

ESEMPI CON ALMENO 30 g di PROTEINE PER PASTO

Per raggiungere il fabbisogno proteico il pasto deve essere costruito intorno alle proteine

Per questo negli esempi sono riportate solo le proteine

A queste proteine vanno aggiunti verdure, grassi e cereali*

*se desiderati, non sono obbligatori

Entrambi gli esempi contengono meno di 600 kcal, troppo poche per chiunque

Buon introito proteico per la maggior parte della popolazione italiana

Donne 100 g

Uomini 150 g

Si possono consumare anche quantitativi maggiori, non esiste un limite massimo di proteine

Il peso indicato si riferisce all'alimento crudo

Pasti	Esempio 1	Peso	Proteine	Leucina g	kcal
Colazione	3 uova 40 g yogurt greco 0% 20 g collagene		39	2,56	297
Pranzo	Pollo, petto, senza pelle	150	35	3,5	150
Cena	Merluzzo	170	29	2,5	121
	Totale		103		568

Pasti	Esempio 2	Peso g	Proteine g	Leucina g	kcal
Colazione	3 uova 40 g yogurt greco 0% 20 g collagene		39	2,56	297
Pranzo	Bresaola	100	32	2,5	152
Cena	Gamberetti	220	30	2,5	139
	Totale		101		588

Gli ingredienti della colazione sono quelli del kaiserschmarren versione Live Better

Possibili sostituzioni, porzioni con almeno 30 g proteine e 2,5 g leucina

In ordine crescente per contenuto di calorie

Alimento	Peso g	Proteine g	Leucina g	kcal
Coniglio	130	31	2,5	133
Tacchino, petto, senza pelle	130	31	2,5	139
Bovino, scamone	140	31	2,5	155
Sogliola	200	34	2,5	172
Yogurt greco 0%	354	32	2,5	180
Seppia	260	36	2,5	183
Salmone affumicato selvaggio	130	33	2,5	191
Acciughe	200	34	2,6	192
Polipo	350	37	2,5	200
Vitello, taglio semigrasso	150	30	2,5	216
Tonno in olio di oliva sgocciolato	123	31	2,5	237
Uova (5 medie)	240	30	2,5	307