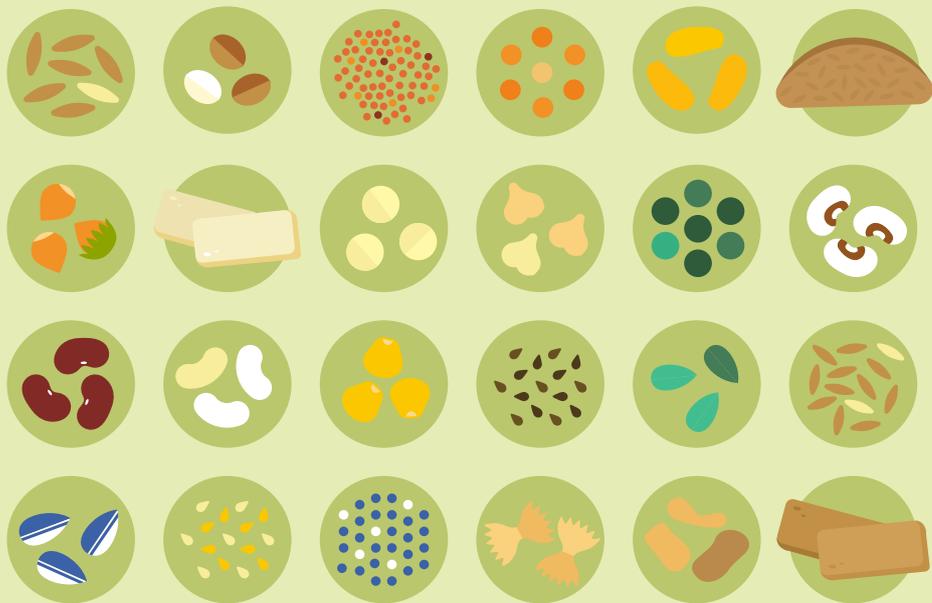




Cucinare a base vegetale: come assumere una quantità sufficiente di proteine



@eufic
www.eufic.org



Fa bene a te e al pianeta!

Ridurre il consumo di carne per includere più alimenti vegetali può **giovare sia alla nostra salute che al pianeta.**

Le diete a base vegetale, ricche di alimenti vegetali integrali come legumi, frutta e verdura, frutta secca e semi, tendono ad avere un **minor contenuto di grassi saturi e sale e ad essere più ricchi di fibre.** Hanno anche un minore impatto sull'ambiente grazie **alle loro basse emissioni di gas serra.**

Se desideri passare a una dieta completamente a base vegetale, o se semplicemente desideri incorporare più alimenti vegetali nella tua dieta quotidiana, questa scheda informativa sarà **un'utile per iniziare il tuo viaggio.**

Si possono ottenere abbastanza proteine dagli alimenti vegetali?

Ottenere una quantità sufficiente di proteine dalle piante è possibile e ci sono molte opzioni tra cui scegliere: dai legumi ai cereali integrali e ai sostituti della carne. La chiave è assicurarsi di **combinare e variare diverse fonti proteiche** nell'arco della giornata.

Di quante proteine abbiamo bisogno?

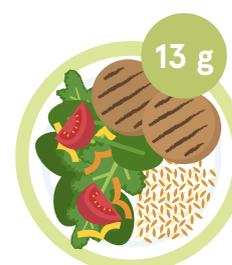
La quantità generalmente raccomandata per gli adulti sani è di **almeno 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso.** Tuttavia, i requisiti variano da persona a persona.

Dieta a base vegetale: una giornata tipo*

*per ottenere 52 g di proteine, in base al fabbisogno proteico medio di un adulto di 65 kg.



farina d'avena
(40 g di avena) con
bevanda di soia
(200 ml) e 1 cucchiaino
di semi di lino



2 burger di fagioli
(80 g), 4 cucchiaini di
riso, verdure varie



zuppa di lenticchie
(200 ml), 2 fette di
pane integrale,
2 cucchiaini di hummus
e 1 mandarino



yogurt di soia,
una manciata di
noci e 1 banana

Quante proteine sono contenute nei prodotti a base di soia



tempeh (cotto)
50 g ≈ 3 fette sottili
10,3 g di proteine



fagioli edamame (surgelati)
80 g ≈ 6-7 cucchiaini
9,8 g di proteine



tofu (al vapore)
100 g ≈ 2 fette
8,1 g di proteine



yogurt di soia (semplice)
125 ml ≈ 1 barattolo piccolo/5 cucchiaini
5 g di proteine



bevanda di soia (non zuccherata e fortificata)
200 ml ≈ 1 bicchiere
4,8 g di proteine

La soia è **una proteina vegetale di alta qualità** in quanto una quantità equilibrata di aminoacidi essenziali e tende a essere ben digerita dal nostro corpo.



