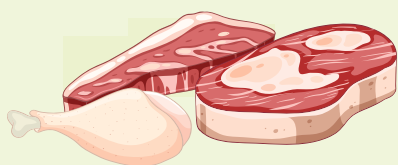


PROTEÍNA

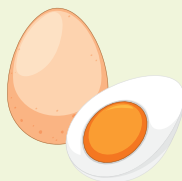


FONTES PROTEICAS COM PERFIL COMPLETO

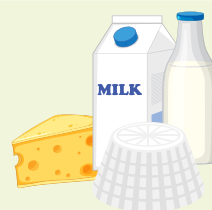
Carne, aves, peixe, marisco, ovos, leite, produtos lácteos (ex.: queijo, iogurte), soja, quinoa.



CARNE



OVOS



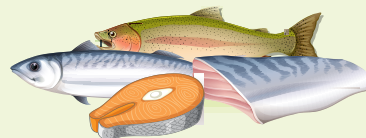
PRODUTOS LÁCTEOS



QUINOA



GRÃOS DE SOJA



PEIXE

FONTES PROTEICAS COMPLEMENTARES

Lentilhas, ervilhas, feijões (exceto soja), cereais (ex.: trigo, arroz, aveia, cevada, centeio, milho, sorgo), frutos secos, sementes.



FRUTOS SECOS



SEMENTES



CEREAIS



FEIJÕES E LENTILHAS



SORGO

A qualidade da proteína depende do perfil de aminoácidos e do padrão alimentar global. Proteínas vegetais podem fornecer todos os aminoácidos essenciais quando combinadas ao longo do dia.

