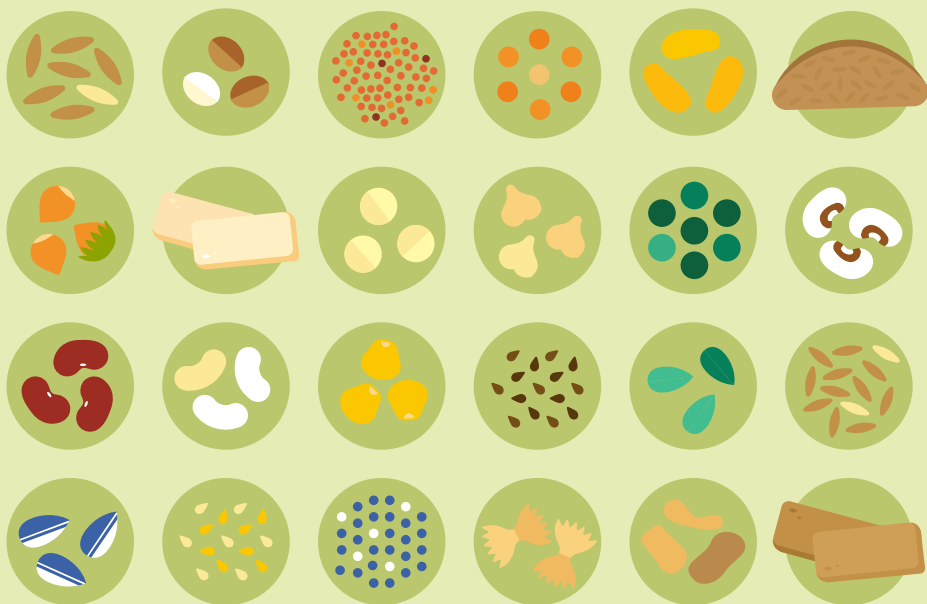




## Cucinare a base vegetale: come assumere una quantità sufficiente di proteine



@eufic

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)



Cofinanziato  
dall'Unione europea



eufic

## Fa bene a te e al pianeta!

Ridurre il consumo di carne per includere più alimenti vegetali può **giovare sia alla nostra salute che al pianeta**.

Le diete a base vegetale, ricche di alimenti vegetali integrali come legumi, frutta e verdura, frutta secca e semi, tendono ad avere un **minor contenuto di grassi saturi e sale e ad essere più ricchi di fibre**. Hanno anche un minore impatto sull'ambiente grazie **alle loro basse emissioni di gas serra**.

Se desideri passare a una dieta completamente a base vegetale, o se semplicemente desideri incorporare più alimenti vegetali nella tua dieta quotidiana, questa scheda informativa sarà **un'utile per iniziare il tuo viaggio**.

## Si possono ottenere abbastanza proteine dagli alimenti vegetali?

Ottenere una quantità sufficiente di proteine dalle piante è possibile e ci sono molte opzioni tra cui scegliere: dai legumi ai cereali integrali e ai sostituti della carne. La chiave è assicurarsi di **combinare e variare diverse fonti proteiche** nell'arco della giornata.

## Di quante proteine abbiamo bisogno?

La quantità generalmente raccomandata per gli adulti sani è **di almeno 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso**. Tuttavia, i requisiti variano da persona a persona.

## Dieta a base vegetale: una giornata tipo\*

\*per ottenere 52 g di proteine, in base al fabbisogno proteico medio di un adulto di 65 kg.