Quando scegli alternative ai latticini a base di soia, **opta per quelle fortificate senza zuccheri aggiunti.**

I segreti per un tofu più gustoso

- 1** scegli la giusta consistenza, dura o morbida, a seconda del tipo di ricetta
- 2** schiaccia il tofu (15 min) o congelalo per eliminare l'umidità e lasciare che assorba i sapori
- 3** marinalo in una marinatura a base d'acqua, da un minimo di 1 ora a un massimo di 1 giorno
- 4** al forno, fritto o in padella con una salsa, è estremamente versatile!



Il tofu è anche **una fonte di calcio**, importante per coloro che escludono i latticini dalla propria dieta.

Quante proteine sono contenute nei legumi



fagioli dall'occhio
80 g ≈ 5-6 cucchiaini
7 g di proteine



ceci
80 g ≈ 4 cucchiaini
6,2 g di proteine



fagioli rossi
80 g ≈ 5-6 cucchiaini
6,9 g di proteine



piselli (surgelati)
80 g ≈ 8 cucchiaini
4,4 g di proteine

*tutti i valori si riferiscono a legumi essiccati e poi bolliti



fagioli bianchi
80 g ≈ 5-6 cucchiaini
6,9 g di proteine

Mettere i legumi secchi in ammollo prima della cottura aiuta a migliorarne la digeribilità.



lupini
40 g ≈ 4 cucchiaini
6,6 g di proteine

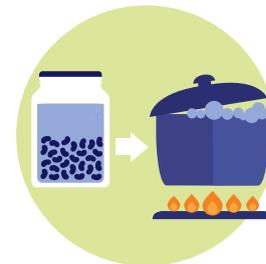


lenticchie
80 g ≈ 5-6 cucchiaini
6,4 g di proteine



3 modi per cuocere i legumi secchi*

*i tempi di cottura variano in base al legume e al metodo di cottura



immergili in acqua per una notte, quindi scolali, sciacquali e cuocili in acqua pulita



falli bollire, falli raffreddare e scolali, quindi falli bollire di nuovo in acqua pulita



cuocili nella pentola a pressione

Quante proteine sono contenute nei cereali e nei cereali integrali



seitan (alla griglia)
50 g ≈ 2 fette sottili
11,5 g di proteine



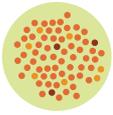
pane integrale
50 g ≈ 1 fetta
4,7 g di proteine



pasta
110 g ≈ 4-5 cucchiari
6 g di proteine



riso integrale
110 g ≈ 4-5 cucchiari
4 g di proteine



quinoa
110 g ≈ 7-8 cucchiari
5,2 g di proteine



cereali per la colazione
fiocchi di crusca (fortificati)
35 g ≈ 3-4 cucchiari/
1 manciata
3,4 g di proteine



avena
40 g ≈ 4 cucchiari
5,2 g di proteine



cereali per la colazione
fiocchi di mais (fortificati)
35 g ≈ 3-4 cucchiari/1 manciata
2,5 g di proteine



spelta
110 g ≈ 5-7 cucchiari
5,1 g di proteine

*tutti i valori si riferiscono a cereali bolliti e cereali integrali

Cerca **prodotti a base di cereali fortificati** per aumentare l'assunzione di vitamine del gruppo B, ferro, vitamina B12 e calcio.

Abbina i tuoi alimenti a base vegetale a cibi ricchi di vitamina C. Questo ti permetterà di aumentare l'assorbimento del ferro da legumi, cereali integrali e altre fonti vegetali!



Cereali e legumi sono un ottimo abbinamento: includili entrambi per ottimizzare l'assunzione di aminoacidi essenziali!

Quante proteine sono contenute nei semi



semi di canapa
10 g ≈ 1 cucchiaio
3 g di proteine



semi di girasole
10 g ≈ 1 cucchiaio
2 g di proteine



semi di zucca
10 g ≈ 1 cucchiaio
2,4 g di proteine



semi di sesamo
10 g ≈ 1 cucchiaio
1,8 g di proteine



semi di lino
10 g ≈ 1 cucchiaio
2,2 g di proteine



semi di chia
10 g ≈ 1 cucchiaio
1,6 g di proteine

Frutta secca e semi contengono proteine, ma a causa del loro alto contenuto di grassi e dell'elevato apporto calorico dovrebbero essere **consumati con moderazione.**



Quante proteine sono contenute nella frutta secca



arachidi
30 g ≈ 1 manciata
7,7 g di proteine



noci del Brasile
30 g ≈ 1 manciata
4,3 g di proteine



mandorle (intere)
30 g ≈ 1 manciata
6,4 g di proteine



nocciole
30 g ≈ 1 manciata
4,2 g di proteine



anacardi
30 g ≈ 1 manciata
5,3 g di proteine



noci pecan
30 g ≈ 1 manciata
2,8 g di proteine



pistacchi (tostati)
30 g ≈ 1 manciata
5,1 g di proteine



noci macadamia
30 g ≈ 1 manciata
2,4 g di proteine



noci
30 g ≈ 1 manciata
4,4 g di proteine

I valori utilizzati in questa scheda informativa sono stati adattati da: McCance e Widdowson's Composition of Foods Integrated Dataset & EuroFIR food composition database.