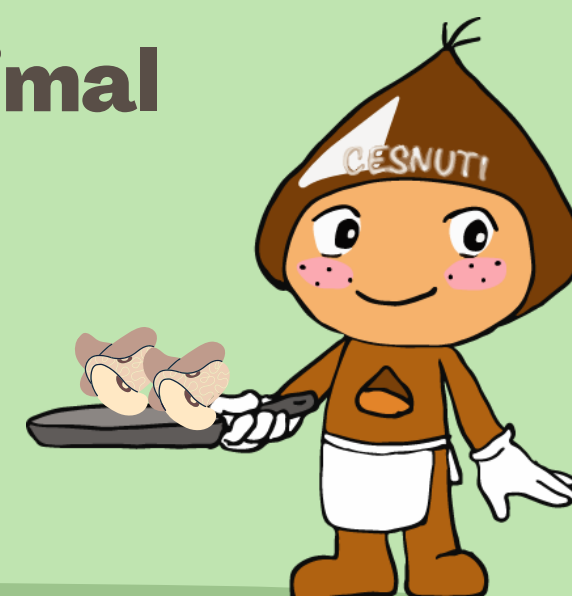


COM POTENCIAR LA PROTEÏNA VEGETAL?

Idees delicioses per a reduir el consum de proteïna animal

La nostra alimentació cada vegada s'allunya més del model de dieta Mediterrània: mengem massa proteïna animal i pocs cereals integrals, llegums i hortalisses. En aquest sentit, els dietistes-nutricionistes recomanem augmentar el consum de proteïna vegetal.



Què provoca L'EXCÉS de proteïna animal?

- Augment d'obesitat infantil.
- Excés de greixos saturats.
- Excés de sal.
- Alimentació pobre en fibra, antioxidants, vitamines i minerals.



Quins beneficis té L'AUGMENT de proteïna vegetal?

- Ajuda a prevenir l'obesitat infantil.
- Equilibri entre greixos saturats i insaturats.
- Alimentació rica en fibra, antioxidants, vitamines i minerals.



Com podem servir-la?



Llegum + cereal

Si combinem llegum + cereal obtindrem una proteïna completa i d'alt valor biològic!
Una ració de llegum, com el cigró, són 80g (en cru).
Una ració de cereal, com l'arròs, són 60g (en cru).



Soja texturitzada

Per la seva semblança se l'anomena la carn picada vegetal. Ideal per substituir la carn en salses com la bolonyesa, farcits, guarnicions... Una ració són 50g.



Seitan

Es pot arrebossar, fregir, guisar, i inclús el podem tallar i posar-lo en un entrepà! Una ració de seitan són 150-200g.



Tofu

Els preparats a base de soja, com el tofu, són aliments súper versàtils amb infinitat de combinacions. Una ració de tofu són 150-200g

Alternatives per a elaborar a casa:



Hamburgueses vegetals de pèsols, d'espínacs...



Nuggets / croquetes de tofu, llegums i hortalisses



Hummus

Combina'l amb crudités.



Crema de fruits secs

Ideal per esmorzars i berenars.