

Fuentes Vegetales de Proteínas

Simply
Nutri

Por 100 g de alimento:

Legumbres cocidas



Lentejas
tiene **9 g**



Arvejas
tiene **5 g**



Porotos
tiene **10 g**



Lupino
tiene **14 g**



Garbanzos
tiene **9 g**



Soya
tiene **12 g**



Habas
tiene **6 g**



Harinas de
legumbres
20 - 25 g

Derivados de la Soya



Tofu firme
tiene **8 g**



Tempeh
tiene **20 g**



Soya texturizada
hidratada tiene **20 g**



Leche de soya
tiene **7 g**

Cereales



Avena tradicional
tiene **13 g**



Burgol
tiene **3 g**



Trigo Sarraceno
tiene **4,3 g**



Quinoa
tiene **5 g**



Arroz
tiene **3 g**



Amaranto
tiene **4 g**



Seitán (en base a gluten)
tiene **20 g**

Semillas y frutos secos



Nueces
tiene **15 g**



Almendras
tiene **21 g**



Maní
tiene **25 g**



Castañas de Cajú
tiene **18 g**



Semillas de Zapallo
tiene **30 g**



Semillas de Linaza
tiene **18 g**



Semillas de Chía
tiene **16 g**

La proteína de las semillas se aprovecha si
las molidas antes de consumir

Productos que no son buen aporte



Levadura
Nutricional
tiene **48 g**



Espirulina
tiene **57 g**

Porque se
consume en
pequeñas
cantidades



Champiñones
tiene **3 g**

*Los champiñones se clasifican
como verduras, no como fuente de proteína