

## 10 fontes de proteína para quem não come carne



A ingestão de proteínas é o maior questionamento feito aos vegetarianos. Contudo, alimentos de origem animal não são a única fonte de proteína.

A recomendação é que sejam ingeridos 0,8 gramas de proteína por quilograma de peso corporal. Sendo assim, uma pessoa de 60 kg, deveria consumir cerca de 48g de proteína por dia.

Uma dieta rica em proteínas contribui para a saúde geral do organismo e montar um cardápio que as inclua não é uma tarefa difícil. No mundo animal a substância corresponde a mais de 75% do peso dos músculos e pode ser também encontrada em origem vegetal nas leguminosas e folhas verdes.

Vamos listar 13 alimentos que podem fornecer proteína, matando a curiosidade dos carnívoros e ajudando na variedade de ingestão de proteína na dieta dos vegetarianos. Confira!

**Tofu 17,1g de proteína**



**Pistache 20,21g de proteína**

**Grão-de-bico 19,30g (cru) / 8,86 (cozido)**

**Quinoa 14,12 (crua) / 4,40 (cozida)**



**Chia 16,5g de proteína**

**Gergelim 17,73g de proteína**

**Feijão 8g de proteína**

**Nozes 15g de proteína**

**Ervilha 5,24g de proteína**

**Batata 4h de proteína**

**Fonte: Noticias ao minuto**