

Com obtenir proteïna sent vegetariana?

Les proteïnes són un grup d'aliments indispensables per dur a terme una dieta saludable. En la dieta omnívora, aquestes s'obtenen de la ingesta de carn, peix, ous i làctics.

En la dieta vegetariana, es poden obtenir de cereals, llegums, fruits secs, ous* i làctics*.

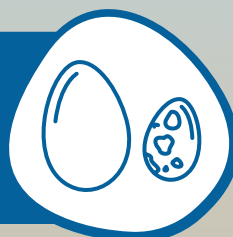
CEREALS

Blat, arròs, blat de moro, ordi, pa...



OUS*

De gallina, de guatlla, d'estruç, de peix...



LLEGUMS

Llenties, mongetes, cigrons, tofu, tempeh...



LÀCTICS*

logurt, formatge, llet, quefir, mató...

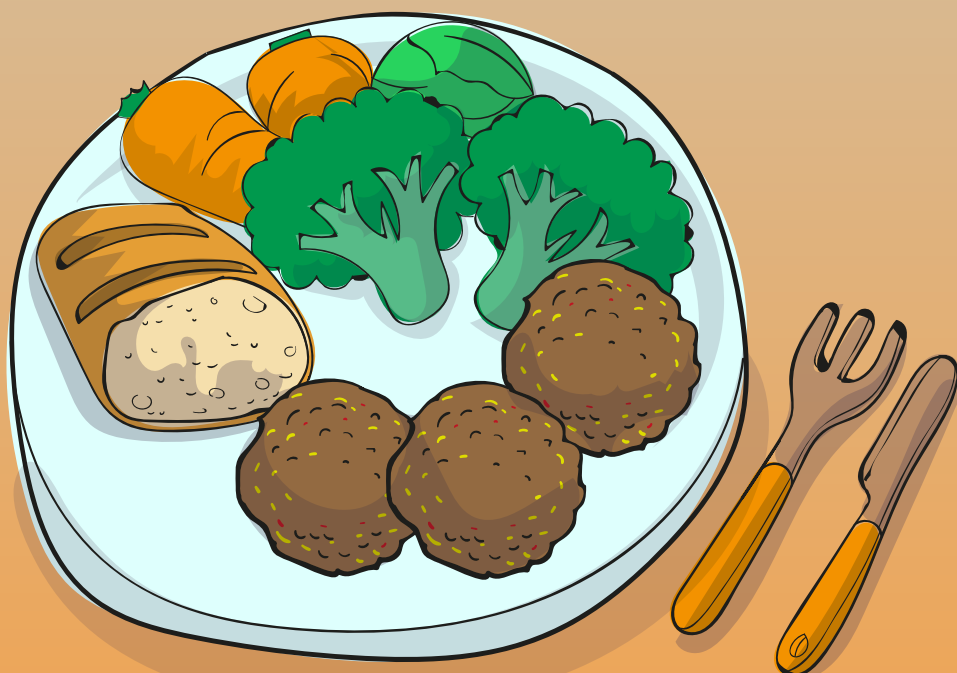


FRUITS SECS

Ametlles, avellanes, nous, pinyons...



**Aquests aliments queden exclosos en dietes veganes.*



Recorda:
És recomanable que, a cada àpat, 1/4 del plat sigui proteïna.