

# ROTAZIONE DELLE PROTEINE

Alternare le fonti proteiche durante la settimana è **un'abitudine utile** rendere la tua alimentazione più varia e soddisfacente, senza per forza seguire uno schema rigido.

Ogni categoria ha le sue caratteristiche:

- alcune sono più ricche di ferro (carne rossa e legumi)
- altre di calcio (formaggi)
- altre ancora di fibre vegetali (legumi)

Inserirle tutte, *con equilibrio*, è il modo migliore per prenderti cura del tuo corpo senza rigidità.

Le frequenze consigliate settimanali sono:

- Uova: 1-2 volte a settimana (fino a 5 volte)
- Carne: bianca: fino a 3 volte a settimana, rossa: 1 volta, salumi: nessuna o 1
- Pesce: fresco: fino a 3 volte a settimana, conservato: 1 volta a settimana
- Latticini: fino a 2 volte al giorno
- Formaggi: 2 volte a settimana
- Legumi (anche sotto forma di pasta o hummus): fino a 4 volte a settimana

Qui sotto trovi una tabella da compilare facilmente durante la settimana:

**ogni volta che consumi una delle categorie proteiche, metti una X su un quadratino.**

In questo modo sarà più semplice renderti conto se stai variando abbastanza...

e regolarti nei giorni successivi se hai consumato troppo spesso una categoria proteica.

# TABELLA ROTAZIONE DELLE PROTEINE

## UOVA

FINO A 5 VOLTE

## CARNE

BIANCA

POLLO, TACCHINO, CONIGLIO

ROSSA

VITELLO, VITELLONE, MANZO, MAIALE, CINGHIALE, CAVALLO, AGNELLO

SALUMI

## PESCE

PESCE FRESCO

TROTA IRIDEA, MERLUZZO, ORATA, TOTANO, POLPO, SGOMBRO, ALICI, TONNO, PESCE SPADA, COZZE, VONGOLE)

PESCE IN SCATOLA

TONNO AL NATURALE, SGOMBRO, SALMONE AFFUMICATO

## FORMAGGI

LATTICINI

RICOTTA, FIOCCHI DI LATTE

LEGGERI

MOZZARELLA, CAPRINO, PHILADELPHIA

SEMI-GRASSI

MOZZARELLA DI BUFALA, ROBIOLA, STRACCHINO, CAPRINO, EDAMER, SCAMORZA, CACIOTTA

GRASSI

GORGONZOLA, TALEGGIO, FONTINA, MASCARPONE, QUARTIROLO, CRESCENZA

## LEGUMI

FINO A 4 VOLTE

FAGIOLI, CECI, PISELLI, LENTICCHIE, FAVE, LUPINI

## ALTERNATIVE VEGETALI

FINO A 3 VOLTE

TOFU, SEITAN, TEMPEH

# GUIDA PRATICA: LE MIGLIORI FONTI PROTEICHE

Quantità di proteine per 100 g di alimento

## Fonti animali

Alimento	Proteine (g)
Petto di pollo cotto	31
Manzo magro	26
Uova intere	13
Albume d'uovo	11
Tonno al naturale	25
Salmone	20
Prosciutto crudo	27
Bresaola	32
Parmigiano Reggiano	33
Ricotta	8
Yogurt greco 2%	8
Latte intero	3

## Fonti vegetali

Alimento	Proteine (g)
Lenticchie cotte	9
Ceci cotti	8
Fagioli borlotti cotti	8
Tofu	10
Tempeh	19
Seitan	25
Edamame	11
Piselli cotti	5
Avena (cruda)	14
Semi di chia	17
Latte vegetale (soia)	3
Yogurt vegetale (soia)	4

Nota bene: le fonti vegetali come **i legumi** contengono proteine di buona qualità, ma non forniscono tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste quantità, a differenza delle proteine animali.

(Fanno eccezione tofu, seitan e tempeh, che hanno un profilo più completo.)

Per questo motivo, è utile **abbinare legumi e cereali**

(come riso e lenticchie, pasta e ceci, pane e hummus)

perchè aiuta a ottenere una combinazione proteica più completa e nutriente.