

PROTEINE

CONTENUTO PROTEICO DELLE PRINCIPALI FONTI

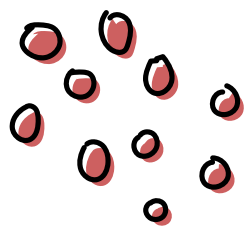
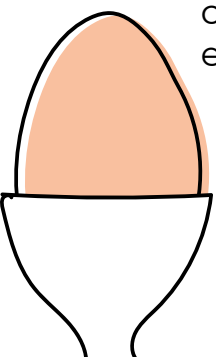
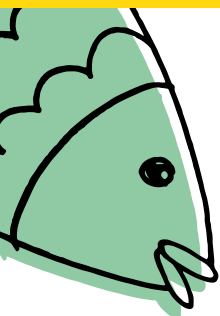
CALCOLARE IL TUO FABBISOGNO PROTEICO

Per calcolare esattamente quante proteine ti servono, devi moltiplicare il tuo peso per 0,6 (se fai poco sforzo fisico o sei anziano), 0,8 se fai uno sforzo fisico medio e per 1,2 (se sei uno sportivo).

Per esempio, se pesi 50 kg e non fai intenso sforzo fisico, hai bisogno di 40 gr di proteine che equivalgono a circa 200 gr di carne al giorno.

E se pesi 70 kg e sei uno sportivo, hai bisogno di 84 gr di proteine al giorno che equivalgono a 420 gr di carne al giorno.

I grammi di alimenti proteici da assumere quotidianamente vanno calcolati in base al contenuto in proteine di ciascun alimento, ecco le tabelle di riferimento da utilizzare.



Carne 100 g	
Manzo	20,5g
Vitello	20,7g
Agnello	20g
Pollo coscia	17,8g
Pollo petto	22,5g
Tacchino coscia	21g
Tacchino petto	22g
Coniglio	21,1g
Bresaola	32g

Pesce 100 g	
Salmone affumicato	25g
Baccalà ammollato	21,5g
Tonno	21,5g
Salmone	20g
Orata	18g
Spigola	21g
Merluzzo	17g
Sgombro	16g
Calamari	12,6g

Uova	
1 uovo intero	6,5g
1 tuorlo	2,7g
1 albume	3,8g

Formaggio 100 g	
Proteine del Siero del latte	77g
Parmigiano 36 mesi	33,5g
Caciotta fresca	17,3g
Feta	15,6g
Quark magro	9,6g
Yogurt intero	6,4g

Legumi 100 g	
Piselli freschi cotti	9,7g
Fagioli cannellini cotti	8g
Ceci cotti	7g
Lenticchie cotte	6,9g
Fave fresche cotte	6,1g

Proteine vegetali	
3 C. Semi di Canapa	12g
2 C. Semi di Chia	6g
2 C. Semi di girasole	6g
2 C. Semi di zucca	6g