

أفضل مصادر البروتين نباتية لإستبدال اللحوم بها ! (الجزء الثاني)

• الفاصوليا

هناك العديد من أنواع مختلفة من الفاصوليا؛ سوداء، بيضاء، بينتو، إرث، وغيرها. ولكن هناك شيء واحد مشترك بينهما هو كمياتها العالية من البروتين، فنانان من الفاصولياء، يحتويان على حوالي 26 غرامًا منه.



• الحمص

يمكن إضافة الحمص إلى السلطات، أو يمكن تناولها مقلية ومملحة كوجبة خفيفة، أو مهروسة. يمكنك أن تجد 7.3 غرام من البروتين في نصف كوب فقط، كما أن الحمص غني بالألياف ومنخفض السعرات الحرارية.



• التيمبي والتوفو

الأطعمة المصنوعة من فول الصويا هي من أعلى المصادر النباتية للبروتين: على سبيل المثال، يحتوي التيمبي والتوفو على حوالي 15 و20 جرام لكل نصف كوب على التوالي. المكونان مغذيان جدًا، ويمكنهم حقًا أن يتمتعوا بمذاق وملمس أي نوع من الطعام الذي تبحث عنه.



• ادامامي

احصل على حصصك من الصويا مباشرة من فول الصويا! الإيدمامي المسلوق، يحتوي على 8.4 جرام من البروتين لكل نصف كوب، تناولها ساخنةً أو باردةً ورشها بالملح. جربها كوجبة خفيفة أو فاتح للشهية قبل العشاء، أو أضفها إلى السلطات أو المعكرونة.



▪ خضار ورقية

لا تحتوي الخضراوات على البروتينات مثل البقوليات والمكسرات، لكن بعضها يحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة والألياف الصحية القلبية. إذا تناول شخص ما الكثير من الخضروات، فسيضيف بالتأكيد كمية لا بأس بها من الأحماض الأمينية إلى نظامه الغذائي. يحتوي كوبان من السبانخ على 2.1 غرام من البروتين، بينما يحتوي كوب واحد من البروكلي المفروم على 8.1 جرام.

