

18 Μαΐου 2017

Οι καλύτερες πηγές πρωτεΐνης εκτός κρέατος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κρέας δεν είναι η μοναδική τροφή για να λάβουμε πρωτεΐνη. Δείτε τις πιο πλούσιες εναλλακτικές του.



Όταν ακούμε για πρωτεΐνη, το μυαλό μας πάει στο κρέας ή το κοτόπουλο. Και όχι άδικα. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν αρκετές εναλλακτικές για να ενισχύσουμε το σώμα μας με το πολύτιμο και δομικό αυτό συστατικό.

Δείτε παρακάτω τις πιο θρεπτικές.

Κινόα

8 γραμμάρια/κούπα

Ο άκρως θρεπτικός αυτός σπόρος, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες μη κρεατοφαγικές πηγές πρωτεΐνης, περιλαμβάνει και τα εννιά απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το σώμα, γεγονός που τον καθιστά «πλήρη» πρωτεΐνη.

Ενταμάμε

16 γραμμάρια/κούπα

Τα φασολάκια που συνήθως συνοδεύουν το sushi εκτός από νοστιμότητα και τραγανά είναι εξαιρετικά πλούσια σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες.

Chia

9,4 γραμμάρια/ 2 κ.σ.

Ακόμα μια κατηγορία σπόρων που ακολουθεί τον κανόνα του «ακριβά αρώματα σε μικρό μπουκάλι». Οι σπόροι Chia είναι μικροί στο μάτι, πλούσιοι όμως σε πρωτεΐνη, αλλά και ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα και ίνες. Επίσης, θα μπορούσαν κάλλιστα να αποτελέσουν μορφή... πολυβιταμίνης, αφού περιέχουν σημαντικές ποσότητες σιδήρου, ασβεστίου και ψευδάργυρου.

Φακές

18 γραμμάρια/ κούπα

Η χαρά των χορτοφάγων εκτός από πρωτεΐνη περιέχει γενναίες δόσεις φυτικών ινών (1 κούπα και έχετε «καθαρίσει» με την μισή συνιστώμενη ημερήσια δόση), βιταμινών Β και φυλλικού οξέως. Συνδυάστε τις με ρύζι για ένα άκρως θρεπτικό, μετά-προπονητικό γεύμα.

Γιαούρτι

29 γραμμάρια/κεσεδάκι

Χαμηλό σε θερμίδες, υψηλό σε πρωτεΐνη και «σελέμπριτι» κάθε σωστής διατροφής. Μια μερίδα γιαουρτιού (100γρ.) δίνει περίπου 18 γραμμάρια πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας.

Φυστικοβούτυρο

32,5 γραμμάρια/ μισή κούπα

Μόλις δύο κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρου δίνουν περί τα 8 γραμμάρια πρωτεΐνης, 2 γραμμάρια ινών και ικανοποιητική ποσότητα μονοακόρεστων λιπαρών που θα κάνουν την καρδιά σας να πει «ευχαριστώ».

Ρεβίθια

14 γραμμάρια/ κούπα

Το κλασσικό μαμαδίσιο φαγητό εκτός από μπόλικη πρωτεΐνη, είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες που «πολεμούν» την πείνα, ενώ έρευνες έχουν δείξει πώς βοηθά στην μείωση της «κακής» χοληστερόλης.

Αυγά

7 γραμμάρια/ μεγάλο αυγό

Πλούσια σε πρωτεΐνη, χαμηλά σε θερμίδες και με το συστατικό χολίνη να κάνει... θαύματα στην εγκεφαλική λειτουργία τα αυγά είναι μια άκρως οικονομική σούπερ τροφή.

N.Γ.

Πηγή: in2life.gr