

Fai il pieno di proteine vegetali



## **PROTEINE VEGETALI: DOVE TROVARLE ?**

**Chi non mangia carne è carente di proteine? Al contrario di quello che si può pensare, non è necessario mangiare carne per avere un buon rifornimento di proteine, in quanto esistono anche in natura. Ad esempio, per aumentare la massa muscolare e affrontare attività sportive possiamo fare affidamento sulle proteine vegetali, che forniscono la giusta energia.**

**Forse non ne eri a conoscenza, ma alcuni atleti famosi – a cui certo non mancano muscoli ed energia – hanno scelto di nutrirsi solo di vegetali, come Mike Tyson che ha fatto da testimonial alla P.E.T.A. (People for the Ethical Treatment of Animals), e Martina Navratilova, famosa tennista.**

**L'elenco è più vasto, ma qui parliamo di proteine che si possono assumere attraverso i vegetali, quindi proseguiamo!**

Poiché l'organismo subisce perdite di aminoacidi ed è in grado di produrre solo quelli di cui necessita, occorre assumere una quantità adeguata di proteine per essere sicuri che contengano gli aminoacidi "essenziali", cioè quelli che non siamo in grado di produrre.

Le proteine che mancano anche di un solo aminoacido vengono definite "a basso valore biologico". Questo secondo tipo è contenuto principalmente negli alimenti di origine vegetale fra cui cereali, legumi, frutta e verdura. Ad esempio, nei cereali mancano gli aminoacidi triptofano e lisina, mentre nei legumi manca l'amminoacido metionina.

Abbinare cereali e legumi è un buon modo per completare il quadro di tutti gli aminoacidi essenziali.

**La dose giornaliera di proteine raccomandata (RDA) viene calcolata in base al proprio peso corporeo, che va moltiplicato per 0.8: il risultato che si ottiene sono i grammi di proteine da assumere al giorno. (es. donna di 55kg x 0.8 = 44g di proteine al giorno).**

Una carenza di proteine riguarda soprattutto i paesi in via di sviluppo, e colpisce i bambini per la mancanza di cibo e uno scarso apporto di proteine. Le principali forme di carenza sono marasma e kwashiorkor.

In genere però, si registra soprattutto un eccesso di proteine, il cui consumo elevato predispone a: malattie di cuore, molte forme di cancro, ipertensione, osteoporosi e malattie e calcoli renali.

## ***Quali cibi contengono più proteine vegetali***

Le proteine aiutano a far crescere e mantenere la massa muscolare. Ma dove si trovano le proteine vegetali? La scelta è davvero ampia e soddisfacente.

Le proteine vegetali si trovano negli alimenti di origine vegetale: cereali, seitan, legumi (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli), soia e derivati (tofu, tempeh, miso, tamari shoyu), muscolo di grano, frutta secca (noci, nocciole, mandorle, pinoli), semi (semi di sesamo, semi di canapa, **semi di chia**), alghe (spirulina) e in piccole quantità anche frutta e verdura. Un eccesso di proteine, oltre a non essere assorbito dall'organismo, porta ad un sovraccarico di lavoro reni e fegato, gli organi deputati all'eliminazione delle scorie.

1. Iniziamo dalle **Proteine della Canapa**, che sono composte al 50% da proteine vegetali e forniscono all'organismo i **9 amminoacidi essenziali**.
2. Un'altra fonte importante è il **Tofu**, un cibo molto utilizzato in diverse ricette o da solo, che contiene magnesio e ferro (sali minerali che non possono mancare in una dieta equilibrata).
3. Un altro alimento che permette di coprire il fabbisogno

proteico quotidiano è la **Quinoa**. Puoi scegliere sia la **quinoa bianca** sia quella **rossa** oppure la tipologia **nera**, ognuna di queste è costituita da un perfetto equilibrio di carboidrati e proteine, oltre agli aminoacidi essenziali. Un vero **superfood** da inserire nell'alimentazione regolarmente.