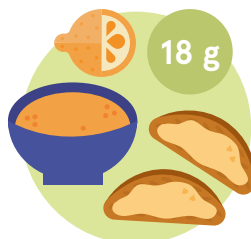
12 g

farina d'avena (40 g di avena) con bevanda di soia (200 ml) e 1 cucchiaino di semi di lino



13 g

2 burger di fagioli (80 g), 4 cucchiaini di riso, verdure varie



18 g

zuppa di lenticchie (200 ml), 2 fette di pane integrale, 2 cucchiaini di hummus e 1 mandarino



9 g

yogurt di soia, una manciata di noci e 1 banana

# Quante proteine sono contenute nei prodotti a base di soia



tempeh (cotto)  
50 g ≈ 3 fette sottili  
**10,3 g di proteine**



fagioli edamame (surgelati)  
80 g ≈ 6-7 cucchiaini  
**9,8 g di proteine**



tofu (al vapore)  
100 g ≈ 2 fette  
**8,1 g di proteine**



yogurt di soia (semplice)  
125 ml ≈ 1 barattolo piccolo/5 cucchiaini  
**5 g di proteine**



bevanda di soia (non zuccherata e fortificata)  
200 ml ≈ 1 bicchiere  
**4,8 g di proteine**

La soia è **una proteina vegetale di alta qualità** in quanto una quantità equilibrata di aminoacidi essenziali e tende a essere ben digerita dal nostro corpo.



Quando scegli alternative ai latticini a base di soia, **opta per quelle fortificate senza zuccheri aggiunti.**

## I segreti per un tofu più gustoso

- 1** scegli la giusta consistenza, dura o morbida, a seconda del tipo di ricetta
- 2** schiaccia il tofu (15 min) o congelalo per eliminare l'umidità e lasciare che assorba i sapori
- 3** marinalo in una marinatura a base d'acqua, da un minimo di 1 ora a un massimo di 1 giorno
- 4** al forno, fritto o in padella con una salsa, è estremamente versatile!



Il tofu è anche **una fonte di calcio**, importante per coloro che escludono i latticini dalla propria dieta.

# Quante proteine sono contenute nei legumi



fagioli dall'occhio  
80 g ≈ 5-6 cucchiari  
**7 g di proteine**



ceci  
80 g ≈ 4 cucchiari  
**6,2 g di proteine**



fagioli rossi  
80 g ≈ 5-6 cucchiari  
**6,9 g di proteine**



piselli (surgelati)  
80 g ≈ 8 cucchiari  
**4,4 g di proteine**



fagioli bianchi  
80 g ≈ 5-6 cucchiari  
**6,9 g di proteine**



lupini  
40 g ≈ 4 cucchiari  
**6,6 g di proteine**



lenticchie  
80 g ≈ 5-6 cucchiari  
**6,4 g di proteine**

\*tutti i valori si riferiscono a legumi essiccati e poi bolliti

**Mettere i legumi secchi in ammollo prima della cottura aiuta a migliorarne la digeribilità.**



## 3 modi per cuocere i legumi secchi\*

\*i tempi di cottura variano in base al legume e al metodo di cottura



immergili in acqua per una notte, quindi scolali, sciacquali e cuocili in acqua pulita



falli bollire, falli raffreddare e scolali, quindi falli bollire di nuovo in acqua pulita



cuocili nella pentola a pressione

# Quante proteine sono contenute nei cereali e nei cereali integrali



seitan (alla griglia)  
50 g ≈ 2 fette sottili  
**11,5 g di proteine**



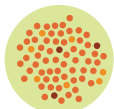
pane integrale  
50 g ≈ 1 fetta  
**4,7 g di proteine**



pasta  
110 g ≈ 4-5 cucchiai  
**6 g di proteine**



riso integrale  
110 g ≈ 4-5 cucchiai  
**4 g di proteine**



quinoa  
110 g ≈ 7-8 cucchiai  
**5,2 g di proteine**



cereali per la colazione  
fiocchi di crusca (fortificati)  
35 g ≈ 3-4 cucchiai/  
1 manciata  
**3,4 g di proteine**



avena  
40 g ≈ 4 cucchiai  
**5,2 g di proteine**



cereali per la colazione  
fiocchi di mais (fortificati)  
35 g ≈ 3-4 cucchiai/1 manciata  
**2,5 g di proteine**



spelta  
110 g ≈ 5-7 cucchiai  
**5,1 g di proteine**

\*tutti i valori si riferiscono a cereali bolliti e cereali integrali

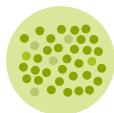
Cerca **prodotti a base di cereali fortificati** per aumentare l'assunzione di vitamine del gruppo B, ferro, vitamina B12 e calcio.

