



FONTS PRINCIPALS DE PROTEÏNA VEGETAL



LLEGUMS



Combinant llegums i cereals integrals s'obté la **PROTEÏNA COMPLETA**



CEREALS

22,2g



Mongeta blanca

19,3g



Cigrons

21,6g



Pèsols

24,7g



Lenties

35,9g



Soja

11,5g



Tofu

Contingut en proteïna per 100g

13,4g



Pasta

13,8g



Quinoa

16,9g



Flocs de civada

7,5g



Arròs

11g



Mill

10,9g



Pa integral

Fruits secs i llavors són ideals per complementar la proteïna.

Contingut en proteïna per 20g

Fruits secs



2,8g



Nous

2,4g



Avellanes

3,8g



Ametlles

2,6g



Gira-sol

3,5g



Carbassa

2,3g



Sèsam