

Vegan: Jedlá s vysokým obsahom proteínu

Cieľ: ak cvičíš, okolo 100-150g proteínu denne, ak necvičíš a nepracuješ tvrdo, niečo okolo 60g. Viac na www.veganstvo.org/tag/protein

zdroj: USDA, Nutričné hodnoty na balení

Jedlo (100g)	Kalórie	Proteíny	Proteín % z kalórií
Sójový proteín	381	90,0g	23,62%
Sójové kúsky Bona Vita	316	50,0g	15,82%
Konopný proteín	357	50,0g	14,01%
Pšeničné klíčky	355	29,0g	8,17%
Arašidové maslo	588	25,0g	4,25%
Cícerová múka	387	22,0g	5,68%
Sójové párky Alfa Bio	177	18,0g	10,17%
Pšeničné otruby	216	16,0g	7,41%
Chia semiačka	490	16,0g	3,27%
Vlašské orechy	654	15,0g	2,29%
Quinoa (surová)	368	14,0g	3,80%
Pohánka Lúpaná	343	13,0g	3,79%
Tofu Alfa Bio	130	12,3g	9,45%
Celozrnný chlieb	200	10,7g	5,35%
Šošovica (varená)	116	9,0g	7,76%
Cícer (konzerva)	164	9,0g	5,49%
Francúzska nátierka Alfa Bio	138	8,0g	5,80%
Fazuľa (var. konzerva)	80	4,9g	6,13%
Quinoa (varená)	120	4,4g	3,67%
Sójové mlieko	51	3,5g	6,86%