Abbina i tuoi alimenti a base vegetale a cibi ricchi di **vitamina C**. Questo ti permetterà di aumentare l'assorbimento del ferro da legumi, cereali integrali e altre fonti vegetali!



**Cereali e legumi** sono un ottimo abbinamento: includili entrambi per ottimizzare l'assunzione di aminoacidi essenziali!

## Quante proteine sono contenute nei semi



semi di canapa  
10 g ≈ 1 cucchiaio  
**3 g di proteine**



semi di girasole  
10 g ≈ 1 cucchiaio  
**2 g di proteine**



semi di zucca  
10 g ≈ 1 cucchiaio  
**2,4 g di proteine**



semi di sesamo  
10 g ≈ 1 cucchiaio  
**1,8 g di proteine**



semi di lino  
10 g ≈ 1 cucchiaio  
**2,2 g di proteine**



semi di chia  
10 g ≈ 1 cucchiaio  
**1,6 g di proteine**

Frutta secca e semi contengono proteine, ma a causa del loro alto contenuto di grassi e dell'elevato apporto calorico dovrebbero essere **consumati con moderazione.**



## Quante proteine sono contenute nella frutta secca



arachidi  
30 g ≈ 1 manciata  
**7,7 g di proteine**



noci del Brasile  
30 g ≈ 1 manciata  
**4,3 g di proteine**



mandorle (intere)  
30 g ≈ 1 manciata  
**6,4 g di proteine**



nocciole  
30 g ≈ 1 manciata  
**4,2 g di proteine**



anacardi  
30 g ≈ 1 manciata  
**5,3 g di proteine**



noci pecan  
30 g ≈ 1 manciata  
**2,8 g di proteine**



pistacchi (tostati)  
30 g ≈ 1 manciata  
**5,1 g di proteine**



noci macadamia  
30 g ≈ 1 manciata  
**2,4 g di proteine**



noci  
30 g ≈ 1 manciata  
**4,4 g di proteine**

I valori utilizzati in questa scheda informativa sono stati adattati da: McCance e Widdowson's Composition of Foods Integrated Dataset & EuroFIR food composition database.

---

## Ricette vegetali suggerite da influencer

Abbiamo chiesto a influencer di tutta Europa altre idee!

Ecco alcune delle migliori ricette vegetali che hanno creato.

---

### Facile e veloce



@sweet.dominik



**Frittelle di lenticchie croccanti**

> [controlla la ricetta](#)



@derechupetee\_



**Patè di melanzane**

> [controlla la ricetta](#)



@claravillalon



**Fagioli bianchi con pesto di pistacchi, ricotta e crostini**

> [controlla la ricetta](#)



@puredepalabras



**Ceci risottati al pesto**

> [controlla la ricetta](#)



@puredepalabras



**Spaghetti di soia con uova  
e finti avannotti di anguilla**

> [controlla la ricetta](#)



@puredepalabras



**Pizza con base di lenticchie**

> [controlla la ricetta](#)



@joliveira10



**Polpette di ceci  
e verdure**

> [controlla la ricetta](#)



# Difficile



@ruimotaa



**Peperone arrosto ripieno di spuma di ceci, miso e tahina, servito con pane di mais, olio al tartufo, carbone vegetale e semi di papavero**

> [controlla la ricetta](#)



@ruimotaa



**Triplo purè a base di zucca al cardamomo, fagioli mungo all'alga clorella e castagne all'anice, serviti con cardoncelli affumicati, maionese all'aglio nero, lattuga di mare e grano saraceno fritto**

> [controlla la ricetta](#)

Co-finanziato dall'Unione Europea (accordo di convenzione numero 101124527). Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per la salute e il digitale (HaDEA). Né l'Unione Europea né l'Agenzia possono essere ritenute responsabili.