

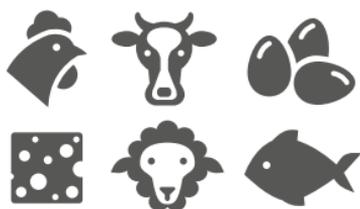


▶ PROTEINE

Macronutrienti fondamentali per la salute del nostro organismo. Da loro dipende la corretta funzionalità di muscoli, tessuto connettivo e tendini.

ANIMALI

Pesce, carne, pollame, uova, formaggi



VEGETALI

legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia ecc.)



FABBISOGNO GIORNALIERO



individuo
SEDENTARIO

0,8 g
per Kg di peso corporeo



individuo
ATTIVO
SPORTIVO

1/1,5 g
per Kg di peso corporeo



Esempio di fabbisogno stimato giornaliero per una donna di

60 kg moderatamente attiva

(Attività fisica 3 volte/settimana)

60 g di proteine/giorno



1 uovo:
6,5 g



100 g di lenticchie:
25 g



150 g di pesce azzurro:
30 g



Esempio di fabbisogno stimato giornaliero per un uomo di

80 kg moderatamente attivo

(Attività fisica 3 volte/settimana)

80 g di proteine/giorno



100 g di affettato di tacchino:
25 g



100 g di lenticchie:
25 g



150 g di manzo magro:
30 g



Attenzione a:

tipo di cottura e metodo di allevamento.