GUIDA TASCABILE PLANT-BASED

I 9 Amminoacidi Essenziali nel Mondo Vegetale

Promemoria pratico per combinare legumi, cereali, semi e fermentati nella cucina quotidiana.

Gli amminoacidi sono i mattoncini che formano le proteine. Nell'adulto sono **9 gli amminoacidi essenziali** (istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina): l'organismo non li produce in autonomia e deve riceverli con l'alimentazione.

I 9 Essenziali e il Loro Ruolo Principale

Amminoacido	Funzione chiave	Dove trovarlo in cucina
Leucina	Attiva la sintesi proteica muscolare (soglia utile: ~2,5–3 g a pasto)	Soia, tempeh, tofu, lenticchie, semi di zucca, piselli
Isoleucina & Valina	Insieme alla leucina (BCAA) sostengono energia muscolare e recupero	Legumi vari, avena, ceci, fagioli, frutta secca
Lisina	Collagene, assorbimento del calcio, difese; spesso limitante nei cereali	Fagioli, lenticchie, ceci, lupini, soia, quinoa, grano saraceno
Metionina	Avvio catene proteiche, zolfo e antiossidanti; più bassa nei legumi	Cereali integrali, semi di sesamo e girasole, amaranto
Triptofano	Precursore di serotonina (umore) e melatonina (sonno)	Semi di zucca, avena, legumi, semi di girasole
Fenilalanina	Supporta la produzione di tirosina e neurotrasmettitori dell'attenzione	Soia, semi oleosi, legumi, cereali integrali
Treonina & Istidina	Barriera intestinale, tessuti, immunità e equilibrio acido-base	Tempeh, legumi, cereali, semi di canapa e chia

Regole D'Oro per il Piatto Quotidiano

- **Non serve l'abbinamento nello stesso minuto:** il corpo mantiene un pool amminoacidico; basta variare legumi, cereali e semi nell'arco della giornata.
- **Fonti già complete:** soia (tofu, tempeh, edamame), quinoa, grano saraceno, amaranto, semi di canapa e semi di chia apportano tutti i 9 essenziali.
- **Più biodisponibilità:** ammollo e cottura dei legumi, fermentazione (tempeh, miso, lievito madre), germogliazione e preparazioni raw sotto i 42°C migliorano assimilazione e comfort digestivo.

> **Nota:** questo promemoria nasce da studio personale a scopo informativo e non sostituisce il parere del medico o del biologo nutrizionista.