

Οι καλύτερες πηγές πρωτεΐνης

Γράφτηκε από τον: [Νίκος Καφετζόπουλος](#)

Η πρωτεΐνη είναι βασικό συστατικό για τη ρύθμιση του ανθρώπινου μεταβολισμού. Έκτος από δομικό συστατικό των μυών, εμπλέκεται σε όλες τις σωματικές διεργασίες. Χρησιμοποιείται για τον σχηματισμό ενζύμων, ορμονών, όπως η ινσουλίνη, αντισωμάτων του ανοσοποιητικού συστήματος, αιμοσφαιρίνης κ.α. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι 0,8-1 γραμμάριο ανά κιλό σωματικού βάρους. Ας δούμε ποιες τροφές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη εκτός από το κρέας.

Αυγά

Τα αυγά είναι από τις πιο υγιεινές και θρεπτικές τροφές. Περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και τα ασπράδια αυγών είναι σχεδόν καθαρή πρωτεΐνη. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: 1 μεγάλο αυγό περιέχει 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, με 78 θερμίδες.

Αμύγδαλα

Τα αμύγδαλα περιέχουν σημαντικές θρεπτικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων φυτικών ινών, βιταμίνης E, μαγγανίου και μαγνησίου. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: 30 γρ. περιέχουν 6 γραμμάρια πρωτεΐνη και 161 θερμίδες.

Κοτόπουλο Στήθος

Το στήθος κοτόπουλο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: 1 ψητό στήθος κοτόπουλου χωρίς δέρμα περιέχει 53 γραμμάρια, με μόνο 284 θερμίδες.

Βρώμη

Η βρώμη είναι από τα πιο υγιεινά δημητριακά. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο, μαγγάνιο, θειαμίνη (βιταμίνη B1) και διάφορα άλλα θρεπτικά συστατικά. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: Μισό φλιτζάνι βρώμη περιέχει 13 γραμμάρια πρωτεΐνη, με 303 θερμίδες.

Τυρί Cottage

Το cottage περιέχει πολύ χαμηλά λιπαρά και θερμίδες. Επιπλέον είναι θρεπικότατο καθώς περιέχει ασβέστιο, σελήνιο, βιταμίνη B12, ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) και άλλα θρεπτικά συστατικά. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: Ένα φλιτζάνι (226 g) τυρί cottage με 2% λιπαρά περιέχει 27 γραμμάρια πρωτεΐνης, με 194 θερμίδες.

Γιαούρτι

Εύγευστο και θρεπικότατο, το γιαούρτι είναι απαραίτητο στοιχείο στη διατροφή μας. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: Ένα κεσεδάκι έχει 15 γραμμάρια πρωτεΐνης, με μόνο 100 θερμίδες.

Γάλα

Το γάλα περιέχει μια μικρή ποσότητα από σχεδόν κάθε θρεπτικό συστατικό που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα, με ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, φώσφορο και ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2).

Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: 1 φλιτζάνι πλήρες γάλα περιέχει 8 γραμμάρια πρωτεΐνης, με 149 θερμίδες.

Τόνος

Ο τόνος είναι ένα ψάρι πολύ χαμηλό σε λίπος, έτσι αυτό που μένει είναι ως επί το πλείστον μόνο πρωτεΐνη. Όπως και άλλα ψάρια, ο τόνος είναι επίσης πολύ καλή πηγή θρεπτικών συστατικών, όπως και πολύτιμων ωμέγα-3 λιπαρών οξέων.

Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: Ένα φλιτζάνι (154 gr.) περιέχει 39 γραμμάρια πρωτεΐνης, με μόνο 179 θερμίδες.

Κινόα

Το κινόα συγκαταλέγεται σε ένα από τα πιο δημοφιλή superfoods του κόσμου. Είναι πλούσιο σε πολλές βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και πάρα πολλά αντιοξειδωτικά. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: 15% των θερμίδων. Ένα φλιτζάνι (185 g) μαγειρεμένα quinoa περιέχει 8 γραμμάρια, με 222 θερμίδες.

Φακές

Οι φακές έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρο, φολικό οξύ, χαλκό, μαγγάνιο και διάφορα άλλα θρεπτικά συστατικά. Είναι επίσης μια από τις καλύτερες πηγές πρωτεϊνών φυτικής προέλευσης.

Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: 1 φλιτζάνι (198 gr) μαγειρεμένες φακές περιέχει 18 γραμμάρια πρωτεΐνης, με 230 θερμίδες.

Γαλοπούλα

Η γαλοπούλα αποτελείται κυρίως από πρωτεΐνη, με πολύ λίγο λίπος και θερμίδες. Νόστιμη, μπορεί να καλύψει γευστικά το καθημερινό διαιτολόγιο.

Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: Μια μερίδα (85 γραμμάρια) περιέχει 24 γραμμάρια πρωτεΐνης, με 146 θερμίδες.

Ψάρια (Όλοι οι τύποι)

Όλα τα ψάρια έχουν σημαντικές θρεπτικές ουσίες. Η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι όμως εξαιρετικά μεταβλητή. Ο σολομός περιέχει 19 γραμμάρια ανά (85 γραμμάρια), με 175 θερμίδες.

Γαρίδες

Οι γαρίδες περιέχουν λίγες θερμίδες, αλλά είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης, σεληνίου και βιταμίνης B12. Όπως και τα ψάρια, οι γαρίδες περιέχουν επίσης πολύτιμα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες: Τα 85 γραμμάρια περιέχουν 18 γραμμάρια, με μόνο 84 θερμίδες.