

أفضل مصادر البروتين النباتية لإستبدال اللحوم بها ! (الجزء الثالث)

▪ بذور الشيا

هذه البذور طريقة سهلة لإضافة البروتين (4.7 جرام من البروتين في حوالي ملعقتين) والألياف إلى أي وصفة تقريبيًا: يمكن رش بذور الشيا على السلطات، وتحريكها في اللبن أو الشوفان، مزجها في العصائر.

▪ بذور السمسم ودوار الشمس والخشخاش

لا تتخلى عن البذور الأخرى الموجودة في غرفة المونة الخاصة بك، إذ ان الأنواع المعروفة أكثر هي أيضا عالية في البروتين والدهون الصحية. في الحجم، تحتوي حبات دوار الشمس على معظم البروتينات (7.3 جرام لكل ربع كوب)، تليها بذور السمسم وبذور الخشخاش بمعدل 5.4 جرام لكل منها. بدلا من تناول هذه البذور لمرة واحدة في السنة، وتناولها في الخبز، حاول إضافتها إلى صلصة الخل.

▪ قمح الغلوتين او السيتان

بديل لحم آخر يحظى بشعبية كبيرة مع النباتيين، السيتان مصنوع من غلوتين القمح، محنك بالملح والنكهات اللذيذة ومحمل بالبروتين، 36 جرام لكل نصف كوب، أكثر من التوفو أو التميته. يبدو وكأنه لحم بط وطعمه مثل الدجاج، ويمكن استخدامه في أي وصفة تحتوي على الدجاج.

▪ الحليب الخالي من الألبان

بدائل الحليب ليست فقط من أجل الذين لا يمكنهم تحمل اللاكتوز: يمكن أن تكون إضافة رائعة لأي نظام غذائي؛ فقط احترس من الكثير من السكر والنكهات المضافة. يحتوي حليب الصويا العادي، على سبيل المثال، على حوالي 100 سعرة حرارية لكل كوب بالمقارنة مع الحليب المقشود الذي يحتوي على 80 سعرة حرارية. يحتوي حليب الصويا على أعلى نسبة من البروتينات، من 4 إلى 8 جرام لكل 8 أونصات، ولكن يحتوي كلا من حليب اللوز، القنب، وحليب الأرز على حوالي 1 جرام لكل كوب.

▪ مسحوق الكاكاو غير المحلى

مسحوق الكاكاو غير المحلى، وهو النوع المستخدم في صنع الخبز أو صنع الشوكولاتة الساخنة من الصفر، يحتوي على حوالي 1 جرام من البروتين لكل ملعقة طعام. ومع ذلك ، فإن المسحوق مرًا من تلقاء نفسه، لذا فإن معظم الوصفات تستدعي الكثير من السكر والدهون (عادةً الزبدة أو غيرها من منتجات الألبان). استخدم حليب اللوز أو الحليب الخالي من الدهون، واختار المحليات الخالية من السعرات الحرارية.