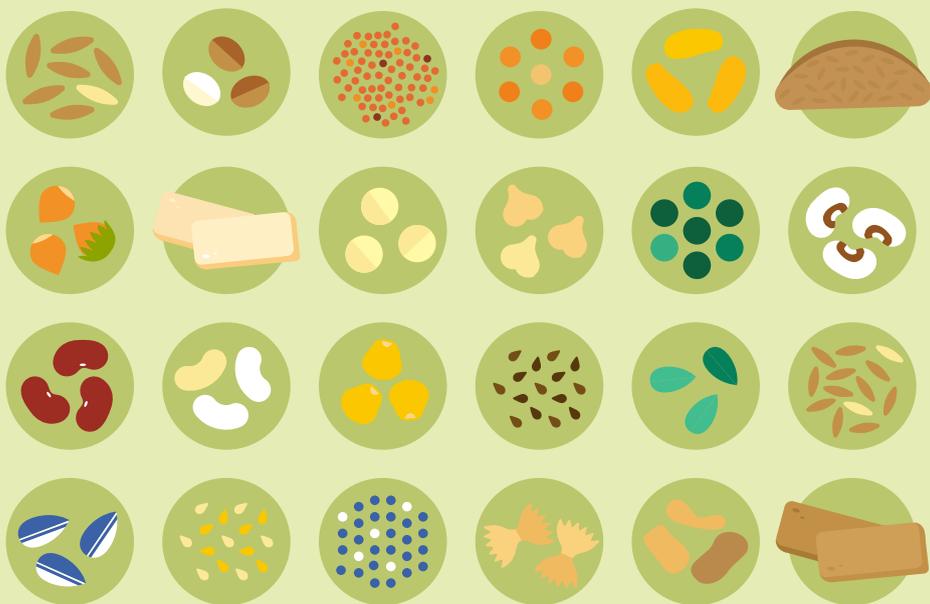




Cucinare a base vegetale: come assumere una quantità sufficiente di proteine



@eufic

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*

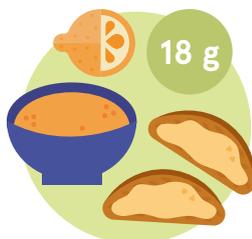
*per ottenere 52 g di proteine, in base al fabbisogno proteico medio di un adulto di 65 kg.



12 g
farina d'avena (40 g di avena) con bevanda di soia (200 ml) e 1 cucchiaio 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 cucchiaini
7 g di proteine



ceci
80 g ≈ 4 cucchiaini
6,2 g di proteine



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



piselli spezzati
80 g ≈ 4 cucchiaini
6,6 g di proteine



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



lupini
40 g ≈ 4 cucchiaini
6,6 g di proteine



lenticchie
80 g ≈ 5-6 cucchiaini
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



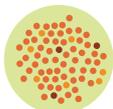
pane integrale
50 g ≈ 1 fetta
4,7 g di proteine



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



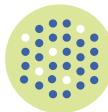
semi di zucca
10 g ≈ 1 cucchiaio
2,4 g di proteine



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.