4. Il **Tempeh**, invece, è un cibo a **base di Soia fermentata** che si utilizza da secoli nella gastronomia orientale ed è stato aggiunto di recente anche nelle pietanze dei paesi occidentali. Si tratta di un alimento che **contiene molte proteine vegetali** tanto da essere chiamato "carne di soia". Il suo utilizzo è vario e con esso si possono preparare numerose ricette. Da inserire nella dieta quotidiana per assumere proteine vegetali,
5. ci sono pure i **Semi di Canapa** e i **Semi di Chia**. Si tratta di piccolissimi semi che possono essere aggiunti all'insalata, allo yogurt vegetale, ai frullati, alle minestre o sparsi sugli alimenti. Sono ricchi di nutrienti fondamentali per il benessere generale di corpo e mente.
6. Un'altra importante fonte di sostanze nutrienti e proteine proviene dalla Frutta Secca tra cui **Mandorle, Noci, Arachidi e Anacardi**.
7. Inoltre, i legumi come **Lenticchie, Ceci e Fagioli** che rappresentano un ottimo sostituto della carne, donano all'organismo energia e una grande quantità di proteine vegetali per costruire massa muscolare efficiente.
8. Le alghe non possono mancare quando si parla di superfood! La **Spirulina** è l'alga azzurra più utilizzata e apprezzata per le sue **proprietà curative e il grande valore nutrizionale**. Si trova in diverse versioni, sia come alimento che come compresse da portare sempre con sé per avere una buona scorta di **proteine di origine vegetale**.

## **A cosa servono le proteine vegetali**

Nel corpo umano, durante una giornata, le proteine sono scomposte in **amminoacidi** e ricomposte per formarne di nuove: questo ricambio permette di crescere, guarire e creare le difese.

Le proteine svolgono ruoli molto importanti, fra cui la catalisi enzimatica, la **contrazione muscolare** (actina e miosina), la regolazione dell'espressione genica, la gestione del messaggio ormonale (insulina), la **protezione contro agenti nocivi** (immunoglobuline, interferone, fibrina), la regolazione e il trasporto (emoglobina per il trasporto di ossigeno, lipoproteine per il trasporto di lipidi, transferrina per il trasporto del ferro).

E vi consiglio un libro di Anne Dufour

**" Il grande libro delle proteine vegetali. Proprietà, virtù e ricette " ,**

Che potrete acquistare cliccando su questo link :

GLI 8 AMMINOACIDI ESSENZIALI

## INTEGRATORI

APERICENA VEGAN :SUSHI DI TOFU , CETRIOLO E BURRO DI ANACARDI AL LIME, TOFU STRAPAZZATO SPEZIATO , SALSA RANCH E PATÈ PICCANTE DI POMODORI SECCHI ACCOMPAGNATI DA CRACKERS DI TOFU CROCCANTI,HUMMUS CON TOFU CON SALSA ALLA SRIRACHA PICCANTE,MINI HAMBURGER DI PISELLI

Tofu alla piastra in agrodolce con patate arrosto

SPIEDINI PERSIANI SPEZIATI DI TOFU E VERDURE ALLA GRIGLIA, ACCOMPAGNATI DA BICCHIERINI DI LENTICCHIE , QUINOA OLIVE TAGGIASCHE E MELA,PEPERONI RIPIENI DI INSALATA RUSSA VEG CON MAIONESE DI TOFU.

SCALOPPINE DI TEMPEH AL LIMONE , SFUMATE AL VINO BIANCO CON FUNGHI E PATATE

CROCCHETTE DI TEMPEH SERVITE CON SALSA VERDE CON CONTORNO DI CAPONATA DI CARCIOFI

SPIEDINI DI TEMPEH ALLA PIASTRA IN AGRODOLCE CON SALSA TERIYAKI ,SESAMO E ANACARDI ,SERVITI CON FRITTELLE PASTELLATE DI ALGHE NORI E WAKAME E CONTORNO DI SHAKSHUKA VEGANA CON UOVA VEGANE FRITTE

