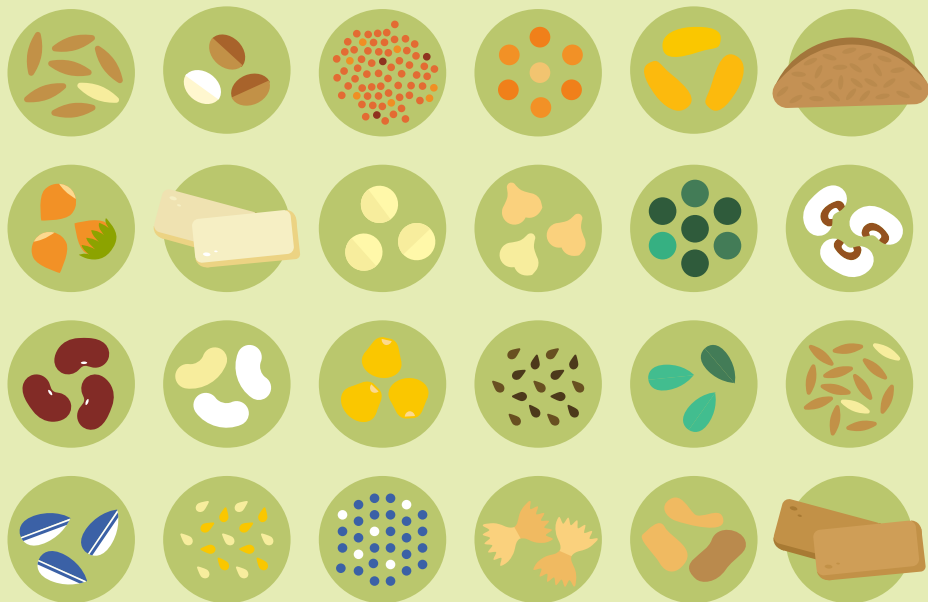




## Cucinare a base vegetale: come assumere una quantità sufficiente di proteine



@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\*

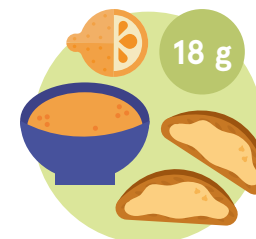
\*per ottenere 52 g di proteine, in base al fabbisogno proteico medio di un adulto di 65 kg.



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**

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

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

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

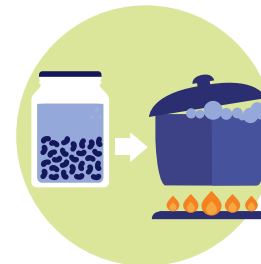
**Mettere i legumi secchi in ammollo prima della cottura** aiuta a migliorarne la digeribilità.

 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**



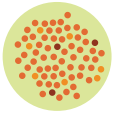
pane integrale  
50 g ≈ 1 fetta  
**4,7 g di proteine**



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

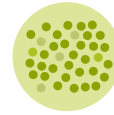
Cerca **prodotti a base di cereali fortificati** per aumentare l'assunzione di vitamine del gruppo B, ferro, vitamina B12 e calcio.

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



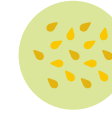
semi di canapa  
10 g ≈ 1 cucchiaio  
**3 g di proteine**



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.