

ENS ANIRÀ BÉ SABER QUE



PROTEÏNA VEGETAL

PROTEÏNA VEGETAL: AVANTAGES

Amb la combinació cereal més llegum s'obté un aliment equiparable a la carn en quant a la seva proteïna

- ✓ Contenen menys greixos i són insaturats per tant són més beneficiosos per a la salut.
- ✓ Sobrecarreguen menys el fetge i els ronyons.
- ✓ Contenen més fibra
- ✓ Necessiten menys zona agrícola per produir-la, per tant són més sostenibles per l'ecosistema .
- ✓ Per tenir la mateixa qualitat biològica que la proteïna càrnica , hem de consumir 1/3 de llegum o fruits secs amb 2/3 de cereals, conjuntament
- ✓ Recomanació OMS 40% proteïna càrnica i 60% proteïna vegetal