GNOCCHETTI COLORATI DI TOFU AL LIME E PESTO DI PREZZEMOLO CON PISELLI ,SERVITI SU TEMPEH BRASATO ALLA TAIWANESE CON FUNGHI SHITAKE E FUNGHI PORCINI , CON CONTORNO DI UNA FRESCA INSALATA DI RUCOLA E DAIKON CON POMODORINI SECCHI E FRESCHI E

CREMA DI SESAMO

“ARROSTO DI SEITAN RIPIENO “

SCALOPPINE DI SEITAN AL LIMONE , SFUMATE AL VINO ROSSO  
,ACCOMPAGNATE DA FUNGHI TRIFOLATI E PATATE AL FORNO

SALSICCE “KILLER” ,DI SEITAN,CECI E JACKFRUIT IN FRIGGITRICE  
AD ARIA

PEPERONI E ZUCCHINE RIPIENI DI QUINOA E TOFU IN FRIGGITRICE  
AD ARIA

TORTA SALATA ESTIVA IN CROSTA DI QUINOA CON FUNGHI, ZUCCHINE,  
PEPERONI,POMODORI SECCHI E FORMAGGIO SPALMABILE VEG FATTO IN  
CASA

LE MIE IDEE PER UN BRUNCH : GNOCCHI DI ZUCCA GLUTEN FREE  
FATTI IN CASA CON CREMA DI FUNGHI SHIITAKE E SEMI DI CHIA E  
FUNGHI SHIITAKE SALTATI ; AVOCADO TOAST VEGAN SENZA GLUTINE  
IN CINQUE VARIANTI CON SODA BREAD VEGAN SENZA GLUTINE FATTO  
IN CASA DI FARINA DI CECI E GRANO SARACENO ;POLPETTE  
PROFUMATISSIME DI QUINOA E FUNGHI SHIITAKE CON SALSA ALLA  
VODKA CON TOFU E CURRY SENZA OLIO ;FARIFRITTATA DI FARINA DI  
LENTICCHIE ROSSE CON SPINACI E OLIVE ; RISO DI KONJAK ALLA  
CANTONESE IN STILE VEGANO ; NEMS INVOLTINI VIETNAMITI CON  
SFOGLIA ESTERNA E RIPIENO CRUDISTI ; INSALATA ALL'ORIENTALE

SEMIFREDDO VEGAN YOGURT DI SOIA E COCCO FATTO CON SEMI DI  
CHIA SU BASE CROCCANTE DI STREUSEL GLUTEN FREE



## COME SOSTITUIRE LE UOVA

TOFU DI CANAPA E FORMAGGIO FERMENTATO DI OKARA DI SEMI DI CANAPA

LASAGNE PROTEICHE CON FARINA DI CANAPA , CON PESTO DI CAVOLO NERO , CAVOLO NERO SALTATO IN PADELLA, SUGO DI FUNGHI SHIITAKE , CHAMPIGNON E PISELLI , CON BESCIAPELLA DI CAVOLFIORE E FORMAGGIO GRATTUGIATO VEG FATTO IN CASA, SERVITE ACCOMPAGNATE DA UN'INSALATA ALLE MANDORLE CON VERDURE E FRUTTA MARINATE CON SALSA DI SOIA

Cannoli e crostatine vegani e crudisti con "ricruda" (ricotta vegana e crudista fatta di mandorle)

BISCOTTI SPEZIATI ALLE MANDORLE E FIOCCHI DI AVENA, senza farine

Sablè vegana con farina di mandorle, con ricotta di soia – pere e cioccolato

Sformatini di ricotta di mandorle e ricotta di soia e carciofi , antipasto vegano gluten free

Polpette gluten free di quinoa e cavolfiore con semi di sesamo e curcuma, "fritte" in friggitrice ad aria, accompagnate da maionese di mandorle

Pizza Senza Farine, Solo Con Farina di Mandorle, Con Zucchine

alla Scapece E Fiori di Zucchina , Con Una Crema Formaggiosa di noci ,Senza Glutine , Chetogenica e Vegana

Torta di ceci al cacao senza farina, con crema di noci Macadamia e ganache di cioccolato fondente cotta con friggitrice ad aria

