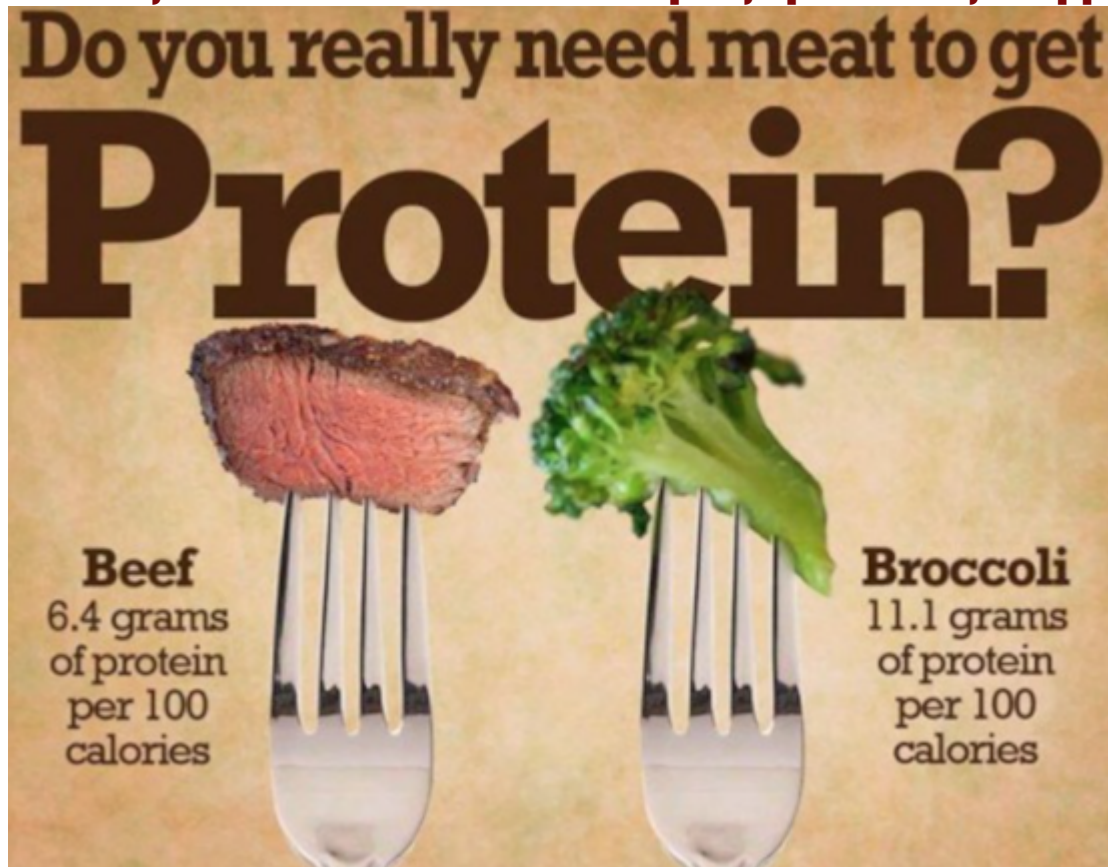


## Αυτές είναι οι 12 καλύτερες φυτικές πηγές



Όταν ακούτε

«πρωτεΐνη», μάλλον το μυαλό σας πάει στο κρέας. Δεν είναι όμως έτσι: οι ακατέργαστες, ωμές τροφές είναι γεμάτες πρωτεΐνες, επομένως έχετε αμέτρητες υγιεινές επιλογές ώστε να ακολουθείτε μια ισορροπημένη δίαιτα, με το σωστό ποσοστό πρωτεΐνης. Διαβάστε ποια από τα γνωστά μας λαχανικά είναι γεμάτα πρωτεΐνες και φροντίστε να τα εντάξετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο.

### Σπαράγγια

Ένα πιάτο με ψητά σπαράγγια, «ραντισμένα» με μπαλσάμικο, είναι αρκετό για να σας ανοίξει την όρεξη, έτσι δεν είναι; Τα σπαράγγια όμως δεν είναι μόνο ένα καλό ορεκτικό: οχτώ μίσχοι σπαραγγιού έχουν 3,10 γραμμάρια πρωτεΐνης. Τόσο μικρά κι όμως τόσο ισχυρά!

### Κουνουπίδι

Μπορεί να μην αρέσει στους περισσότερους. Ίσως μάλιστα να αναρωτιέστε πόσο υγιεινό μπορεί να είναι ένα λαχανικό που είναι άσπρο. Αν μάθετε όμως τα οφέλη που έχει το κουνουπίδι και τα άλλα σταυρανή λαχανικά στην υγεία σας, θα τους

δείξετε το σεβασμό που τους αρμόζει.

Μία κούπα μαγειρεμένου κουνουπιδιού ισοδυναμεί με 2,30 γραμμάρια πρωτεΐνης και πλήθος θρεπτικών συστατικών, τα οποία μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

#### Φυστίκια

Εκτός από αγαπημένο σνακ για... μασούλημα, κάνουν πολύ καλό και στην υγεία μας: 30 περίπου γραμμάρια φυστίκια, άψητα και ανάλατα φυσικά, μας δίνουν 6,72 γραμμάρια πρωτεΐνης.