CHEESECAKE VEGAN CON BASE DI MUESLI FATTO IN CASA, CON DOPPIA CREMA DI ANACARDI , TOFU E FRAGOLE, CON SALSA DI FRAGOLE

CRESPELLE INTEGRALI ALLA BIRRA RIPIENE DI FONTINA VEGANA FATTA IN CASA E CIME DI RAPA E RICOPERTE DA BESCAMELLA DI ANACARDI

APERICENA VEGAN :SUSHI DI TOFU , CETRIOLO E BURRO DI ANACARDI AL LIME, TOFU STRAPAZZATO SPEZIATO , SALSA RANCH E PATÈ PICCANTE DI POMODORI SECCHI ACCOMPAGNATI DA CRACKERS DI TOFU CROCCANTI,HUMMUS CON TOFU CON SALSA ALLA SRIRACHA PICCANTE,MINI HAMBURGER DI PISELLI

POLPETTE DI LENTICCHIE

TORTA DEL PASTORE VEGANA Con ragù di lenticchie , piselli ,funghi e purè di patate(shepherd's pie irlandese vegan )

POLPETTONE VEGANO GLUTEN FREE DI LENTICCHIE E FUNGHI, accompagnato da maionese all'erba cipollina, CON CONTORNO DI PATATE AMERICANE,PEPERONI E FUNGHI TRIFOLATI

SPIEDINI PERSIANI SPEZIATI DI TOFU E VERDURE ALLA GRIGLIA, ACCOMPAGNATI DA BICCHIERINI DI LENTICCHIE , QUINOA OLIVE TAGGIASCHE E MELA, PEPERONI RIPIENI DI INSALATA RUSSA VEG CON MAIONESE DI TOFU.

“LA MIA IDEA DI APERICENA”: Insalata di Farro e Lenticchie decorticate alla Libanese; Kebab di Seitan ; Polpette Semplici di Ceci servite con 1 Salsina all’avocado ; Frittata Vegana con Porri e Verdure Miste Di Stagione ;Peperoni Ripieni di Riso ,Verdure e la mia Mozzarella Vegana ; Jambalaya Vegana con Chorizo Vegan ( salsicce spagnole piccanti in versione vegana) ; Flan Di Zucchine Al Curry ; Pizza senza Glutine con base alle lenticchie rosse decorticate

Rotolo di frittata omelette veg di farina di ceci ripieno di formaggio spalmabile e peperoni arrostiti accompagnato da cavolfiore gratinato con besciamella con farina di ceci

LASAGNE VEGAN GLUTEN FREE ALLA FARINA DI CECI CON RAGU’ VEGANO DI SOIA

Polpette di ceci vegan con salsa ai peperoni accompagnate da patate “fritte” in friggitrice ad aria

POLPETTE AL BASILICO E FAGIOLI

POLPETTONE VEGANO DI FAGIOLI ,CECI E FUNGHI ACCOMPAGNATO DA SALSINA VERDE GLUTEN FREE

*Brownies di fagioli azuki, frutta secca e cacao senza farine ,accompagnati da salsa di melagrana ,mela e uva*

*Burger di Fagioli Rossi e Grano saraceno e Crocchette di patate e broccoli , il tutto accompagnato da salsa di yogurt di soia alla curcuma e zafferano, con contorno di funghi prataioli freschi trifolati*

*CROCCHETTE BRASILIANE DI FAGIOLI : ACARAJÈ , RIPIENE DI VATAPÀ, CREMA CHE SA DI MARE, SERVITE CON MAIONESE DI TOFU CON CONTORNO DI GRATIN DI FINOCCHI E PATATE CON BESCIAMELLA DI RISO SENZA OLIO E GRANELLA DI MANDORLE*

*SALAMINO VEG*

*Se ti è piaciuto articolo e queste ricetta e/o le riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividile sui social usando i tasti in cima e in fondo agli articoli oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*



*alle newsletter di questo blog*

<https://page.co/PD3nai>



mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**  
[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



seguirmi su Pinterest  
<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.instagram.com/hashtag/viaggiassaggifelici)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!