#### Βρώμη

Μία κούπα μαγειρεμένης βρώμης περιέχει το εντυπωσιακό ποσό των 6,09 γραμμαρίων πρωτεΐνης, ενώ ταυτόχρονα είναι μια εξαιρετική πηγή φυτικών ινών και βοηθάει στη σταθεροποίηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Απολαύστε την το πρωί ανακατεμένη με μερικά κομμάτια μπανάνας και λίγη κανέλλα. Δείτε εδώ πώς να μαγειρέψετε τη βρώμη.

#### Αμύγδαλα

Είναι ένα υπέροχο σνακ, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, τόσο για την πυκνότητα των θρεπτικών τους συστατικών, όσο και για τις πρωτεΐνες που περιέχουν. 30 περίπου γραμμάρια αμύγδαλα, περιέχουν 6,05 γραμμάρια πρωτεΐνης και επιπλέον, χάρη στα θρεπτικά τους συστατικά θα σας κρατήσουν χορτάτους για πολλές ώρες.

#### Σπανάκι

Όλοι ξέρουν ότι το σπανάκι είναι ένα σημαντικό λαχανικό. Από τον Ποπάου μέχρι τις σικ σαλάτες των εστιατόριων, το σπανάκι έχει καλή φήμη -και δικαιολογημένα. Μία κούπα μαγειρεμένου σπανακιού ισοδυναμεί με 5,40 γραμμάρια πρωτεΐνης. Επίσης, είναι γεμάτο με φλαβονοειδή τα οποία έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες και επιπλέον κάνει καλό, τόσο στον εγκέφαλο, όσο και στο δέρμα, τα μάτια και τα κόκκαλά μας.

#### Μπρόκολο

Το μπρόκολο έχει πολλά από τα εκπληκτικά συστατικά που έχει και το κουνουπίδι, πράγμα λογικό, αφού και τα δύο είναι σταυρανθή λαχανικά. Πραγματικά, έχουν ένα εντυπωσιακό διατροφικό προφίλ: αντικαρκινικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οφέλη για το πεπτικό σύστημα, το δέρμα, τα μάτια και τα κόκαλα, ενώ μία μόνο κούπα ψιλοκομμένου μπρόκολου περιέχει 5,8 γραμμάρια πρωτεΐνης.

#### Κινόα

Από μόνη της είναι μια τέλεια πηγή πρωτεϊνών και η «βασίλισσα» όλων των δημητριακών. Έχει το υψηλότερο ποσοστό περιεκτικότητας πρωτεΐνης, αφού ένα

μόλις τέταρτο της κούπας έχει 8 γραμμάρια. Αν τη συνδυάσετε με ένα-δυο κομμάτια κουνουπίδι, σπαράγγια και μπρόκολο, τότε έχετε ένα εύκολο γεύμα το οποίο περιέχει πολλά γραμμάρια πρωτεΐνης.

#### Φακές: η υπέρ-σούπα

Μαζί με τα φασόλια, οι φακές, είτε τις προτιμάτε στην κλασική παραδοσιακή τους μορφή ως σούπα, είτε στη σαλάτα σας, αποτελούν μια πολύ καλή πηγή φυτικής πρωτεΐνης, φτάνοντας τα 18 γραμμάρια σε 1 φλιτζάνι (δηλαδή όσο περίπου μια μπριζόλα). Και αντί για λίπη και θερμίδες, οι φακές θα σας χαρίσουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως φυλλικό οξύ, σίδηρο, χαλκό, φώσφορο, φυτικές ίνες, σελήνιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, κ.ο.κ. Αν μάλιστα τις συνδυάσετε με ρύζι, θα λάβετε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που θα λαμβάνατε και από μια μπριζόλα.

#### Ξερά φασόλια: μια δυνατή εναλλακτική πρωτεΐνης

Είτε προτιμάτε τα ρεβίθια ή τα κλασικά φασόλια ή τα μαύρα ή τα κόκκινα, ένα φλιτζάνι φασολιών περιέχει περίπου 15 γραμμάρια πρωτεΐνης, ικανή να κάνει τη... δουλειά της. Όπως και με τις φακές και το ρύζι, όμως, έτσι και με τα φασόλια, λόγω του ότι στερούνται τα αμινοξέα μεθειονίνη και κυστεΐνη, καλό είναι να τα συνδυάζουμε με δημητριακά ή ξηρούς καρπούς, έτσι ώστε να τα μετατρέπουμε σε όσο πιο θρεπτική τροφή γίνεται.

#### Τόφου: το τυρί με πρωταγωνίστρια τη σόγια

Οι χορτοφάγοι το έχουν βάλει για τα καλά στη διατροφή τους και οι υπόλοιποι καταναλώνουν συχνά τόφου, είτε σε περιόδους νηστείας, είτε για αλλαγή από την καθιερωμένη φέτα. Όπως και να 'χει, μισό φλιτζάνι τόφου περιέχει περισσότερα από 10 γραμμάρια πρωτεΐνης, η οποία αν και είναι φυτικής προέλευσης είναι υψηλής βιολογικής αξίας, χωρίς τα λιπαρά άλλων τυριών.

#### Καστανό ρύζι

Το μαγειρεμένο καστανό ρύζι περιέχει πέντε γραμμάρια πρωτεΐνης ανα κούπα και σε σύγκριση με άλλες φυτικές πηγές πρωτεΐνης, είναι το δεύτερο σε υψηλή περιεκτικότητα σε BCAA μετά το κινόα.

**Πηγές:** [enallaktikidrasi-enallaktikos.gr](http://enallaktikidrasi-enallaktikos.gr)